

Công dụng hạ axit uric của nước gừng và những lưu ý y khoa quan trọng

07:59 07/09/2026

Các hoạt chất kháng viêm và chống oxy hóa trong củ gừng mang lại tác dụng hỗ trợ kiểm soát axit uric và giảm phản ứng viêm khớp, tuy nhiên đây chỉ là biện pháp bổ trợ trong lối sống, không thể thay thế phác đồ điều trị bằng thuốc.



Gừng chứa một số hợp chất có đặc tính chống oxy hóa, kháng viêm, có thể mang lại lợi ích nhất định cho người có axit uric cao

Củ gừng từ lâu là loại gia vị quen thuộc trong đời sống, thường được chế biến thành trà hoặc nước uống ấm. Theo phân tích y khoa, thành phần nổi bật nhất của gừng là gingerol, một hợp chất sở hữu khả năng chống oxy hóa mạnh và ức chế các enzyme gây viêm trong cơ thể. Tác động này mang ý nghĩa thiết thực với bệnh nhân mắc bệnh gout, bởi việc kìm hãm phản ứng viêm là chìa khóa giúp xoa dịu cơn đau và phòng ngừa các đợt bùng phát cấp tính. Bên cạnh đó, các khoáng chất vi lượng trong gừng còn hỗ trợ giảm nồng độ axit uric trong máu, hạn chế quá trình lắng đọng tạo thành tinh thể muối urat tại các khớp xương.

Người có chỉ số axit uric cao có thể bổ sung nước gừng tươi vào chế độ dinh dưỡng hàng ngày với lượng chừng mực. Cách chế biến tương đối đơn giản: dùng một vài lát gừng rửa sạch, thái mỏng đun sôi cùng 300 đến 500ml nước trong vài phút, sau đó để nguội bớt trước khi thưởng thức.

Quá trình sử dụng cần lưu ý không dùng lượng gừng quá đậm đặc và tránh pha thêm đường hay mật ong. Với bệnh nhân tăng axit uric máu, đồ uống ngọt chứa nhiều fructose là yếu tố cản trở quá trình chuyển hóa, khiến nồng độ urat tăng cao. Do đó, nước gừng nguyên chất không đường có thể đóng vai trò như một thức uống lành mạnh để thay thế cho nước ngọt, trà sữa hoặc các loại nước giải khát công nghiệp. Dù vậy, người bệnh vẫn cần duy trì nước lọc thông thường làm nguồn bổ sung chất lỏng chủ lực cho cơ thể mỗi ngày.

Hiện tượng tăng axit uric máu thực chất bắt nguồn từ sự mất cân bằng giữa lượng axit uric tổng hợp trong cơ thể và khả năng đào thải qua thận. Việc chỉ dùng nước gừng mà không điều chỉnh chế độ ăn uống, không kiểm soát cân nặng và không can thiệp các yếu tố nguy cơ khác sẽ không thể giải quyết triệt để căn nguyên bệnh lý. Do gừng có vị cay nóng và tính kích thích, người có bệnh lý nền về đường tiêu hóa hoặc đang điều trị bằng thuốc chống đông máu cần tham vấn ý kiến bác sĩ trước khi sử dụng thường xuyên. Đặc biệt, người đã được chẩn đoán mắc bệnh gout tuyệt đối không tự ý ngừng uống thuốc hạ axit uric theo đơn để chuyển sang dùng nước gừng hay các mẹo dân gian truyền miệng.

Giáo sư Trương Trác Lị, Trưởng khoa Phong thấp miễn dịch thuộc Bệnh viện Đại học Bắc Kinh (Trung Quốc), nhấn mạnh việc kiểm soát ổn định chỉ số axit uric trong máu là nền tảng cốt lõi nhằm ngăn chặn các cơn đau gout tái phát. Với người bệnh thông thường, mục tiêu an toàn cần đưa chỉ số axit uric máu về dưới ngưỡng 360 $\mu\text{mol/L}$. Ở những trường hợp đã hình thành hạt tophi, tần suất tái phát dày đặc hoặc xuất hiện biến chứng nặng, mức kiểm soát mục tiêu thậm chí còn đòi hỏi thấp hơn nữa.

Bác sĩ khuyến cáo việc duy trì chỉ số này là một quá trình dài hạn, người bệnh không nên trông đợi vào một loại nước uống hay bài thuốc có thể hạ axit uric cấp tốc trong thời gian ngắn. Biện pháp thiết thực nhất là duy trì lượng nước uống đầy đủ mỗi ngày để thúc đẩy chức năng bài tiết qua thận. Nước gừng chỉ nên dùng thoáng nhẹ như thức uống tạo hương vị bổ sung, kết hợp chặt chẽ cùng việc cắt giảm thực phẩm giàu purin, hạn chế tối đa bia rượu và duy trì thể trạng cân đối.

Tâm An