

Bất ngờ với lợi ích của nước mía mùa hè, người thích uống chắc chắn sẽ vui

19:27 02/05/2026

Ít ai ngờ rằng, bên cạnh khả năng giải khát, nước mía còn hoạt động như một loại “nước tăng lực” tự nhiên, cung cấp nhiều khoáng chất có lợi cho sức khỏe.

Tăng cường năng lượng nhanh chóng

Nhờ hàm lượng sucrose tự nhiên, nước mía giúp bổ sung năng lượng tức thì, hỗ trợ cơ thể duy trì mức đường huyết ổn định và bù lại phần năng lượng đã tiêu hao. Đây cũng là lựa chọn phù hợp để cấp nước và giảm cảm giác mệt mỏi trong ngày nắng nóng.

Hỗ trợ lợi tiểu, bảo vệ đường tiết niệu

Nước mía có đặc tính lợi tiểu, giúp cơ thể đào thải độc tố và góp phần hạn chế nguy cơ nhiễm trùng đường tiết niệu. Việc sử dụng hợp lý còn có thể hỗ trợ ngăn ngừa sỏi thận và giảm cảm giác khó chịu khi tiểu tiện.



Nước mía không chỉ là một thức uống giải khát "quốc dân" trong những ngày hè oi bức, mà còn là một loại nước tăng lực tự nhiên chứa đầy khoáng chất có lợi.

Góp phần bảo vệ răng miệng

Hàm lượng khoáng chất như canxi và photpho trong nước mía giúp củng cố men răng, từ đó hạn chế nguy cơ sâu răng. Đồng thời, các dưỡng chất này cũng có thể hỗ trợ cải thiện tình trạng hôi miệng do thiếu hụt vi chất.

Hỗ trợ chức năng gan

Nước mía được cho là có lợi cho gan nhờ chứa các chất chống oxy hóa, giúp bảo vệ tế bào gan và hỗ trợ duy trì các chỉ số sinh hóa ổn định. Đồng thời, loại nước này còn góp phần bổ sung dưỡng chất, hỗ trợ cơ thể phục hồi tốt hơn.

Cải thiện tiêu hóa

Hàm lượng kali trong nước mía giúp hệ tiêu hóa hoạt động hiệu quả, hỗ trợ cân bằng môi trường dạ dày và có thể góp phần giảm nguy cơ táo bón.

Làm đẹp da

Nước mía chứa các hợp chất có lợi như axit alpha hydroxy (AHA), trong đó có axit glycolic, giúp hỗ trợ làm sạch da, giảm mụn, cải thiện sắc tố và làm chậm quá trình lão hóa, mang lại làn da mềm mại, tươi sáng hơn.

Tăng cường miễn dịch

Nhờ giàu chất chống oxy hóa và vitamin, nước mía có thể hỗ trợ tăng cường sức đề kháng, giúp cơ thể chống lại một số tác nhân gây bệnh và giảm viêm.

Hỗ trợ phục hồi vết thương

Hàm lượng sucrose tự nhiên trong nước mía góp phần cung cấp năng lượng cho cơ thể, từ đó hỗ trợ quá trình phục hồi. Tuy nhiên, việc sử dụng trực tiếp lên vết thương cần thận trọng để tránh nguy cơ nhiễm khuẩn.

Tốt cho xương

Nước mía cung cấp nhiều khoáng chất như canxi, magiê, photpho và kali – những yếu tố quan trọng giúp duy trì mật độ xương, góp phần giảm nguy cơ loãng xương khi về lâu dài.

Hà Trần (t/h)