

Bí quyết giúp hấp thu Curcumin hiệu quả từ nghệ

20:30 30/11/2025

Từ xa xưa, nghệ không chỉ được biết đến như loại gia vị quen thuộc trong ẩm thực mà còn là vị thuốc tự nhiên quý giá. Giá trị này đến từ curcumin – hoạt chất có đặc tính chống viêm và chống oxy hóa mạnh mẽ. Nhiều người lựa chọn nghệ để hỗ trợ hệ tiêu hóa, chống viêm và tăng cường sức đề kháng, từ đó cải thiện sức khỏe tổng quát.

Theo tờ Times of India, thay vì bận tâm đến việc nên sử dụng nghệ vào buổi sáng, buổi trưa hay buổi tối, điều quan trọng hơn chính là cách bạn sử dụng. Khi bạn kết hợp nghệ đúng cách, khả năng hấp thu curcumin sẽ tăng lên, giúp cơ thể đạt được hiệu quả tốt nhất.



Dùng nghệ đúng cách sẽ giúp tăng khả năng hấp thu Curcumin hiệu quả cho cơ thể. Ảnh minh họa

Bí quyết tăng hấp thu: Nghệ cần chất béo lành mạnh

Nguyên tắc vàng để tối đa hóa lợi ích của nghệ là sử dụng nó cùng với thực phẩm chứa chất béo lành mạnh. Curcumin có đặc tính hòa tan tốt trong chất

béo (lipophilic). Do đó, khi nghệ được dùng cùng bữa ăn có chứa chất béo, curcumin sẽ dễ dàng đi vào cơ thể hơn, tăng khả năng hấp thu lên đáng kể.

Nhiều người lựa chọn dùng nghệ trong bữa tối vì đây thường là bữa ăn chứa dầu mỡ và tạo môi trường tiêu hóa mang tính axit, giúp curcumin được hấp thu tốt hơn. Tuy nhiên, nghệ vẫn có thể dễ dàng bổ sung cùng các món ăn sáng như trứng, cháo, sinh tố hoặc sữa chua, tùy theo thói quen và sở thích của mỗi người. Nghệ không có thời điểm dùng "chuẩn" trong ngày. Quan trọng là bạn nên dùng nó cùng chất béo lành mạnh để tăng hấp thu và chọn khung giờ dễ duy trì đều đặn nhất.

Sử dụng hợp lý: Phục hồi cơ bắp và liều lượng an toàn

Ngoài ra, nghệ còn được nhiều người sau tập luyện lựa chọn để hỗ trợ quá trình phục hồi cơ bắp nhờ đặc tính chống viêm và chống oxy hóa. Bổ sung nghệ sau khi tập luyện giúp giảm cảm giác đau mỏi hoặc căng cứng cơ. Bạn có thể pha một lượng bột nghệ vừa đủ vào sinh tố hoặc đồ uống ấm sau khi tập để tận dụng lợi ích này.

Nghệ được coi là an toàn khi sử dụng như một phần của chế độ ăn. Tuy nhiên, một số người có thể gặp tác dụng phụ nhẹ như đau bụng, buồn nôn, tiêu chảy hoặc khó chịu đường tiêu hóa, đặc biệt nếu dùng nghệ khi bụng đói hoặc với liều quá cao. Việc lựa chọn thời điểm và liều lượng sử dụng nghệ nên dựa trên mức độ nhạy cảm của hệ tiêu hóa, thói quen sinh hoạt và loại sản phẩm nghệ đang sử dụng, nhằm đảm bảo sự phù hợp tối ưu với cơ thể.

Thành Nam (s/t)