

Ít ai ngờ củ gừng dân dã lại mang nhiều lợi ích cho sức khỏe

09:24 07/06/2026

Từ lâu, gừng đã được sử dụng vừa làm gia vị vừa làm vị thuốc trong đời sống hằng ngày. Không chỉ được Đông y đánh giá cao, gừng còn được khoa học hiện đại nghiên cứu và ghi nhận nhiều tác dụng tích cực đối với cơ thể.

Hỗ trợ tiêu hóa, giảm buồn nôn

Gừng từ lâu được biết đến với công dụng hỗ trợ hệ tiêu hóa. Hoạt chất gingerol giúp kích thích nhu động ruột, thúc đẩy quá trình tiêu hóa, từ đó giảm các triệu chứng đầy hơi, chướng bụng, khó tiêu và ợ nóng sau ăn.

Bên cạnh đó, gừng còn có tác dụng giảm buồn nôn hiệu quả, đặc biệt trong các trường hợp say tàu xe, ốm nghén ở phụ nữ mang thai hoặc buồn nôn sau phẫu thuật.

Kháng viêm, giảm đau tự nhiên

Nhờ chứa các hợp chất có đặc tính kháng viêm, gừng có thể hỗ trợ giảm đau do viêm khớp, thoái hóa khớp hoặc đau nhức cơ bắp sau vận động. Việc sử dụng gừng thường xuyên dưới dạng trà, thực phẩm hoặc tinh dầu có thể góp phần giảm tình trạng sưng đau và cải thiện cảm giác khó chịu ở các khớp.



Gừng là một loại gia vị không thể thiếu trong gian bếp để làm tăng hương vị cho các món ăn.

Giảm đau bụng kinh

Gừng được nhiều phụ nữ sử dụng để hỗ trợ giảm đau bụng kinh nhờ khả năng làm dịu các cơn co thắt tử cung. Một số nghiên cứu cho thấy uống trà gừng hoặc nước gừng ấm trong những ngày đầu chu kỳ có thể giúp giảm cảm giác đau và khó chịu.

Tăng cường miễn dịch, hỗ trợ giảm cảm lạnh

Với đặc tính làm ấm cơ thể và chứa các hợp chất có hoạt tính sinh học, gừng thường được dùng để hỗ trợ giảm các triệu chứng cảm lạnh, ho và đau họng. Đây cũng là nguyên liệu quen thuộc trong nhiều bài thuốc dân gian giúp bảo vệ sức khỏe đường hô hấp.

Hỗ trợ sức khỏe tim mạch và kiểm soát đường huyết

Một số nghiên cứu cho thấy các hoạt chất trong gừng có thể góp phần hỗ trợ kiểm soát đường huyết, đồng thời giúp cải thiện các chỉ số mỡ máu. Nhờ đó, loại củ này được đánh giá là có lợi cho sức khỏe tim mạch khi sử dụng hợp lý trong chế độ ăn uống.

Hỗ trợ kiểm soát cân nặng

Gừng có thể giúp thúc đẩy quá trình trao đổi chất và kéo dài cảm giác no, từ đó hỗ trợ kiểm soát cân nặng. Nhiều người lựa chọn bổ sung gừng vào thực đơn giảm cân dưới dạng trà hoặc nước gừng ấm.

Chống oxy hóa, hỗ trợ chức năng não bộ

Nhờ chứa nhiều hợp chất chống oxy hóa, gừng giúp bảo vệ tế bào trước tác động của các gốc tự do. Một số nghiên cứu cũng cho thấy loại củ này có thể hỗ trợ cải thiện trí nhớ, khả năng tập trung và góp phần làm chậm quá trình lão hóa.

Hà Trần (t/h)