

Nước chanh gừng mật ong hay nước sả chanh mật ong có những lợi ích cực kỳ tốt đối với sức khỏe. Uống cốc nước chanh mật ong mỗi buổi sáng sẽ cải thiện sức khỏe đáng kể. Mời bạn tìm hiểu chi tiết ở bài viết của chúng tôi.

Nước chanh mật ong có tác dụng gì?

Uống một cốc nước chanh mật ong ấm trước khi ăn sáng là cách tuyệt vời để bắt đầu ngày mới, bởi uống mật ong lúc bụng đói sẽ giúp quá trình trao đổi chất diễn ra trơn tru, cải thiện tiêu hóa và hệ miễn dịch tốt hơn.



Giúp hệ thống miễn dịch luôn khỏe mạnh

Uống nước chanh với mật ong vào sáng sớm rất có lợi cho sức khỏe trong mùa lạnh và mùa cúm. Chanh và mật ong không chỉ có đặc tính kháng khuẩn mà còn giàu chất chống oxy hóa, cùng với vitamin C rất tốt cho cơ thể. Đó là những lý do các nhà khoa học khuyên mọi người nên uống hỗn hợp chanh tươi, mật ong và

nước ấm vào buổi sáng trước khi ăn để đạt được hiệu quả bảo vệ sức khỏe như mong muốn.

Tốt cho hệ hô hấp

Vào những ngày trời trở lạnh, mật ong được nhiều người sử dụng như là vị thuốc thiên nhiên để ngăn ngừa bệnh cảm cúm và viêm nhiễm đường hô hấp. Với người bị cảm lạnh, ho, viêm họng, uống mật ong với nước ấm sẽ có tác dụng hiệu quả để làm ấm họng và làm dịu cảm giác đau buốt. Ngoài ra, nước mật ong còn có tác dụng trị ho do tác động của chứng đau họng gây ra.



Tốt cho tiêu hóa

Nước cốt chanh cùng một chút mật ong giúp loại bỏ độc tố ra khỏi dạ dày. Nếu bạn ăn khuya hoặc ăn nhiều dầu và chất béo, chanh và mật ong sẽ giúp bạn làm sạch dạ dày để bắt đầu ngày mới.

Chanh chứa khoáng chất, vitamin và giúp gan sản xuất mật, hỗ trợ tiêu hóa. Nước chanh ấm rất tốt cho sự vận động tạo phân của ruột, thậm chí còn được Hiệp hội Ung thư Mỹ khuyến cáo rằng có lợi cho bệnh nhân ung thư giúp thải bỏ các chất không cần thiết cũng như độc tố ra khỏi cơ thể.

Làm sạch da

Nước chanh với mật ong là phương thuốc tốt nhất để có được làn da khỏe mạnh và không có mụn trứng cá. Vì trong quả chanh có các tính chất để kiểm soát dầu thừa và loại bỏ nó khỏi bề mặt của da.

Ngoài ra, lượng axit xitric có trong thức uống này cũng có thể tẩy các gốc tự do và các chất độc từ hệ thống tiêu hóa.

Giúp giảm cân hiệu quả

Uống một cốc nước mật ong ấm mỗi sáng sẽ giúp bạn tránh được cảm giác thèm ăn hay hạn chế nhu cầu uống những loại nước uống có ga chứa nhiều đường. Chính vì vậy, nếu kiên trì uống mỗi cốc nước mật ong trước khi ăn sáng sẽ giúp bạn giảm cân hiệu quả.



Cho hơi thở thơm mát

Đây là phương pháp tự nhiên nhất để làm sạch răng miệng sau một giấc ngủ dài.

Không chỉ cho bạn một cảm giác tươi mới và hơi thở thơm mát vào buổi sáng mà uống và súc miệng với chanh, mật ong cũng có thể giết chết tất cả vi trùng trong miệng bạn. Thậm chí sẽ không có vấn đề gì nếu bạn quên đánh răng.

Nước chanh gừng mật ong có tác dụng gì?

Bạn không biết uống nước chanh gừng mật ong có tác dụng gì? Nước gừng mật ong chanh có tác dụng gì? Mời bạn theo dõi nội dung dưới đây:

Chanh, gừng và mật ong khi kết hợp lại với nhau sẽ tạo ra món uống thơm ngon và rất tốt cho sức khỏe. Theo ý kiến chuyên gia, chanh, gừng, mật ong giúp tăng cường hệ miễn dịch cho cơ thể, đặc biệt là trong mùa dịch này.

Món uống này còn có công dụng giải cảm, loại bỏ độc tố trong cơ thể, trị bỏng, giảm mụn, thâm và giúp bạn tăng khả năng tập trung trong công việc. Ngoài ra, chanh, gừng, mật ong còn giúp các bạn nữ giảm cân, giữ dáng, đẹp da và giảm đau bụng trong kỳ kinh nguyệt.



Cách làm nước chanh gừng mật ong:

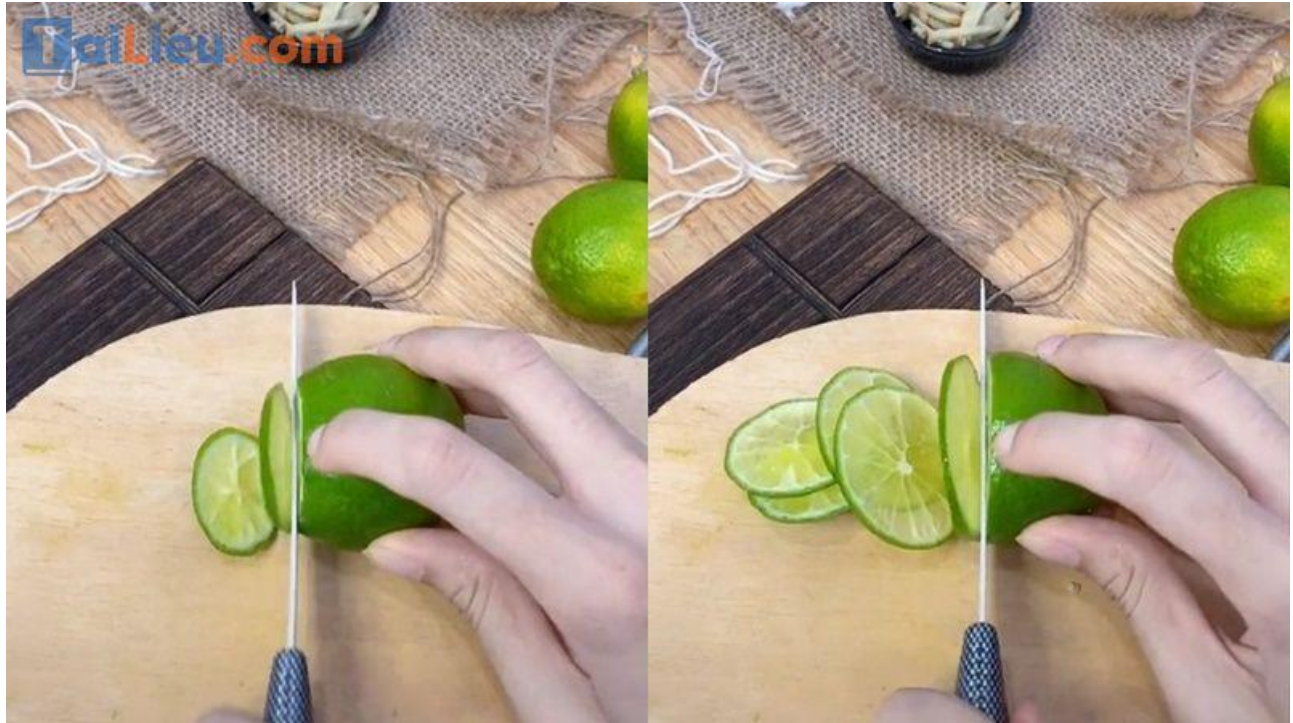
- Nguyên liệu làm chanh, gừng, mật ong:

- 1 trái chanh
- 1 muống canh gừng tươi (đã gọt vỏ và cắt lát)
- 1 chén mật ong
- Gia vị: Muối
- Dụng cụ: 1 hũ thủy tinh có nắp đậy

- Cách làm nước chanh gừng mật ong:

Bước 1: Sơ chế nguyên liệu

Chanh bạn rửa sạch với nước, muối và cắt thành từng lát mỏng.

**Bước 2:** Ngâm chanh, gừng, mật ong

Bạn lần lượt cho chanh, gừng và mật ong vào hũ.

Tiếp theo, bạn đóng nắp lại và cho vào tủ lạnh trong 7 ngày.

Sau 7 ngày, bạn lấy chanh, gừng, mật ong ra và thưởng thức. Bạn có thể dùng cùng với trà hoặc nước ấm nhé.



Thành phẩm

Nước chanh, gừng, mật ong là món uống thơm ngon với vị chua của chanh, vị cay cay của gừng và vị ngọt đậm đà của mật ong. Uống chanh, gừng, mật ong mỗi ngày sẽ tăng cường sức đề kháng cho cơ thể và giúp bạn duy trì vóc dáng thon gọn.



Uống nước sả chanh mật ong có tác dụng gì?

Nhiều người trong chúng ta không biết nước sả chanh mật ong có tác dụng gì? Mời bạn theo dõi những tác dụng của nước gừng sả chanh mật ong có tác dụng dưới đây:

- Tăng cường sức đề kháng của cơ thể
- Thanh lọc cơ thể: Nước chanh sả gừng có tác dụng thanh lọc cơ thể rất tốt. Sả giúp loại bỏ axit uric khỏi cơ thể, giải độc gan, hệ tiêu hóa, tuyến tụy, thận, bàng quang...
- Cải thiện tình trạng huyết áp thấp: Sả giúp hỗ trợ khả năng tuần hoàn máu, trong khi gừng có tác dụng điều hòa huyết áp, tăng huyết áp đối với những người bị huyết áp thấp. cơ tim, đột quy...



- Hỗ trợ giảm cân: Nước chanh sả gừng có hàm lượng calo thấp, bên cạnh đó có chứa nhiều chất xơ, các loại vitamin và khoáng chất giúp hỗ trợ giảm cân hiệu quả. Để đạt được lợi ích này, bạn nên sử dụng nước chanh sả gừng ít đường, kết hợp với chế độ ăn kiêng và tập luyện hợp lý, lành mạnh.

- Làm đẹp da: Nước chanh sả gừng cũng được biết đến với tác dụng làm đẹp da hiệu quả. Sả có vai trò quan trọng trong ngành công nghiệp mỹ phẩm, giúp làm giảm mụn trứng cá, làm săn chắc các cơ và mô trong cơ thể, giúp mang tới làn da mịn màng, sạch mụn.

Nguyên liệu làm mật ong chanh sả:

- 5 quả chanh
- 10 cây sả
- Mật ong



- Cách thực hiện nước mật ong chanh sả:

Bước 1: Sơ chế nguyên liệu

Chanh bạn rửa sạch rồi cho vào ngăn đá đông cứng, sau đó đem ra gọt lấy vỏ. Bạn cần để chanh đông cứng rồi mới gọt vỏ để chất dầu dưới vỏ sẽ tụ lại và không bốc hơi ra ngoài. Trong chanh có vitamin C - đây một loại vitamin cần thiết cho cơ thể và có tác dụng chống oxy hóa, tăng cường thể lực, hình thành kháng thể giúp đẩy lùi bệnh cảm.

Sả thì bạn rửa sạch và đập hơi nát rồi cắt khúc. Theo Đông y, sả có vị the, mùi thơm, tính ấm, có tác dụng chữa ho, hạ sốt do cảm lạnh, cảm cúm, ngoài ra sả còn có tác dụng diệt khuẩn và kháng nấm.

Bước 2: Nấu nước chanh sả

Đặt một cái nồi lên bếp cùng 2500ml nước, sau khi nước sôi thì bạn cho sả vào rồi khuấy đều. Sau đó cho luôn vỏ chanh vào và khuấy đều lên nhé, tầm 5 phút thì tắt lửa đậy nắp nồi lại để nguội. Sau khi nước nguội thì bạn cho ra một chiếc bình rồi đậy nắp, bảo quản trong ngăn mát tủ lạnh.



Uống nước chanh muối mật ong có tác dụng gì?

Ngoài hương vị thơm ngon, chanh muối mật ong còn đem lại 7 lợi ích tuyệt vời cho cơ thể

- Giúp đẹp da và chống lão hóa: mỗi quả chanh có thể đáp ứng đến 187% nhu cầu vitamin C mỗi ngày. Là một trong những vitamin tốt cho phụ nữ.
- Có thể giảm cân hiệu quả: không chỉ tốt cho da, vitamin C còn tác động đến tốc độ đốt cháy chất béo, calorie dư thừa trong cơ thể.

- Cải thiện hệ tiêu hóa tốt: uống nước chanh muối khi thức dậy cũng giúp loại bỏ chất thải tích tụ trong cơ thể, từ đó giúp hệ tiêu hóa khỏe mạnh hơn.
- Giúp tăng cường sức đề kháng: nhờ đặc tính chống oxy hóa, vitamin C có thể ngăn ngừa các virus gây bệnh, giúp tăng cường miễn dịch và giảm thiểu nguy cơ mắc nhiều bệnh.
- Trị đau họng hiệu quả: vỏ chanh có chứa nhiều tinh dầu còn muối có tác dụng sát khuẩn, cả hai nguyên liệu kết hợp sẽ làm dịu cổ họng, giảm đau ngứa và ho rất tốt.
- Bù nước, bù khoáng, cân bằng điện giải: uống nước chanh muối sẽ giúp bạn bổ sung lại nước cùng các chất điện giải đã mất, để cơ thể nhanh chóng lấy lại năng lượng.
- Giúp gan hoạt động tốt và hiệu quả hơn: hỗ trợ loại bỏ các độc tố gây hại có trong gan. Đồng thời, bạn còn được bổ sung nhiều enzym và axit amin có lợi cho cơ thể.



Cách làm chanh muối hạt mật ong đơn giản tại nhà

- Nguyên liệu cần chuẩn bị như sau:

- 1 kg chanh tươi
- 700g muối hạt
- 500ml mật ong nguyên chất
- 40g phèn chua
- Chuẩn bị 1 hũ thủy tinh có nắp đậy



- Cách thực hiện:

Bước 1: Rửa sạch chanh với nước muối để loại bỏ hết bụi bẩn

Bước 2: Sơ chế chanh, nên chà kỹ để chanh muối mật ong sau khi ngâm không bị đắng. Có thể dùng muối chà sát xung vỏ chanh, khi muối chuyển sang màu xanh là được.

Bước 3: Dùng nĩa hoặc tăm nhọn để xăm xung quanh trái chanh để chanh nhanh ngấm muối và mật ong.

Bước 4: Nấu 2 lít nước với 40g phèn chua, sau đó để nguội và đổ chanh đã xăm vào ngâm ít nhất 6 tiếng. Sau đó vớt ra, rửa sạch và để ráo nước.

Bước 5: Đun 2 lít nước chung với 600g muối, nước sôi khoảng 15 phút rồi tắt bếp để nguội. Xếp chanh vào lọ thủy tinh rồi đổ nước muối và mật ong đã chuẩn bị vào ngập lọ, cuối cùng là đậy kín nắp hũ.



Hy vọng những thông tin chúng tôi tổng hợp trên đã giúp ích cho bạn tìm hiểu về công dụng của uống nước chanh gừng mật ong đối với sức khỏe chúng ta. Trân trọng.