

Bài Truyền Thông

Tuần 2/tháng 02 – Nước gừng tươi giải rượu, bia

Tết là dịp mọi người gặp gỡ, vui chơi, ăn uống, trò chuyện vì thế việc tiêu thụ nhiều thực phẩm có lượng đạm, chất béo cao, các loại rượu, bia... là không thể tránh khỏi. Vì vậy mỗi gia đình cần phải bỏ túi cho mình cách giải rượu bằng nước gừng tươi, đơn giản, tiện lợi.

Lợi ích, tác dụng của Gừng

Gừng có tác dụng kích thích tuần hoàn máu, giảm đau đầu và buồn nôn, đồng thời hỗ trợ loại bỏ cặn nhanh chóng. Gừng chứa Gingerol, một hợp chất chống viêm và hỗ trợ tiêu hóa, giúp giảm tình trạng đầy bụng và buồn nôn sau khi uống rượu.

Cách thực hiện

Đun sôi 3-4 lát gừng tươi trong 250ml nước, khoảng 5 phút, sau đó rót ra ly và thêm 1 muỗng cà phê mật ong vào khuấy đều.

Uống khi còn ấm để phát huy hiệu quả tốt nhất.

Uống 1-2 ly nước gừng tươi cách nhau khoảng 1 giờ để giảm các triệu chứng khó chịu.

Mọi chi tiết xin liên hệ:

Khoa YHCT-PHCN – Trung Tâm Y Tế Huyện Bàu Bàng

Địa chỉ: Đường N9, Thị trấn Lai Uyên, Huyện Bàu Bàng, Tỉnh Bình Dương.

Trưởng khoa

BS. Trần Quốc Đạt

Ngày 10 tháng 02 năm 2025

Người viết bài

BS. Nguyễn Thị Ngọc Diễm

