



Receita de chá de gengibre com caldo de cana

É interessante observar como algumas receitas funcionam sob a perspectiva da medicina oriental e da medicina ocidental. O **chá de gengibre com açúcar mascavo ou caldo de cana** é muito utilizado no oriente para **reduzir náuseas e vômitos**. No ocidente, essa receita também faz muito sentido. Os melhores resultados científicos na dietética são com gengibre e vitamina B6, tendo algumas evidências para outras vitaminas do complexo B e a relação cálcio/magnésio. O **melado de cana** é riquíssimo nesses micronutrientes, tendo muitos benefícios durante a gestação, dentre eles, ajuda na **prevenção de câibras**.



Ingredientes:

*1 colher de sopa rasa de gengibre ralada
1 colher de sopa rasa de melado
1 xícara de água
Suco de limão a gosto*



Modo de fazer:

Em uma panela misture a água, a raiz de gengibre ralada e leve para ferver. Reduza o fogo para médio/baixo e cozinhe por 8 minutos. Adicione o melado e deixe mais 1 minuto no fogo. Adicione o suco de limão a gosto, por último, e sirva.



Referências

1. Niebyl JR, Goodwin TM. Overview of nausea and vomiting of pregnancy with an emphasis on vitamins and ginger. Am J Obstet Gynecol. 2002 May;186(5 Suppl Understanding):S253-5.
2. Matthews A, Haas DM, O'Mathúna DP, Dowswell T. Interventions for nausea and vomiting in early pregnancy. Cochrane Database Syst Rev. 2015 Sep 8;2015(9):CD007575.
3. Zarean, E., & Tarjan, A. (2017). Effect of Magnesium Supplement on Pregnancy Outcomes: A Randomized Control Trial. Advanced biomedical research, 6, 109.

Desejo uma ótima gestação à você!

Com saúde, Amy Erkel - Mestre em nutrição e fundadora da @BABYLOADING