

Ăn chuối xong đừng vội bỏ vỏ, công dụng của nó có thể khiến bạn bất ngờ

14:09 05/07/2026

Khi ăn chuối, nhiều người thường bỏ ngay phần vỏ mà không biết đây cũng là bộ phận chứa nhiều hợp chất có lợi cho sức khỏe. Dù không phổ biến trong bữa ăn hàng ngày, vỏ chuối vẫn chứa chất xơ, chất chống oxy hóa cùng một số vitamin và khoáng chất. Nếu được sơ chế đúng cách và sử dụng hợp lý, vỏ chuối có thể mang lại nhiều lợi ích cho cơ thể, thay vì trở thành phần bị bỏ phí.

Hỗ trợ hệ tiêu hóa

Vỏ chuối là nguồn cung cấp chất xơ dồi dào, bao gồm cả chất xơ hòa tan và không hòa tan. Các thành phần này giúp hỗ trợ hoạt động của hệ tiêu hóa, thúc đẩy nhu động ruột, góp phần giảm nguy cơ táo bón và tạo cảm giác no lâu. Khi được chế biến đúng cách, vỏ chuối có thể là thực phẩm hỗ trợ kiểm soát cân nặng nhờ giúp hạn chế cảm giác thèm ăn.

Bổ sung kali và các khoáng chất thiết yếu

Ngoài chất xơ, vỏ chuối còn chứa nhiều kali cùng các khoáng chất như magiê, canxi, sắt và kẽm. Kali là chất điện giải quan trọng giúp duy trì cân bằng dịch trong cơ thể, hỗ trợ hoạt động của cơ bắp, thần kinh và góp phần ổn định huyết áp. Việc bổ sung đủ kali thông qua chế độ ăn uống cũng có thể mang lại lợi ích cho sức khỏe tim mạch.



Vỏ chuối rất giàu chất xơ, cả chất xơ hòa tan và không hòa tan, thậm chí còn có thể hơn cả phần thịt quả bên trong. (Ảnh minh họa: Tiền Phong)

Giàu chất chống oxy hóa

Vỏ chuối chứa nhiều hợp chất chống oxy hóa như polyphenol, flavonoid, anthocyanin và carotenoid. Những chất này giúp bảo vệ tế bào trước tác động của gốc tự do, đồng thời góp phần giảm viêm và hỗ trợ sức khỏe tim mạch. Một số carotenoid như lutein, alpha-carotene và beta-carotene còn có lợi cho thị lực và làn da.

Hỗ trợ kiểm soát cholesterol và đường huyết

Lượng chất xơ dồi dào trong vỏ chuối có thể hỗ trợ giảm hấp thu cholesterol tại đường tiêu hóa, trong khi các hợp chất thực vật như polyphenol góp phần duy trì mức cholesterol khỏe mạnh. Ngoài ra, chất xơ còn giúp làm chậm quá trình hấp thu carbohydrate, từ đó hỗ trợ kiểm soát đường huyết, đặc biệt khi kết hợp với chế độ ăn uống và sinh hoạt lành mạnh.

Có thể hỗ trợ cải thiện tâm trạng và giấc ngủ

Vỏ chuối chứa tryptophan và magie – những dưỡng chất tham gia vào quá trình sản xuất serotonin, chất dẫn truyền thần kinh có vai trò điều hòa tâm trạng. Đây cũng là các thành phần có thể góp phần cải thiện chất lượng giấc ngủ ở một số người.

Có lợi cho làn da

Ngoài việc sử dụng trong chế độ ăn, vỏ chuối còn được nhiều người dùng để chăm sóc da. Một số nghiên cứu cho thấy các hợp chất trong vỏ chuối có đặc tính kháng khuẩn và chống viêm, có thể hỗ trợ làm dịu da, giảm ngứa do côn trùng đốt và hỗ trợ cải thiện tình trạng mụn. Tuy nhiên, các tác dụng này vẫn cần thêm bằng chứng khoa học và không nên thay thế các phương pháp điều trị y tế khi cần thiết.

Hà Trần (t/h)