TẠP CHÍ ĐIỆN TỬ
THƯƠNG HIỆU & CÔNG LUẬN

4 nhóm thực phẩm giúp hỗ trợ gan, thận trong mùa hè

08:27 12/06/2026

Nắng nóng kéo dài không chỉ khiến cơ thể mệt mỏi mà còn làm gia tăng áp lực lên gan và thận - hai cơ quan đóng vai trò quan trọng trong quá trình chuyển hóa và đào thải độc tố. Việc lựa chọn thực phẩm phù hợp có thể giúp thanh nhiệt, bổ sung nước và hỗ trợ bảo vệ sức khỏe trong những ngày oi bức.



Ảnh minh hoạ.

Theo ThS.BS Võ Thị Tố Hi, chuyên gia dinh dưỡng tại TP.HCM, thời tiết nắng nóng ảnh hưởng đến giấc ngủ, chế độ ăn uống và làm tăng nhu cầu sử dụng các loại thực phẩm, đồ uống có tác dụng giải nhiệt. Trong điều kiện này, gan và thận phải hoạt động nhiều hơn để duy trì các chức năng chuyển hóa và thải trừ độc chất.

Tuy nhiên, việc lạm dụng các loại đồ uống chứa nhiều đường như nước ngọt, trà sữa hay nước ép đóng chai có thể khiến đường huyết tăng nhanh, đồng thời làm

gia tăng gánh nặng chuyển hóa cho cơ thể và hệ tim mạch.

Để vừa giải nhiệt vừa hỗ trợ chức năng gan, thận, chuyên gia khuyến cáo nên ưu tiên các thực phẩm có chỉ số đường huyết thấp đến trung bình, giàu chất xơ như rau xanh và các loại trái cây ít ngọt gồm ổi, táo, bưởi, thanh long. Hàm lượng chất xơ trong các thực phẩm này giúp làm chậm quá trình hấp thu glucose, từ đó góp phần ổn định đường huyết.

Bên cạnh đó, nước lọc vẫn là lựa chọn phù hợp nhất để duy trì cân bằng nước cho cơ thể trong mùa hè.

Rau xanh và thực phẩm giàu chất xơ

Các loại rau như rau dền, cải xanh, bầu, bí, mướp không chỉ hỗ trợ hệ tiêu hóa hoạt động hiệu quả mà còn giúp tăng cường nhu động ruột, giảm áp lực chuyển hóa cho cơ thể. Tuy nhiên, người mắc bệnh thận mạn tính cần kiểm soát lượng kali trong khẩu phần ăn theo hướng dẫn của bác sĩ.

Trái cây giàu nước, ít đường

Dưa hấu, bưởi, cam và thanh long là những loại trái cây phù hợp trong mùa hè nhờ hàm lượng nước cao, giúp bổ sung nước và điện giải cho cơ thể, đồng thời hỗ trợ chức năng thận. Với người mắc đái tháo đường, việc kiểm soát khẩu phần vẫn là yếu tố cần thiết để tránh tăng đường huyết.

Thực phẩm giàu chất chống oxy hóa

Cà chua, cà rốt, củ dền và các loại đậu chứa nhiều hợp chất chống oxy hóa. Những dưỡng chất này có tác dụng giảm stress oxy hóa - một yếu tố được cho là liên quan đến bệnh gan nhiễm mỡ, bệnh tim mạch và nhiều rối loạn chuyển hóa khác.

Thực phẩm dễ tiêu, giàu nước

Các món canh, súp hoặc cháo loãng là lựa chọn phù hợp trong thời tiết nắng nóng. Nhóm thực phẩm này giúp cơ thể hấp thu dinh dưỡng dễ dàng hơn, đồng thời bổ sung nước, giảm áp lực cho hệ tiêu hóa và tạo cảm giác dễ chịu trong những ngày hè oi bức.

Chuyên gia cũng lưu ý, khi ăn trái cây nên kết hợp cùng nguồn đạm hoặc chất béo lành mạnh như sữa chua không đường hoặc các loại hạt để làm chậm quá trình hấp thu đường. Ngoài ra, không nên cho rằng ăn càng nhiều trái cây càng tốt, bởi lượng đường tự nhiên (fructose) trong trái cây nếu tiêu thụ quá mức vẫn có thể góp phần gây rối loạn chuyển hóa.

Phương Di