

## 7 cách bổ sung nghệ giúp ngừa bệnh

### 1. Công dụng của nghệ

Thành phần hoạt chất của nghệ là curcumin đã được chứng minh là có tác dụng chống viêm, kháng khuẩn.

Ngoài ra, nghệ rất giàu chất chống oxy hóa, có tác dụng bảo vệ gan, giúp làn da tươi sáng và bảo vệ não bộ.

Bên cạnh đó, dùng nghệ với liều lượng thích hợp có tác dụng làm lành vết thương, liền sẹo, giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch, hỗ trợ viêm khớp, điều trị đau dạ dày...

Các nghiên cứu tại Mỹ đã chỉ ra rằng liều lượng lên đến 2.000mg curcumin (thành phần chính trong nghệ) là an toàn để cơ thể tiêu hóa và chuyển hóa thành chất có lợi cho các chức năng tự nhiên của cơ thể.

Nếu dùng quá nhiều nghệ có thể gây ra tác dụng phụ và biểu hiện vàng da, buồn nôn, tiêu chảy...

Khi bạn có các vấn đề về túi mật cũng không nên sử dụng nghệ.

### 2. Các cách dùng nghệ

#### 2.1 Dùng nghệ trong thực phẩm

Ưu điểm của việc dùng nghệ trong bữa ăn chính hoặc bữa ăn nhẹ chính là do nó đơn giản, thuận tiện, đặc biệt nếu bạn không thể hoặc không muốn dùng viên nang nghệ.

Tuy nhiên, đây không phải là cách tốt nhất để bổ sung nghệ cho cơ thể do bạn khó biết chính xác lượng nghệ cơ thể bạn đang hấp thụ. Nguyên nhân do dùng nghệ vào thức ăn phụ thuộc vào lượng thành phần được sử dụng, khẩu phần và tỷ lệ của nghệ so với phần còn lại của bữa ăn.

#### 2.2 Uống bột nghệ

Một trong những cách hiệu quả nhất để hấp thụ chất bổ sung nghệ là pha nghệ vào nước. Cách làm này giúp bạn kiểm soát và dễ dàng đưa lượng nghệ theo mục đích vào cơ thể. Ngoài ra, cách làm này còn giúp các chất dinh dưỡng trong nghệ được hấp thụ hiệu quả hơn.

### ***2.3 Uống nghệ ở dạng viên***

Viên nghệ hoặc viên nang nghệ được bán rộng rãi, nhưng cũng khác nhau đáng kể về giá cả và chất lượng. Nhưng ưu điểm của phương pháp này là giúp bạn dễ dàng kiểm soát để tăng hay giảm lượng nghệ trong chế độ ăn uống.

Nhược điểm lớn nhất là viên nén là chất rắn và do đó cơ thể bạn không thể hấp thụ các chất dinh dưỡng nhanh chóng hoặc hiệu quả như khi uống ở dạng lỏng hoặc trong viên nang lỏng.

### ***2.4 Bổ sung nghệ vào đồ uống***

Đồ uống như trà nghệ, sinh tố, latte ngày càng trở nên phổ biến. Bạn có thể thực hiện bằng cách lấy nước ép nghệ và thêm vào đồ uống ưa thích của mình và thưởng thức.

### ***2.5 Uống sinh tố nghệ***

Bạn có thể ép nghệ cùng với trái cây họ cam quýt và gừng để tạo ra hương vị ưa thích. Bên cạnh đó, bạn cũng có thể kết hợp nghệ với khoai lang hoặc táo xanh và chanh để đạt được mục tiêu tiêu thụ nghệ hàng ngày.

### ***2.5 Dùng dầu nghệ***

Đây không phải là cách tốt nhất để bổ sung nghệ. Tuy nhiên, nếu bạn đang muốn tạo ra một bầu không khí thư giãn tại nhà, thì bạn có thể kết hợp dầu nghệ với dầu gừng, chanh và nhục đậu khấu để tạo ra một mùi hương tươi mát riêng! Hoặc thử trộn dầu nghệ với hoa oải hương, hoa nhài để có hương thơm thư giãn.

### ***2.7 Ăn nghệ tươi***

Cách làm này tưởng chừng đơn giản nhưng lại có thể gây ra khó khăn cho bạn do nghệ tươi rắn và có vị cay nóng, hơi đắng, nhưng phương pháp này cho phép bạn xác định chính xác lượng ăn của mình.