

Bạn có biết loại quả vỏ vàng óng này vừa thơm ngon vừa giàu dưỡng chất không?

10:01 11/07/2025

Chanh leo vàng nổi bật nhờ hương vị chua ngọt nhẹ nhàng và mùi thơm tự nhiên dễ chịu. Không dừng lại ở sự hấp dẫn về vị giác, loại quả này còn cung cấp nhiều dưỡng chất thiết yếu như vitamin, khoáng chất và chất chống oxy hóa. Thường xuyên bổ sung chanh leo vàng vào bữa ăn có thể giúp tăng cường đề kháng, cải thiện sức khỏe tổng thể một cách hiệu quả.

Giàu chất chống oxy hóa

Chanh leo vàng là nguồn cung cấp dồi dào các chất chống oxy hóa mạnh như carotenoid (đặc biệt là beta-carotene), polyphenol, cùng các vitamin A và C. Những hợp chất này giúp cơ thể trung hòa các gốc tự do – tác nhân gây tổn thương tế bào và thúc đẩy quá trình lão hóa. Nhờ đó, chanh leo vàng góp phần giảm nguy cơ mắc các bệnh mãn tính như tim mạch, ung thư và làm chậm quá trình lão hóa tự nhiên.

Tăng cường miễn dịch nhờ hàm lượng vitamin C cao

Một trong những điểm nổi bật của chanh leo vàng chính là hàm lượng vitamin C rất cao. Loại vitamin này không chỉ là chất chống oxy hóa mạnh mà còn đóng vai trò thiết yếu trong việc củng cố hàng rào miễn dịch của cơ thể. Việc bổ sung chanh leo vàng thường xuyên vào chế độ ăn có thể giúp tăng sức đề kháng, giảm nguy cơ mắc các bệnh nhiễm trùng như cảm lạnh, cảm cúm và hỗ trợ cơ thể phục hồi nhanh hơn sau ốm.



Chanh leo vào có sẵn ở Việt Nam lại siêu tốt cho sức khỏe.

Hỗ trợ sức khỏe của mắt và làn da

Chanh leo vàng là nguồn giàu vitamin thiết yếu như A, B3 (niacin), B6 (pyridoxine), C và beta-carotene – tiền chất chuyển hóa thành vitamin A. Những dưỡng chất này đều đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì và cải thiện thị lực, đồng thời giúp bảo vệ mắt khỏi các vấn đề liên quan đến lão hóa như thoái hóa điểm vàng.

Bên cạnh đó, các loại vitamin nhóm B và C còn hỗ trợ nuôi dưỡng làn da và mái tóc từ bên trong. Việc bổ sung chanh leo vàng vào chế độ ăn có thể giúp làn da thêm rạng rỡ, khỏe mạnh và làm chậm quá trình lão hóa, nhờ khả năng thúc đẩy sản sinh collagen và chống lại tác động của các gốc tự do.

Tốt cho tim mạch

Chanh leo vàng cũng mang lại lợi ích đáng kể cho sức khỏe tim mạch nhờ hàm lượng kali và chất xơ cao. Kali giúp duy trì huyết áp ổn định bằng cách cân bằng lượng natri trong cơ thể, trong khi chất xơ hòa tan có tác dụng làm giảm nồng độ cholesterol xấu (LDL) trong máu. Sự kết hợp giữa hai yếu tố này góp phần giảm nguy cơ mắc các bệnh tim mạch và hỗ trợ hệ tim mạch hoạt động hiệu quả hơn.

Hỗ trợ tiêu hóa và cải thiện tình trạng táo bón

Chanh leo vàng là một nguồn cung cấp chất xơ hòa tan đáng kể, với khoảng 2g chất xơ trong mỗi quả – con số ấn tượng đối với một loại trái cây nhỏ gọn như vậy. Chất xơ hòa tan giúp làm chậm quá trình tiêu hóa, từ đó hỗ trợ kiểm soát đường huyết và phòng ngừa tình trạng tăng đường đột ngột sau bữa ăn. Ngoài ra, chất xơ còn có vai trò quan trọng trong việc tăng khối lượng phân, thúc đẩy nhu động ruột, từ đó giúp cải thiện tình trạng táo bón.

Không chỉ dừng lại ở đó, các nghiên cứu còn cho thấy chế độ ăn giàu chất xơ góp phần làm giảm nguy cơ béo phì, bệnh tim mạch và tiểu đường type 2.

Hỗ trợ ngăn ngừa thiếu máu

Chanh leo vàng cũng là thực phẩm hữu ích trong việc phòng tránh thiếu máu nhờ hàm lượng sắt tự nhiên phong phú – một khoáng chất cần thiết để tạo hemoglobin, giúp hồng cầu vận chuyển oxy đi khắp cơ thể. Thiếu sắt là nguyên nhân phổ biến gây ra tình trạng thiếu máu, đặc biệt ở phụ nữ và người ăn chay.

Đặc biệt, chanh leo vàng còn chứa lượng vitamin C rất cao – yếu tố giúp cơ thể hấp thụ tốt hơn loại sắt có nguồn gốc thực vật (non-heme iron). Sự kết hợp giữa vitamin C và sắt trong cùng một loại quả khiến chanh leo vàng trở thành một lựa chọn thông minh trong chế độ ăn uống nhằm phòng ngừa thiếu máu do thiếu sắt.

Cải thiện giấc ngủ và giảm căng thẳng

Chanh leo vàng chứa một số hợp chất có đặc tính an thần nhẹ, giúp thư giãn tinh thần và cải thiện chất lượng giấc ngủ. Các nghiên cứu sơ bộ cho thấy alkaloid có trong chanh leo có thể giúp giảm lo âu và căng thẳng. Một ly nước chanh leo ấm trước khi ngủ có thể là cách tuyệt vời để bạn có giấc ngủ sâu và ngon giấc hơn.

Hà Trần (t/h)