

Ăn tỏi đúng cách có thể mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe

15:46 04/07/2026

Không chỉ góp phần tạo hương vị đặc trưng cho món ăn, tỏi còn là thực phẩm giàu hợp chất sinh học như allicin, vitamin và khoáng chất. Nhờ thành phần dinh dưỡng đa dạng, loại củ này được đánh giá có thể hỗ trợ sức khỏe tim mạch, tăng cường miễn dịch và mang lại nhiều lợi ích khác khi sử dụng hợp lý. Vậy tỏi có những công dụng nổi bật nào?

Hỗ trợ tăng cường hệ miễn dịch

Tỏi chứa allicin – hợp chất được hình thành khi tép tỏi được nghiền hoặc băm nhỏ. Một số nghiên cứu cho thấy allicin có đặc tính kháng khuẩn và kháng nấm trong điều kiện nghiên cứu, đồng thời có thể hỗ trợ hoạt động của hệ miễn dịch. Việc bổ sung tỏi vào chế độ ăn uống cân đối có thể góp phần tăng cường sức đề kháng, tuy nhiên không nên xem đây là biện pháp phòng ngừa hay điều trị cảm cúm thay thế các khuyến cáo y tế.

Hỗ trợ kiểm soát huyết áp và bảo vệ sức khỏe tim mạch

Một số nghiên cứu cho thấy các hợp chất trong tỏi có thể góp phần cải thiện chức năng mạch máu, hỗ trợ giãn mạch và từ đó giúp kiểm soát huyết áp ở một số người, đặc biệt khi kết hợp với lối sống lành mạnh và điều trị theo chỉ định của bác sĩ.

Bên cạnh đó, tỏi còn chứa các chất chống oxy hóa có thể góp phần hạn chế quá trình oxy hóa cholesterol LDL ("cholesterol xấu") và hỗ trợ duy trì sức khỏe tim mạch. Việc sử dụng tỏi thường xuyên trong khẩu phần ăn, kết hợp chế độ dinh dưỡng hợp lý và vận động đều đặn, có thể giúp giảm nguy cơ mắc các bệnh tim mạch.



Các hợp chất sinh học trong tỏi được cho là có thể hỗ trợ cải thiện chức năng mạch máu và thúc đẩy quá trình giãn mạch, góp phần hỗ trợ kiểm soát huyết áp. Tuy nhiên, tỏi không thể thay thế thuốc điều trị tăng huyết áp theo chỉ định của bác sĩ.

Hỗ trợ chức năng gan

Tỏi chứa các hợp chất hữu cơ chứa lưu huỳnh cùng một số vi chất như selen, được cho là có đặc tính chống oxy hóa và góp phần bảo vệ tế bào khỏi tổn thương do gốc tự do. Một số nghiên cứu cho thấy các thành phần này có thể hỗ trợ chức năng gan, tuy nhiên vẫn cần thêm bằng chứng để khẳng định hiệu quả trong điều trị các bệnh lý về gan như gan nhiễm mỡ.

Hỗ trợ duy trì sức khỏe não bộ

Các chất chống oxy hóa trong tỏi có thể góp phần giảm stress oxy hóa – một trong những yếu tố liên quan đến quá trình lão hóa. Việc duy trì chế độ ăn uống lành mạnh có bổ sung tỏi có thể hỗ trợ sức khỏe não bộ, nhưng hiện chưa có đủ bằng chứng để khẳng định tỏi có thể ngăn ngừa hoặc điều trị các bệnh như sa sút trí tuệ hay bệnh Alzheimer.

Hỗ trợ giảm viêm và duy trì sức khỏe xương khớp

Một số hợp chất trong tỏi được nghiên cứu về đặc tính chống viêm và chống oxy hóa. Nhờ đó, tỏi có thể góp phần hỗ trợ sức khỏe xương khớp và giảm các phản

ứng viêm trong cơ thể khi kết hợp với chế độ dinh dưỡng, vận động và điều trị phù hợp. Tuy nhiên, tôi không thể thay thế thuốc điều trị các bệnh lý xương khớp.

Hỗ trợ kiểm soát đường huyết

Một số nghiên cứu cho thấy việc bổ sung tôi vào chế độ ăn có thể góp phần cải thiện độ nhạy insulin và hỗ trợ kiểm soát đường huyết ở người mắc đái tháo đường type 2. Dù vậy, người bệnh vẫn cần tuân thủ chế độ ăn uống, luyện tập và sử dụng thuốc theo hướng dẫn của bác sĩ.

Bổ sung các hợp chất có lợi cho cơ thể

Tôi là nguồn cung cấp nhiều hợp chất hữu cơ chứa lưu huỳnh và chất chống oxy hóa. Chế độ ăn giàu rau củ, trái cây và các thực phẩm như tôi có thể góp phần giảm nguy cơ mắc một số bệnh mạn tính. Một số nghiên cứu quan sát cũng ghi nhận mối liên hệ giữa việc tiêu thụ tôi với nguy cơ thấp hơn đối với một số loại ung thư đường tiêu hóa. Tuy nhiên, chưa có đủ bằng chứng để khẳng định tôi có tác dụng ngăn ngừa hoặc điều trị ung thư.

Hà Trần (t/h)