

Công dụng của gừng

Theo Trí Thức Trẻ • Ban biên soạn sưu tầm

Khi gừng được sấy khô, một hợp chất được tạo ra là shogaol có tác dụng chống oxy hóa mạnh, chống ung thư hiệu quả gấp 10.000 lần Taxol – loại thuốc dùng trong hóa trị.

Gừng có tên khoa học là *Zingiber officinale*, cùng họ với củ nghệ, được trồng chủ yếu ở Ấn Độ, Đông Nam Á, Châu Phi và Úc. Hợp chất chính của gừng là zingiberene có chứa gingerols. Theo các nhà khoa học, vị cay của gừng có liên quan đến các hợp chất capsaicin và piperine.

Theo nghiên cứu đăng trên Tạp chí Sinh Lý học, Sinh Lý bệnh học và Dược học quốc tế cho thấy gừng có tác dụng ngăn ngừa nhiều bệnh khác nhau. Bên cạnh đó, gừng còn chứa nhiều chất chống oxy hóa, chống viêm, kháng vi khuẩn và thậm chí có tác dụng chống ung thư.



Khi gừng được nấu, nướng ở nhiệt độ cao hoặc sấy khô, một hợp chất khác gọi là Shogaol được tạo thành có tác dụng chống oxy hóa mạnh.

Trong nấu ăn, bạn có thể dùng gừng cả ở dạng tươi và khô. Tuy nhiên, dùng gừng như thế nào để phát huy tác dụng tốt nhất, khi nào nên dùng gừng khô và cách dùng gừng tươi không bị mất đi tác dụng trong quá trình nấu ăn? Là những câu hỏi mà rất nhiều người thắc mắc.

Dưới đây là câu trả lời của chuyên gia dinh dưỡng người Mỹ Jenny Hills về những vấn đề trên.

Gừng nấu ở nhiệt độ cao có mất đi tính chống oxy hóa không?

Như chúng ta đã biết, nhiệt độ của nấu ăn thay đổi các thành phần hóa học của hầu hết các thực phẩm. Ở dạng thô, không nấu chín, thành phần hoạt chất của gừng là 6 gingerol. Tuy nhiên, khi gừng được nấu chín, hấp, nướng, các thành phần của nó thay đổi và các hợp chất khác hình thành.

Một nghiên cứu được công bố trên Tạp chí Quốc tế Y học Ayurvedic và Herbal cho thấy, trong trường hợp gừng đun sôi sẽ giảm các chất chống oxy hóa, trong khi rang lại không ảnh hưởng đáng kể.

Tuy nhiên, một nghiên cứu khác về ảnh hưởng của nhiệt độ đối với các hợp chất có trong gừng cho thấy, nếu thời gian nấu hoặc nướng gừng được giới hạn trong khoảng thời gian từ 2-6 phút, mức độ chất chống oxy hóa tăng lên 6 lần. Tuy nhiên, mức chất chống oxy hóa trong gừng lại bị giảm xuống sau 8 phút.

Gừng tươi tốt hơn hay gừng khô tốt hơn?

Các nhà khoa học phát hiện ra rằng, khi gừng tươi được sấy khô, các hợp chất mới được hình thành. Các hợp chất này không có trong gừng tươi, thậm chí chúng còn mạnh hơn gingerols, một trong số đó là hợp chất 6-Shogaol có trong gừng khô.

Hợp chất này khiến gừng khô có mùi và vị nồng hơn gừng tươi. Nghiên cứu đăng trên tạp chí Phytochemistry cũng

khẳng định rằng, cả 2 chất gingerols và shogaol đều là chất chống oxy hóa mạnh, có tác dụng chống viêm, chống ung thư và kháng khuẩn.

Tạp chí Khoa học Dinh dưỡng và Khoa học Thực phẩm phát hiện ra rằng, nồng độ cao nhất 6-Shogaol được tạo ra khi gừng sấy khô ở 80 độ C.

Các nghiên cứu cũng chỉ ra rằng, chất shogaol có sức mạnh hơn tất cả các hợp chất khác trong gừng. Nghiên cứu đăng trên Tạp chí Ethnopharmacology cho rằng, khi so sánh khả năng chống oxy hóa và chống viêm, 6-Shogaol vượt trội so với các hợp chất khác trong gừng, đây cũng là lý do y học thường dùng gừng khô.

Do vậy, chúng ta không nên lo lắng rằng, việc dùng gừng khô khi nấu ăn thay đổi và mất đi tính chất chữa bệnh trong nó. Ngược lại, các bằng chứng khoa học còn cho thấy việc sử dụng gừng khô tăng lợi ích đối với sức khỏe.

Đặc tính chống ung thư của 6-Shogaol

Nghiên cứu gần đây về chất 6-Shogaol chiết xuất từ gừng có tác dụng chống ung thư mạnh mẽ. Điển hình, một nghiên cứu của Hiệp hội Nghiên cứu Ung thư Hoa Kỳ cho thấy rằng chất 6-Shogaol từ gừng khô ức chế sự phát triển của tế bào ung thư tiền liệt tuyến.

Nghiên cứu được đăng trên Tạp chí Dược học Anh cho thấy

chất 6-Shogaol có thể ức chế sự lây lan của khối u ung thư vú. Ngoài ra thành phần này còn ức chế sự phát triển của các cục u vú.

Cuối cùng, nếu so sánh với thuốc điều trị ung thư Taxol, 6-shogaol vượt trội hơn hẳn về khả năng tiêu diệt các tế bào ung thư và khối u.

Các nhà nghiên cứu cho hay ngay cả khi liều lượng thuốc điều trị ung thư Taxol được tăng lên, 6-Shogaol cũng chứng minh hiệu quả cao hơn 10.000 lần so với Taxol trong việc loại bỏ các tế bào gốc ung thư, ngăn chặn khối u mới hình thành và bảo toàn cho các tế bào khỏe mạnh.

Cách sử dụng gừng trong nấu ăn để phát huy hiệu quả tốt nhất

Có rất nhiều cách để sử dụng gừng trong nấu ăn để tăng lợi ích chống oxy hóa. Tin tốt là dùng gừng tươi hay gừng khô trong bữa ăn hay đồ uống đều giúp tăng cường sức khỏe của bạn.

Dưới đây là một số lời khuyên hữu ích về cách dùng gừng trong chế độ ăn uống của bạn:

- Cho 1 miếng gừng tươi vào ấm đun nước sôi, dùng nước này pha trà mỗi ngày giúp tăng cường hệ miễn dịch.

- Bạn cũng có thể dùng ½ muỗng cà phê bột gừng khô cho vào chén nước sôi, ngâm trong vài phút, thêm chanh và mật

ong để thưởng thức.

– Cho 1 lát gừng tươi vào các món như khoai tây chiên, súp và nước sốt giúp tăng cường sức khỏe của bạn. Nêm gừng khi các món ăn gần chín để các hoạt chất trong gừng không bị mất đi.

Một số lưu ý khi sử dụng gừng

Mặc dù gừng là một loại thảo dược tuyệt vời với nhiều lợi ích sức khỏe, tuy nhiên, dưới đây là một số lưu ý khi sử dụng gừng theo Trung tâm Y tế Đại học Maryland:

- Trẻ em dưới 2 tuổi không nên ăn gừng
- Không ăn quá 4g gừng mỗi ngày
- Phụ nữ mang thai có thể uống tới 1g gừng mỗi ngày
- Gừng có thể gây ợ nóng nhẹ, tiêu chảy và ợ hơi
- Nếu bạn đang dùng thuốc làm loãng máu, nên nói chuyện với bác sĩ về lượng gừng dùng hàng ngày
- Nếu bạn đang có ý định phẫu thuật, tham khảo ý kiến bác sĩ nếu uống trà gừng mỗi ngày.

THEO TRÍ THỨC TRÈ