

Nội dung bài viết

1. [Cách làm nước trà gừng](#)
2. [Cách làm trà gừng đường phèn](#)
3. [Cách làm trà gừng, chanh, mật ong trị ho hiệu quả](#)
4. [Top cách làm trà gừng giảm cân nhanh nhất](#)
  0. [Pha trà gừng giảm cân với trà xanh](#)
    1. [Cách pha trà gừng giảm cân với quế và táo](#)
    2. [Cách pha trà gừng giảm cân với tinh bột nghệ](#)
5. [Cách làm trà chanh sả gừng mát lạnh tốt cho sức khỏe](#)
6. [Bà bầu có nên uống trà gừng?](#)
7. [Những hiệu quả mà trà gừng đem lại](#)

### ***Cách làm nước trà gừng***

**Tác dụng:** Uống loại trà gừng này thường xuyên mỗi ngày giúp cơ thể bạn lưu thông máu tốt và tăng cường hệ miễn dịch.

**Nguyên liệu:**

- 4 - 6 lát gừng

**Cách thực hiện:**

Pha trà gừng rất đơn giản, đun một cốc nước sôi, thêm 4-6 lát gừng mỏng và tiếp tục đun sôi trong 10 phút. Cuối cùng đổ ra chén, thêm chút mật ong và thưởng thức.

*Cách dùng:* Bạn nên thưởng thức trà gừng khi còn nóng, uống chậm và thư thái vào mỗi buổi sáng hoặc vào buổi tối để đạt được hiệu quả tốt nhất cho sức khỏe.

*Mách nhỏ:* Muốn có trà gừng uống vào mỗi buổi sáng mà không mất quá nhiều thời gian thì bạn nên nấu nhiều nước gừng mật ong rồi cho vào lọ thủy tinh bảo quản bằng tủ lạnh. Khi cần dùng là chỉ việc lôi chúng ra pha cùng trà túi là sẽ có tách trà gừng thơm ngon mỗi ngày mà không tốn nhiều thời gian.



### *Cách làm trà gừng đường phèn*

**Tác dụng:** Loại trà gừng này rất có tác dụng trị cảm cúm, tụt huyết áp và giảm đau bụng kinh vào những ngày đèn đỏ cho chị em phụ nữ.

#### **Nguyên liệu:**

- Gừng tươi
- Nước lọc
- Đường phèn

#### **Cách thực hiện:**

Bước 1: Bạn lấy gừng cạo vỏ và rửa sạch với nước rồi nạo chúng thành những sợi nhỏ.

Bước 2: Bạn lấy một cái nồi nhỏ cho một lượng nước vừa phải vào và đun sôi. Tiếp đến bạn cho gừng vừa nạo nhỏ vào một cái cốc. Đợi nước sôi bạn đổ vào cốc gừng nạo đã chuẩn bị và chờ khoảng 10 phút.

Bước 3: Sau khi để gừng ngâm một lúc trong nước sôi bạn cho tiếp đường trắng vào và khuấy đều vị của đường và gừng hòa quyện vào nhau.

**Cách dùng:** Bạn để cho nước trà nguội đi một chút và uống. Đối với những người uống loại trà gừng này lần đầu sẽ có cảm giác hơi khó uống, vì thế nên uống từ từ để cảm nhận hương vị tuyệt vời mà chúng mang lại.

**Mách nhỏ:** Bạn không nên cho gừng và đường quá nhiều. Bởi nhiều gừng thì rất cay không thể uống được, còn nhiều đường thì vị ngọt gắt của nó sẽ làm mất đi mùi hương dễ chịu vốn có của trà gừng.

### ***Cách làm trà gừng, chanh, mật ong trị ho hiệu quả***

**Tác dụng:** Cách pha chế trà gừng này rất thích hợp cho những ai đang mắc bệnh về cảm lạnh hay viêm họng hoặc cũng có thể giúp giải rượu hiệu quả.

#### **Nguyên liệu:**

- Gừng tươi
- Nước lọc
- Chanh
- Mật ong.

#### **Cách thực hiện:**

**Bước 1:** Bạn làm sạch gừng và cắt chúng thành các lát mỏng.

**Bước 2:** Cho lượng nước lọc đủ dùng vào một nồi nhỏ, thả các lát gừng vừa cắt được vào cùng sau đó bật bếp đun sôi nhỏ lửa khoảng 10 phút.

**Bước 3:** Sau 10 phút, bạn tắt bếp và rót nước gừng ra một chiếc cốc. Tiếp đến vắt ½ quả chanh (lọc vớt hạt) và 1-2 thìa mật ong (tùy vị của bạn) vào cốc nước gừng đang nóng khuấy đều.

**Cách dùng:** Hãy uống trà gừng này khi còn nóng, uống từ từ để cảm nhận mùi thơm của những lát gừng quyện với hương vị của chanh và mật ong.

**Mách nhỏ:** Với công thức này bạn có thể áp dụng chúng hàng ngày để giảm cân đấy!



### ***Top cách làm trà gừng giảm cân nhanh nhất***

Bạn có thể pha trà gừng kết hợp một số thực phẩm khác như: trà xanh, quế và táo, tinh bột nghệ,...Nó rất hiệu quả trong quá trình giảm mỡ bụng, hỗ trợ giảm cân nặng tốt. Dưới đây là một số mẹo pha trà gừng giảm cân, mời bạn tham khảo.

#### **Pha trà gừng giảm cân với trà xanh**

Khi gừng được kết hợp với trà xanh, khả năng giảm cân của gừng được tăng lên. Vì trà xanh không những hỗ trợ giảm cân, tăng cường trao đổi chất, mà còn có nhiều lợi ích sức khỏe khác. Để kết hợp tác dụng mạnh mẽ của cả hai nguyên liệu, bạn có thể thêm gừng vào trà xanh khi pha.

#### **Nguyên liệu:**

- 10g trà xanh
- 1 lát gừng
- 200ml nước

#### **Cách thực hiện:**

- Nước đun sôi, cho trà và gừng vào.
- Tiếp tục đun trong khoảng từ 5 đến 10 phút.

### **Cách pha trà gừng giảm cân với quế và táo**

Sự kết hợp của gừng và quế là một cách để tăng cường hơn nữa tác dụng giảm cân của gừng vì quế kích thích đốt cháy chất béo và giúp giảm cảm giác thèm ăn. Thức uống này còn có chứa các chất xơ làm tăng cảm giác no. Ngoài ra, quế còn giúp điểu chỉnh lượng đường trong máu, giảm cholesterol, chất béo trung tính và huyết áp.

#### **Nguyên liệu:**

- 1 lát gừng
- 1 lát quế
- 30g táo đỏ
- 200ml nước

#### **Cách thực hiện:**

- Cho các nguyên liệu vào nước.
- Bật bếp với lửa lớn và đun sôi trong khoảng 5-10 phút.

### **Cách pha trà gừng giảm cân với tinh bột nghệ**

Nghệ được biết đến là một trong những thành phần chống viêm và chống oxy hóa mạnh nhất, mang lại những lợi ích cho sức khỏe như cải thiện hệ thống miễn dịch, sản xuất hormone và tuần hoàn.

#### **Nguyên liệu:**

- 1 lát gừng
- 2 thìa tinh bột nghệ
- 200ml nước

#### **Cách thực hiện:**

- Cho 1 lát gừng vào 500ml nước và đun sôi.
- Sau khi đun sôi, tắt bếp và thêm vào 2 thìa tinh bột nghệ.
- Đậy nắp và để trà ngấm trong 10 phút trước khi uống.



### *Cách làm trà chanh sả gừng mát lạnh tốt cho sức khỏe*

Sả và gừng đều là những nguyên liệu quen thuộc trong nấu ăn. Điểm chung của 2 loại nguyên liệu này là đều có tính kháng khuẩn cao và rất tốt cho sức khỏe. Mùi thơm thanh mát của sả sẽ giúp bạn giải tỏa căng thẳng và giảm chứng lo âu.

Bên cạnh đó, các loại vitamin trong gừng sẽ giúp bạn giảm mức cholesterol trong máu và giúp tiêu diệt những loại vi khuẩn gây chứng cảm. Uống 1 ly trà gừng sả hằng ngày vừa giúp ngăn ngừa viêm nhiễm, bảo vệ rặng miệng vừa giúp thanh lọc cơ thể, làm đẹp da và loại bỏ mỡ thừa hiệu quả.

#### **Nguyên liệu:**

- 1L nước
- 200g đường phèn
- 3 cây sả
- 1 củ gừng
- 1 quả chanh
- Đá viên

#### **Cách thực hiện:**

**Bước 1: Nấu nước đường**

Bạn cho 1L nước và 200g đường phèn vào nồi rồi đun sôi.

**Bước 2: Nấu trà gừng sả**

- Sả rửa sạch, bóc phần vỏ úa bên ngoài. Sau đó, bạn đập dập rồi cắt thành từng khúc nhỏ khoảng 2cm, cho vào nồi nước đường, đun trong 5 phút.

- Gừng thái thành những lát mỏng, khoảng 0.5cm rồi đập dập và cho vào nồi nước sả, đun trong vòng 1 phút. Khi nước sôi, bạn cho vào ½ muỗng muối rồi khuấy đều. Tắt bếp, ủ trong 30 phút.

**Bước 3: Pha trà gừng sả**

Sau khi ủ 30 phút, bạn vớt hết sả, gừng ra rồi lọc nước trà qua 1 cái rây để trà nguội. Vắt vào đó 1 trái chanh rồi khuấy đều. Đổ trà vào ly đá, thêm vài lát chanh mỏng vào rồi thưởng thức. Phần trà còn dư, bạn có thể bảo quản trong ngăn mát tủ lạnh.



## ***Bà bầu có nên uống trà gừng?***

**Uống trà gừng khi mang thai cần uống** với số lượng hợp lý sẽ an toàn cho phụ nữ mang thai. Sản phụ có thể dùng đến 1 gram (1.000 mg) **gừng** mỗi ngày vẫn an toàn. Điều này tương đương với 4 tách (950ml) **trà gừng** đóng gói, hoặc **trà gừng** tự làm từ 1 muỗng cà phê (5 gram) củ **gừng** nghiền ngâm trong nước.

## ***Những hiệu quả trà gừng đem lại bạn có thể chưa biết***

**Trà gừng** được biết là chứa hàm lượng vitamin C cao, các axit amin cũng như canxi, kẽm, phốt pho...

Uống trà gừng được xem là mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe. Mời bạn xem tiếp những lợi ích của trà gừng và cách pha trà gừng.

**Chống ung thư:** Gừng được xem là có chất chống viêm nhiễm mạnh mẽ có thể ngăn chặn sự hình thành của các tế bào ung thư. Gừng rất hữu ích trong việc chống lại ung thư tuyến tụy, trực tràng, tuyến tiền liệt, bàng quang, gan và ung thư vú. Đây là một trong những lợi ích sức khỏe hàng đầu của trà gừng.

**Cải thiện hệ tiêu hóa:** Gừng chứa gingerol và shogaol, giúp kích thích tiêu hóa và cải thiện sự hấp thu các chất dinh dưỡng. Nó cũng giúp loại trừ một số vấn đề tiêu hóa, do đó trà gừng được coi là thực phẩm tốt nhất cho tiêu hóa.

**Tăng cường tuần hoàn máu:** Gừng giúp tăng cường tuần hoàn máu do đó chống lại các bệnh tim mạch như huyết áp và cholesterol cao. Gừng cũng giúp loại bỏ các mảng bám trong động mạch và ngăn chặn đau tim, đột quỵ.

**Làm tăng sức mạnh cho não:** Thường xuyên uống trà gừng sẽ cải thiện chức năng nhận thức và trí nhớ. Do đó, có thể giảm được hiện tượng oxy hóa, viêm sưng trong cơ thể. Ngoài ra, nó còn giúp phụ nữ trung niên giảm bớt chứng đờ đẫn (hay còn gọi là sương mù trong não).

**Chống viêm sưng:** Gừng có khả năng chống viêm sưng mạnh mẽ, chống lại các cơn đau ở khớp, cơ bắp do viêm sưng. Đây cũng là một trong những lợi ích hàng đầu của việc uống trà gừng hàng ngày.

Tăng cường hệ miễn dịch. Thường xuyên tiêu thụ gừng sẽ thúc đẩy hệ thống miễn dịch hiệu quả. Nó cũng ngăn chặn bất kỳ sự viêm nhiễm nào trong cơ thể.