# 고려 인삼

Nhân sâm Cao Ly

aT Công ty nhà nước thực phẩm nông thủy sản Hàn Quốc

고려인삼브로셔 (vietnam).indd 1 2014-12-22 오전 11:36:19

# ‘Quà’ quý nhất do các vị thần ban tặng

Nhân sâm Cao Ly vừa là ‘nguyên liệu làm thuốc rất quý’ có lịch sử lâu đời vừa là ‘thực phẩm chức năng tốt nhất’ ở Hàn Quốc. Sản phẩm này cũng là một ‘dược thảo đặc biệt’ khác với sâm ở nước khác, sâm Cao Ly có tác dụng vượt trội đến mức được gọi là thuốc chữa bách bệnh. Từ trẻ em đến người già, không kể già trẻ trai gái đều có tác dụng nên gọi là ‘thuốc bổ hàng đầu’. Nhân sâm Cao Ly có hiệu quả đặc biệt cho khả năng chịu đựng và kéo dài tuổi thọ được chế biến từ ‘rễ cây của sức sống’ và ‘dược thảo thuần khiết tự nhiên’. Đặc biệt, Nhân sâm Cao Ly của HQ được trồng trong môi trường phù hợp để trồng nhân sâm như khí hậu và đất đai, cùng với tấm lòng của chính những người nông dân trồng nhân sâm. Vì vậy, nhân sâm Cao Ly có chất lượng và tác dụng tốt nhất. Nhân sâm Cao Ly được công nhận có giá trị đặc biệt đó, hiện nay sản phẩm đang được ưa chuộng không phải chỉ ở Châu Á mà bao gồm toàn thế giới.

## Tác dụng của Nhân sâm

# Top 10

### 1 Tăng khả năng thích nghi

Nhân sâm giúp cơ thể tăng khả năng thích nghi, phòng vệ đối với những sự kích thích có hại chẳng hạn như dịch cúm gia cầm, dịch Sars, bệnh cúm, bệnh Aids.

### 2 Tăng cường chức năng sinh lý cho nam giới

Nhân sâm giúp tuần hoàn máu ở bộ phận sinh dục cho nên có tác dụng bổ thận tráng dương.

### 3 Tác dụng chống ung thư

Nhân sâm làm ức chế sự phát triển tế bào ung thư, giảm tác dụng phụ của các thuốc và hỗ trợ quá trình điều trị ung thư.

### 4 Công dụng đối với bệnh tiểu đường

Thành phần nhân sâm có tác dụng giống với hóc môn Insulin như giảm độ đường trong máu xuống. Hơn nữa có lợi ích để giải khát và bồi bổ sức khỏe cho bệnh nhân bệnh đái đường.

### 5 Cải thiện dòng máu

Nhân sâm làm giảm chất colextoron trong máu, giúp cải thiện rối loạn tuần hoàn máu. Khi người có hiện tượng chân tay lạnh uống nhân sâm thì chân tay trở nên ấm.

### 6 Công dụng ngăn ngừa lão hóa, giảm mệt mỏi

Nhân sâm chống tích lũy chất Axit sữa đây là chất gây ra sự mệt mỏi nên giúp giải tỏa sự mệt mỏi trên cơ thể. Bởi vì Saponin có tác dụng chống lão hóa nên ngăn ngừa sự lão hóa của cơ thể.

### 7 Công dụng giải rượu

Nhân sâm có chức năng loại trừ chất acetaldehyde, được coi là nguyên nhân chính của cơn say cho nên tốt cho việc giã rượu. Kết quả nghiên cứu xác nhận rằng nhân sâm giảm tổn thương gan.

### 8 Tác dụng cho da

Chất Saponin trong nhân sâm có tác dụng chống lại sự lão hóa da, chế ngự viêm nhiễm. Saponin tốt cho da trắng, dịu bớt mụn, loại trừ nếp nhăn. Vì vậy nhân sâm được dùng vào việc sản xuất mỹ phẩm.

### 9 Tác dụng cải thiện trí nhớ

Nhân sâm giúp cải thiện chức của não nên có tác dụng tốt đối với chứng bệnh suy giảm trí nhớ của người già. Hơn nữa giúp tăng khả năng tập trung trí tuệ, tăng trí nhớ cho học sinh nên tăng thành tích học.

### 10 Tác dụng giảm triệu chứng tuổi mãn kinh cho phụ nữ

Cấu trúc của chất Saponin trong nhân sâm giống hóc môn nữ (estrogen). Điều này là rất có lợi cho phụ nữ trong giai đoạn đầu của thời kỳ mãn kinh, vì nó sẽ làm giảm bớt các triệu chứng gây mệt mỏi cho phụ nữ.

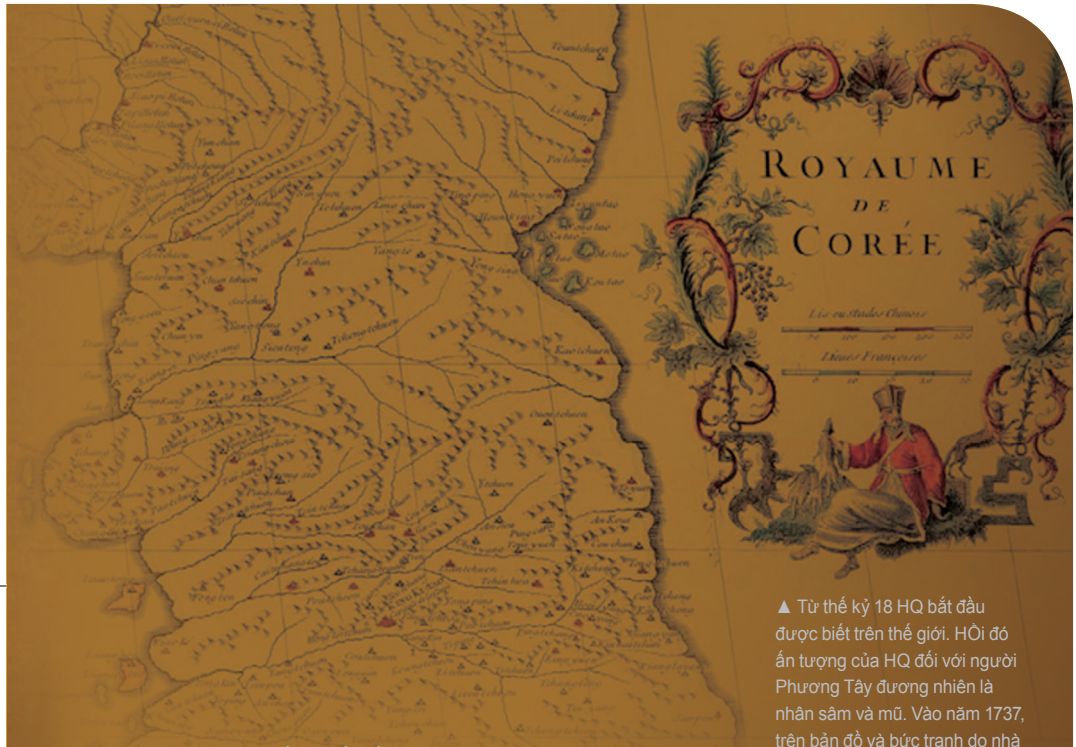


고려인삼브로셔 (vietnam).indd 3 2014-12-22 오전 11:36:26

# Lịch sử của nhân sâm Cao Ly

Nhân sâm Cao Ly rất nổi tiếng từ lâu đến mức trong sách Đông y cổ được giới thiệu là 'linh dược thần thông'. Vào thời đại Tam quốc (trước CN18~668) thì sâm Baekje nổi tiếng nhất. Vào thời đại Cao Ly thì sản phẩm này đã trở thành hàng hóa thương mại chủ yếu. Vào thế kỷ 17 nhân sâm Cao Ly đóng vai trò quan trọng nhất trên 'Gínseng Road'(con đường nhân sâm) nối ba quốc là Hàn Quốc, Trung Quốc, Nhật Bản. Trên con đường này nhân sâm Cao Ly của nước Triều Tiên được trao đổi với bạc của Nhật Bản và lụa của Trung Quốc một cách náo nhiệt. Nhiều nước bao gồm Trung Quốc và Nhật bản đánh giá chức năng và chất lượng của nhân sân Cao Ly cao nhất. Tên 'Nhân sâm Cao Ly' được ra đời từ hồi đó.

고려인삼브로셔 (vietnam).indd 4 2014-12-22 오전 11:36:43




▲ Từ thế kỷ 18 HQ bắt đầu được biết trên thế giới. HỒi đó ấn tượng của HQ đối với người Phương Tây đương nhiên là nhân sâm và mũ. Vào năm 1737, trên bản đồ và bức tranh do nhà nghiên cứu địa lý của Pháp Jean-Baptiste Bourguignon D'Anville vẽ về HQ có hình ảnh người trong tay cầm nhân sâm và đội mũ trên đầu.

Nhân sâm được trồng bắt đầu từ khi nào thì không ai biết chính xác. Tuy nhiên từ cuối thời đại Cao Ly do số lượng buôn bán sâm Cao Ly tăng lên và nộp thuế bằng nhân sâm cho nên sâm núi trở nên quý hiếm. Vì vậy người dân bắt đầu trồng sâm. Điều này có thể nói là điểm khởi đầu của nghề trồng nhân sâm.

**Vào thời đại Yang ở Trung Quốc, một bác sĩ tên là <Do Hong Kyung 451-536> nói rằng**

"Nhân sâm Cao Ly là thuốc tốt nhất có chức năng kéo dài tuổi thọ và không chứa chất độc, dù uống trong một thời gian dài nhưng không gây tác hại cho cơ thể con người".

**Danh y nổi tiếng nhất vào thời đại Triều Tiên <Heo Joon 1546~1615>**

"Nhân sâm có hình dạng giống như con người, hiệu quả của nhân sâm rất xuất sắc, cải thiện chức năng của ngũ tạng, có vị ngọt và không chứa chất độc. Nhân sâm giúp thần kinh ổn định và giúp thị lực tốt hơn và tăng cường trí lực".



고려인삼브로셔 (vietnam).indd 5 2014-12-22 오전 11:36:52

# Những danh nhân đều ưa chuộng nhân sâm

Bởi vì người ta dần biết được những tác dụng xuất sắc của nhân sâm Cao Ly cho nên nhiều người nổi tiếng thích uống nhân sâm Cao Ly.

Trong tác phẩm toàn tập của tác giả Jean- Jacques Rousseau người đã viết sách "Emil", cũng có nói về sự thật tác giả rất thích uống nhân sâm Cao Ly.

Vua ở Phương Tây mà đã được tiếp cận nhân sâm lần đầu tiên là Vua Louis XIV, được gọi là ông vua mặt trời, được nhận món quà nhân sâm từ sứ thần Thái Lan đã nói rằng:

Vua YongJo là vua của Triều Tiên đã sống đến 82 tuổi, khi ông ấy 72 tuổi đã uống 20 cân trong một năm.

고려인삼브로셔 (vietnam).indd 6 2014-12-22 오전 11:36:54

Văn hào ở nước Nga Maksim Gor'kii dù bị bệnh suyễn nhưng nhờ vào nhân sâm, có thể hoạt động sáng tác liên tục.

"Chỉ mấy ngày trước, ông ấy ho ra máu nhưng.... thật là kỳ diệu!!"

Giáo hoàng Jonh Paul đệ nhị mà bị mắc bệnh Parkinson và bệnh tuổi già cũng thường uống trà hồng sâm.

"Rốt cuộc trà hồng sâm là gì?"

"Nhân sân màu đỏ mà chế biến từ củ sâm tươi hấp rồi sấy khô"

紅參茶

Cựu tổng thống của Pháp Mitterrand bị chẩn đoán rằng chỉ sống được 3 tháng thôi nhưng đã sống 7 tháng nữa nhờ nhân sâm Cao Ly. Điều này được đưa lên tờ báo Le Monde.

"Cho tôi nhân sâm Cao Ly"

"Dạ vâng thưa quý ông"

Vợ chồng hoàng tử của Nhận Bản mà trong 6 năm không thể sinh được con nhờ có nhân sâm đã sinh con vào năm 2001.

Những ngôi sao như ca sĩ nhạc Pop Scorpions và người mẫu Naomi Cambell ưa thích uống nhân sâm Cao Ly đều là những người hoạt động một cách năng động.

"Tôi yêu nhân sâm"



고려인삼브로셔 (vietnam).indd 7 2014-12-22 오전 11:36:55

# Lý do nhân sâm Cao Ly tốt nhất

**36~38°**

### thiên nhiên ưu đãi

Vĩ độ thích hợp nhất để trồng trọt nhân sâm là 33°~43°. HQ nằm ở vị trí 36~38 vĩ độ Bắc, chính là nơi mà thích hợp nhất để trồng nhân sâm.

### Thời gian chờ đợi

Khoảng thời gian trồng nhân sâm Cao Ly là 180 ngày. So với nhân sâm khác, nhân sâm Cao Ly chứa nhiều hàm lượng Saponin và nhiều hoạt chất có lợi cho sức khỏe.

**180ngày**

### Tấm lòng thành của con người.

Nhân sâm Cao Ly được lựa chọn kỹ sau đó gieo trồng bằng bàn tay của con người. Khí lực tốt của đất đai và tấm lòng thàng của con người làm hạt nhân sâm nảy mầm.

### Thích nghi với tự nhiên

Nhân sâm Cao Ly được trồng cây giống trước qua một năm gieo hạt. Bởi vì được chuyển đến ruộng sớm nên rễ cây ăn sâu trong lòng đất. Vì vậy, hút vào dinh dưỡng nhiều hơn và cấu tạo được cứng cáp hơn. Nhân sâm Cao Ly được trồng thân thiện với môi trường mức tối đa chẳng hạn như sử dụng phân bón lấy được từ tự nhiên.

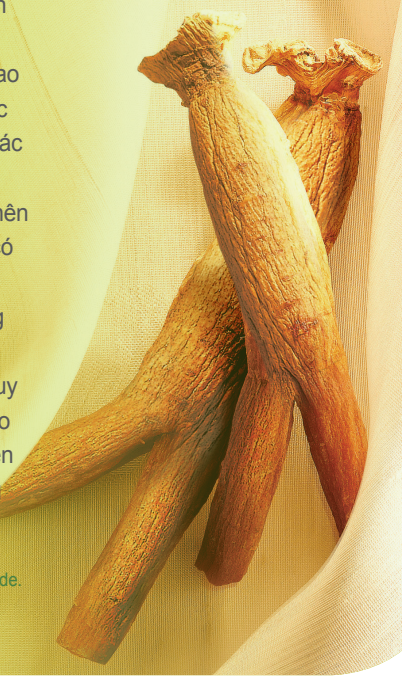
고려인삼브로셔 (vietnam).indd 8 2014-12-22 오전 11:36:55

# Thành phần hữu cơ của nhân sâm

Nhân sâm Cao Ly giàu axit amin và khoáng chất nên đem lại lợi ích cho cơ thể. Nhân sâm Cao Ly có các thành phần và hiệu năng vượt trội so với sâm của nước khác.

## Saponin

Nhân sâm Cao Ly có chứa thành phần Saponin nhiều hơn 20 ~ 30% so với các sản phẩm sâm nước ngoài khác. Hơn nữa, trong nhân sâm Cao Ly còn chứa chất Triol, đây là một hoạt chất đặc biệt có trong thành phần Saponin mà hầu hết các loại nhân sâm khác không có được. Hoạt chất này có tính năng giải tỏa căng thẳng, mệt mỏi nên giúp cải thiện thành tích học tập, ngoài ra còn có tính năng chống lại phóng xạ. Hiện nay, ở các nước trên thế giới người ta cũng rất ưa chuộng chất axit polysaccharide vì có tác dụng đối với sức khỏe không thua kém gì so với Saponin. Tuy nhiên, thành phần Saponin trong nhân sâm Cao Ly không gây ra tác dụng phụ như tan huyết nên dù dùng sản phẩm này trong thời gian dài cũng không gây hại cho sức khỏe.



* Saponin là gì? : Saponin là một loại hợp chất gọi là Ginsenoside. Nó được phân loại bởi tác dụng của các hợp chất.



고려인삼브로셔 (vietnam).indd 9 2014-12-22 오전 11:36:57

# Dược thảo tốt cho cơ thể của chúng ta

Nhân sâm Cao Ly có hình dạng con người, mọc lên trong môi trường tự nhiên nên được gọi là dược thảo tự nhiên thuần khiết. Sản phẩm này khác với thuốc tây bởi dùng lâu cũng gây ra tác dụng phụ, thậm chí càng uống càng khỏe mạnh hơn. Theo độ tuổi của sâm thì hiệu quả cũng thể hiện rõ rệt hơn. Nhân sâm từ 1 đến 2 tuổi có tác dụng giúp kích thích tiêu hóa, tuổi sâm cao hơn có tác dụng với phổi, thận, gan; Khi sâm được 5 tuổi thì có tác dụng tốt cho thần kinh và cảm giác.

## Viagra thiên nhiên

Theo nghiên cứu của các dược sĩ và những người nghiên cứu trong lĩnh vực y học trên toàn thế giới cho biết nhân sâm Cao Ly giúp cải thiện khả năng sinh lý và hỗ trợ điều trị bệnh vô sinh của nam giới. Khi những người bị bệnh bất lực uống nhân sâm thì lượng máu dồn về dương vật tăng lên nên khả năng cương cứng cũng được cải thiện. Nhà nghiên cứu ở Brazil cho hay, kết quả nghiên cứu thu được từ nhân sâm có hiệu quả rất xuất sắc trong việc điều trị bệnh bất lực nam. Sản phẩm này không gây tác dụng phụ nên khác với các loại thuốc điều trị bệnh bất lực chẳng hạn như Viagra.

## Tác dụng chống ung thư có hiệu quả rất mạnh

Kết quả nghiên cứu đã cho thấy rằng Saponin và polyacetylene là những chất có khả năng hỗ trợ, kìm hãm sự phát triển của các tế bào ung thư, ngoài ra còn có khả năng tăng cường hệ miễn dịch cho cơ thể, làm giảm những tác dụng phụ do thuốc chống ung thư mang lại. Nhân sâm giúp giảm các tác dụng phụ do quá trình điều trị ung thư bằng tia phóng xạ gây ra chẳng hạn như giảm mệt mỏi.

## Công dụng cho điều trị bệnh rụng tóc

Hiệu quả trong việc điều trị bệnh rụng tóc của nhân sâm đã được xác nhận thông qua những kiểm nghiệm lâm sàng. Trong một bệnh viện đại học ở Hàn Quốc đã thử điều trị cho 131 người bị bệnh rụng tóc bằng phương pháp ăn bột hồng sâm trong vòng 6 tháng (1 ngày 3 lần, mỗi lần 1grm) đã nhận được kết quả là việc rụng tóc được kìm hãm lại.



고려인삼브로셔 (vietnam).indd 10 2014-12-22 오전 11:36:57

## Công dụng cải thiện bệnh mất trí nhớ

Theo kết quả nghiên cứu trong số 97 người mắc bệnh đãng trí thì những người uống nhân sâm nhận được điểm cao hơn trong quá trình kiểm tra năng lực ghi nhớ và kiểm tra trạng thái thần kinh cơ bản. Nhân sâm là thực phẩm bổ não giúp tăng trí nhớ.

## Công dụng cho dạ dày và ruột

Nhân sâm Cao Ly có công dụng làm cho dạ dày và ruột khỏe hơn, kích thích sự thèm ăn, làm ngừng tiêu chảy. Theo kết quả nghiên cứu đã được công bố, nhân sâm có hiệu năng tiêu diệt một trong những nguyên nhân gây ra bệnh ung thư dạ dày là vi khuẩn Helicobacter.

## Phòng chống bệnh cúm như cảm chủng loại mới.

Theo kết quả nghiên cứu cùng với đối tượng là con chuột cho thấy nhân sâm nâng cao tỷ lệ sinh tồn 66% của con chuột bị mắc cảm chủng loại mới. Khi cho uống nhân sâm cùng với thuốc vacin thì kỷ lục tỷ lệ sinh tồn 100%.

## Công dụng cải thiện bệnh tăng động giảm chú ý cho trẻ em

Saponin trong nhân sâm có tác dụng tăng khả năng chú ý và sức tập trung. Trong một nghiên cứu của Hàn Quốc, đã cho những trẻ em mắc bệnh tăng động giảm chú ý uống nhân sâm. Kết quả nhận được cho thấy những cải thiện đáng kể trong những kiểm nghiệm lâm sàng, tiêu chuẩn ADHD của bác sĩ Corner, tiêu chuẩn ADHD của bác sĩ Dupaul và kiểm tra năng lực kéo dài khả năng tập trung.

## Công dụng cải thiện bệnh gan nhiễm mỡ và phòng chống tổn thương gan

Viện nghiên cứu quốc lập Ai Cập đã cho những người bị bệnh gan, điều trị xơ gan và ung thư gan uống nhân sâm và đã nhận được những kết quả tốt.

## Công dụng tăng cường chức năng của phổi

Nhân sâm Cao Ly bảo vệ chức năng của phổi nên đã làm ngừng cơn ho và hỗ trợ, ngăn ngừa bệnh đường hô hấp.



고려인삼브로셔 (vietnam).indd 11 2014-12-22 오전 11:36:57

# Hãy hiểu biết về nhân sâm Cao Ly một cách chính xác

## Nhân sâm không gây nóng cho cơ thể (0)

Khi uống nhân sâm thì khả năng hấp thu cái mới và đào thải những cái cũ trở nên nhanh hơn. Vì vậy người ta có thể cảm thấy nóng trong người nhưng trên thực tế thì nhiệt độ cơ thể không hề tăng lên. Điều này giống khi chúng ta ăn thì sẽ cảm thấy cơ thể ấm hơn nhưng trên thực tế thì không phải vậy. Trong nghiên cứu của ba nước là Trung Quốc, Hàn Quốc và Canada thì sự thật nhân sâm không tác động tăng nhiệt độ cơ thể đã được chứng minh. Theo tương truyền uống nhân sâm gây nóng trong cơ thể hoặc đối với người có nhiệt độ cơ thể cao thì không nên uống nhân sâm chỉ là tin đồn do đã dịch sai thông tin trong sách y học cổ. Một cơ quan chính phủ của Hàn Quốc, Cục Chấn hưng nông thôn cũng có kết quả thử nghiệm lâm sàng là nhân sâm không gây thay đổi nhiệt độ cơ thể thông qua công trình nghiên cứu chung của Hàn Quốc và Trung Quốc trong vòng 3 năm. Hơn nữa, nhóm bác sĩ Jin-Eunyuan thuộc một bệnh viện ở Beijing thông báo kết quả nghiên cứu cho thấy rằng khi uống bột hồng sâm, người bình thường không có biến động về huyết áp và người bị bệnh cao huyết áp thì bệnh tình thuyên giảm. Từ năm 2001 – 2008, theo nghiên cứu của giáo sư Han Yong Nam, khoa Dược thuộc trường Đại học Seoul, trường đại học hàng đầu của Hàn Quốc cho biết nếu uống nhân sâm Cao Ly thì tốc độ hoạt động của máu tăng lên nhưng không gây ảnh hưởng đến nhịp tim mạch, huyết áp và nhiệt độ cơ thể.

## Việc uống thuốc lâu dài tốt cho sức khoẻ (0)

Saponin trong nhân sâm Cao Ly không chứa độc tố, từ xưa trong y học Đông Dương, nhân sâm đã được phân vào loại thuốc thông thường không chứa độc tố. Người mạnh khỏe được khuyến khích uống nhân sâm một cách đều đặn để giữ gìn sức khỏe và ngăn ngừa bệnh tật. Theo kết quả nghiên cứu của các bác sĩ cho thấy, nếu uống nhân sâm trong thời gian dài thì hiệu quả mang lại tốt hơn.



고려인삼브로셔 (vietnam).indd 12 2014-12-22 오전 11:36:57

## Nhân sâm làm hạ huyết áp (0)

Theo như truyền thuyết thì nhân sâm làm tăng huyết áp nhưng trên thực tế thì ngược lại. Trường Đại học Harvard ở Mỹ đã công bố kết quả sau khi phân tích 34 luận văn nghiên cứu có liên quan đến nhân sâm. Kết quả cho thấy rằng nhân sâm có khả năng hơi hạ huyết áp hoặc hầu như không có ảnh hưởng lớn đến huyết áp. Nếu người bị bệnh cao huyết áp uống nhân sâm sẽ giảm sự mệt mỏi, chứng mất ngủ và hồi hộp. Nhân sâm không chỉ giúp ổn định huyết áp mà còn giúp tăng tuần hoàn máu. Tuy nhiên, những người đang uống thuốc điều trị cao huyết áp thì nên hỏi ý kiến bác sĩ trước khi dùng nhân sâm thì đảm bảo an toàn hơn.

## Việc cho trẻ em uống nhân sâm có tác dụng tốt (o)

Bởi vì nhân sâm có tác dụng tăng cường hệ miễn dịch cơ thể nên tốt cho trẻ em đang độ tuổi trưởng thành. Thành phần Saponin trong nhân sâm giúp tăng cường khả năng ghi nhớ và trí tuệ cho trẻ em. Hơn thế, nhân sâm còn có hiệu quả tốt trong việc hỗ trợ điều trị bệnh tăng động giảm chú ý ở trẻ em, một căn bệnh đang xảy ra ở nhiều nước trên thế giới. Tuy nhiên, liều lượng dùng cho trẻ em chỉ bằng một nửa hoặc 1/3 lượng của người lớn.

## Dù thêm mật ong hoặc đường vào nhưng hiệc quả của nhân sâm không giảm đi (o)

Mặc dù cho thêm mật ong hay được vào nhân sâm thì chất dinh dưỡng hoặc khả năng hấp thu của cơ thể đối với nhân sâm cũng không giảm đi. Không có thực phẩm nào bị cấm sử dụng khi đang uống nhân sâm. Đối với người không thích vị đắng thì có thể uống nhâm sâm pha với sữa hoặc các đồ uống khác tùy khẩu vị.



고려인삼브로셔 (vietnam).indd 13 2014-12-22 오전 11:36:57

# Đa dạng cách thưởng thức nhân sâm Cao Ly

Hiệu năng của nhân sâm Cao Ly đã nhận được sự ưa chuộng của nhiều người trên toàn thế giới. Cách dùng cũng đa dạng tùy theo khẩu vị, độ tuổi, tình trạng sức khỏe của từng người. Nhân sâm Cao Ly có thể dùng bằng nhiều cách chẳng hạn như nấu món ăn, chế biến thành các loại thực phẩm khác. Chúng ta hãy biết rằng nhâm sâm Cao Ly có nhiều cách đa dạng để thưởng thức.

## Cách dùng nhân sâm

- **Sâm tươi ngâm cùng mật ong :** Nến bạn có triệu chứng không muốn món ăn, không ngon và thể lực giảm đi thì khuyên sâm tươi ngâm cùng mật ong. Cách làm là thái nhân sâm tươi thành từng lát mỏng, hình tròn rồi cho vào lọ ngâm cùng mật ong.
- **Nước sắc bạch sâm:** Nếu bạn bị cảm nhiều lúc và cảm thất mệt mỏi một cách mãn tính thì khuyên uống nước sắc bạnh sâm mà bạch sâm là nhân sâm sấy khô.
- **Hắc sâm và hồng sâm:** Trong trường hợp người bị bênh ung thư, đái đường, chứng mỡ màu cao, mất trí nhớ thì khuyên hắc sâm và hồng sâm mà chế biến từ sâm hấp bằng hơi nước sau đó sấy khô bởi vì cái này có tác dụng ức chế sự sinh trưởng của tế bào ung thư và tăng cường khả năng miễn dịch của cơ thể.
- **Trà, rượu, cao, kẹo, đồ uống làm từ nhân sâm:** Bạn có thể thưởng thức những hiệu năng và vị nhân sâm cùng với sản phẩm vừa đa dạng vừa tiện dụng

## Cách chọn nhân sâm tốt

- Nhân sâm có màu trắng sữa hoặc vàng nhạt, đều màu và có vẻ mượt
- Phải lựa chọn sâm có vẻ cứng cáp và có độ đàn hồi mới tránh được sâm bị hỏng, kém chất lượng



고려인삼브로셔 (vietnam).indd 14 2014-12-22 오전 11:36:59

## Cách trở nên trẻ hơn và đẹp hơn cùng với nhân sâm

- **Nước hoa hồng nhân sâm:** có tác dụng giảm vấn đề trên da chẳng hạn như mụn, vết thâm
- **Nguyên liệu:** một phần sâm tươi, chanh 1/6, nước 150ml
- **Cách làm:** ❶ Rửa sâm tươi sau đó cho vào nồi. Nấu sôi và đun nhỏ lửa cho đến khi nước giảm còn một nửa. ❷ Trong ①, thêm vào chanh đã xay đều bằng máy xay. ❸ Dùng sàng lọc để lọc qua một lần sau đó lọc lại một lần nữa bằng giấy lọc cà phê.

- **Nước hoa hồng nhân sâm:** Làm da sần sùi trở nên đàn hồi và mềm mại.
- **Nguyên liệu:** 5 thìa nước ép hồng sâm, 5 thìa bột mì, sữa hoặc một chút mật ong
- **Cách làm:** ❶ Trộn lẫn nước hồng sâm với bột mì ❷ Thêm vào mật ong hoặc sữa cho đạt đổ dẻo ❸ Đắp lên trên da khoảng 15 – 20 phút sau đó rửa sạch mặt bằng nước thường.

- **Nước hoa hồng nhân sâm:** có tác dụng tốt cho tuần hoàn máu và giảm cân bởi vì làm phân giải mỡ trên cơ thể
- **Nguyên liệu:** 2~3 phần bạch sâm(sâm sấy khô), túi vải
- **Cách làm:** ❶ Cho bạch sâm vào trong túi vải ❷ Bỏ túi vải vào bồn tắm chứa nước nóng

**Nhân sâm:** Tươi sống có trạng thái nguyên dạng được đào lên từ ruộng sâm

**Hồng sâm:** Từ nguyên liệu sâm tươi 4~6 năm tuổi được đem hấp chín. Sâm có màu hồng

**Bạch sâm:** Từ nguyên liệu Sâm tươi không trải qua quá trình hấp chín mà được đem phơi khô dưới ánh nắng tự nhiên hoặc khô với gió nóng nên có màu trắng

Sản phẩm đa dạng làm từ nhân sâm và hồng sâm như nước hoa hồng, mặt nạ đắp mặt, xà bông đang được bán trên thị trường

고려인삼브로셔 (vietnam).indd 15 2014-12-22 오전 11:37:01

# Những món ăn sử dụng nhân sâm Cao Ly

## Cháo gà nhân sâm

Đây là món ăn bổ dưỡng được nấu từ nước dùng, thịt gà và nhân sâm, mang lại một sức khỏe tốt.

**Nguyên liệu:** Một con gà, 2~3 phần nhân sâm, 10 củ tỏi.

**Cách nấu**

1. Đem thịt gà và tỏi bỏ vào nồi, đổ nước ngập các nguyên liệu rồi nấu sôi.
2. Vo gạo sau đó ngâm gạo vào trong nước.
3. Vớt thịt gà rồi thái miếng mỏng, bỏ vào nước dùng nhân sâm và gạo rồi tiếp tục nấu cho đến khi thành cháo. Khi ăn cho thịt gà đã thái vào cháo ăn cùng.

## Bánh sâm ngâm mật ong

Bánh này là món ăn truyền thống, nhân sâm được rim cùng với mật ong hoặc đường. Bánh này dành cho bữa ăn dinh dưỡng hoặc món nhắm rượu.

**Nguyên liệu:** 6 phần nhân sâm, 30g đường, 10g si rô, mật ong

**Cách nấu**

1. Luộc tái sâm tươi đã rửa
2. Cho nhân sâm : đường : nước (tỷ lệ 2:1:1) vào ninh nhỏ lửa đến mức thành si rô.
3. Cho thêm si rô vào rồi lại ninh tiếp. Không đảo trộn để tránh việc hình dáng của nhân sâm bị thay đổi.
4. Khi nhân sâm chuyển sang màu hồng thì tắt bếp rồi thêm mật ong vào.

고려인삼브로셔 (vietnam).indd 16 2014-12-22 오전 11:37:02

## Nhân sâm chiên

Nhân sâm chiên là món ăn cho bữa ăn nhẹ vì dễ nấu.

**Nguyên liệu:** 5 phần nhân sâm, dầu ăn

**Cách nấu**

1. Rửa nhân sâm rồi thái mỏng vừa miệng ăn
2. Cho dầu ăn vào chảo
3. Sau khi làm khô nhân sâm thì bắt đầu cho vào chiên đều.

## Món salad nhân sâm

Món này là món salad nhân sâm tốt cho sức khỏe chế biến từ nhiều loại và nhân sâm. Tùy theo nước sốt sa lát có thể thưởng thức một cách đa dạng.

**Nguyên liệu:** ớt tây, rau xà lách, rau , nước sốt tương chanh

**Cách nấu**

1. Thái nhân sâm có kích cỡ phù hợp với miệng ăn.
2. Trộn lẫn tương và chanh để làm nước sốt.
3. Sau khi loại trừ nước từ rau và nhân sâm rồi trộn đều và tưới nước sốt.

## Sinh tố nhân sâm

Sinh tố này là sinh tố bổ dưỡng, xay nhân sâm hoặc bột hồng sâm cùng với sữa

**Nguyên liệu:** 3 gói bột nhân sâm(hoặc hồng sâm) hoặc 2 phần sâm tươi, 500ml sữa, mật ong

**Cách nấu**

1. Bỏ nguyên liệu vào máy xay rồi xay
2. Tùy khẩu vị có thể cho thêm mật ong.



고려인삼브로셔 (vietnam).indd 17 2014-12-22 오전 11:37:02

# Sảm phẩm chế biến từ nguyên

## Trà nhân sâm

Sấy khô nhân sâm rồi xay nghiền thành bột. Bột nhân sâm này được dùng như thêm vào món ăn khi nấu, pha trà nhân sâm.

## Bánh sâm được ngâm mật ong

Ngâm nhân sâm vào mật ong làm cho dịu bớt vị đắng của nhân sâm.

## Kẹo hồng sâm

Kẹo mà thêm vào thành phần hồng sâm, ai cũng có thể thưởng thức, có thể mang theo một cách thuận tiện.

## Bột nhân sâm

Sấy khô nhân sâm rồi xay nghiền thành bột, bột nhân sâm này có thể được thêm vào món ăn hoặc pha nước uống.

## Cao hồng sâm

Cao hồng sâm được chiết xuất từ những củ hồng sâm, cô đặc dưới dạng cao. Sản phẩm này có thể uống bằng thìa hoặc uống pha loãng với nước.

# liệu nhân sâm Cao Ly

## Hồng sâm thái lát tẩm mật ong

Là củ hồng sâm được chế biến bằng phương pháp hấp cách thuỷ, sau đó tẩm mật ong, đã nâng cao hiệu năng của sâm, tiện nghi để mang theo ăn.

## Bột hồng sâm

Là hồng sâm sấy khô rồi thành bằng bột nên có thể uống được theo khẩu vị

## Trà hồng sâm

Trà dạng bột hòa tan, co thể thêm vào những chất khác và uống được là trà dinh dưỡng.

## Đồ uống hồng sâm

Là đồ uống thêm những chất tốt cho sức khỏe như nhung, mật ong, tốt cho phụ nữ

## Viên hồng sâm

Viên hồng sâm được chiết xuất từ hồng sâm làm thành dạng viên nên có tiện ích cho uống.

청정韓세상

**Công ty nhà nước thực phẩm nông thủy sản Hàn Quốc**

227, Munhwa-ro, Naju-si, Jeollanam-do, Korea

**Điện thoại:** (82) - 061 - 931-0844 **Fax:** (82) - 061) 931-0899