

Bất ngờ với loại quả Việt nhỏ nhắn nhưng là 'vũ khí' tăng cường sức khỏe

07:16 13/07/2025

Với hương vị chua ngọt thân thuộc, hồng bì từ lâu đã là món quả được nhiều người ưa thích. Nhưng ít ai biết rằng đằng sau vẻ ngoài giản dị ấy là một “kho tàng” dược tính. Từ thời cổ truyền, loại quả này đã góp mặt trong nhiều bài thuốc quý. Hãy cùng khám phá công dụng nổi bật của hồng bì đối với sức khỏe.

Giảm ho, tiêu đờm hiệu quả nhờ hồng bì

Hồng bì là loại quả quen thuộc với khả năng giảm ho, tiêu đờm rất đáng chú ý. Theo y học cổ truyền, hồng bì có vị chua ngọt, tính ấm, giúp làm dịu cổ họng, giảm cảm giác ngứa rát và hạn chế các cơn ho kéo dài.

Y học hiện đại cũng cho thấy tinh dầu trong quả hồng bì có tác dụng làm loãng đờm, hỗ trợ tổng đờm ra khỏi đường hô hấp và ức chế vi khuẩn gây viêm. Nhờ đó, hồng bì thường được sử dụng để ngâm với mật ong hoặc đường phèn, trở thành bài thuốc dân gian hiệu quả cho cả người lớn và trẻ nhỏ khi bị ho.

Hỗ trợ tiêu hóa, giảm đầy hơi hiệu quả

Hồng bì có vị chua ngọt đặc trưng, giúp kích thích tuyến nước bọt và dịch vị, từ đó tăng cảm giác ngon miệng và hỗ trợ hệ tiêu hóa hoạt động tốt hơn.

Ngoài ra, loại quả này chứa nhiều enzym tự nhiên có khả năng phân giải thức ăn, giúp giảm tình trạng đầy bụng, khó tiêu và chướng hơi. Phần vỏ hồng bì cũng giàu chất xơ, giúp nhuận tràng, thúc đẩy quá trình đào thải và hỗ trợ phòng tránh táo bón một cách tự nhiên.



Quả hồng bì nổi tiếng với nhiều lợi ích đáng kinh ngạc với sức khỏe.

Hỗ trợ cải thiện đau dạ dày và trào ngược axit

Nhờ đặc tính kháng viêm, kháng khuẩn tự nhiên, hồng bì có thể hỗ trợ hiệu quả trong việc cải thiện các triệu chứng liên quan đến đau dạ dày và trào ngược axit. Loại quả này giúp trung hòa axit trong dạ dày, giảm co thắt cơ trơn và làm dịu cảm giác nóng rát vùng thượng vị – một biểu hiện phổ biến của trào ngược.

Với công dụng nhẹ nhàng mà lành tính, hồng bì trở thành một lựa chọn tự nhiên giúp xoa dịu cơn đau và cải thiện tình trạng khó chịu ở hệ tiêu hóa mà không gây tác dụng phụ.

Giải nhiệt, thanh lọc cơ thể hiệu quả

Không chỉ có quả, mà cả lá của cây hồng bì cũng được biết đến như những “vị thuốc dân gian” có tác dụng thanh nhiệt, giải độc. Những hợp chất tự nhiên có trong hồng bì giúp tăng cường sức đề kháng, hỗ trợ cơ thể chống lại các tác nhân gây viêm nhiễm do vi khuẩn, virus.

Đặc biệt, trong những ngày nắng nóng hoặc thời điểm giao mùa – khi cơ thể dễ tích tụ nhiệt độc – hồng bì có thể giúp làm mát gan, thải độc, mang lại cảm giác nhẹ nhõm, khỏe khoắn từ bên trong.

Giảm buồn nôn, đặc biệt là ốm nghén ở phụ nữ mang thai

Vị chua nhẹ và tính ấm của hồng bì có tác dụng cầm nôn, giảm cảm giác buồn nôn. Điều này đặc biệt hữu ích cho phụ nữ mang thai đang trải qua giai đoạn ốm nghén, giúp họ ăn ngon miệng hơn và giảm bớt sự khó chịu.

Kháng khuẩn và chống ký sinh trùng

Nghiên cứu hiện đại đã chỉ ra rằng quả hồng bì có đặc tính kháng khuẩn mạnh mẽ và khả năng giảm độc tính của ký sinh trùng. Điều này góp phần bảo vệ cơ thể khỏi các tác nhân gây bệnh từ bên ngoài và hỗ trợ điều trị một số bệnh liên quan đến nhiễm khuẩn, ký sinh trùng đường ruột.

Hỗ trợ hạ sốt và giải cảm

Trong y học cổ truyền, lá và quả hồng bì cũng được dùng để hạ sốt và giải cảm. Sắc nước lá hồng bì tươi để uống hoặc kết hợp quả hồng bì với các nguyên liệu khác có thể giúp làm giảm triệu chứng cảm cúm, sốt và giúp cơ thể nhanh chóng phục hồi.

Hà Trần (t/h)