

## **Bí ngòi được nhiều người ưa chuộng nhờ giàu dinh dưỡng, dễ chế biến và tốt cho sức khỏe**

14:18 04/07/2026

Thuộc họ bầu bí, bí ngòi nổi bật với phần thịt mềm, vị ngọt nhẹ và hương vị thanh mát. Loại rau củ này được nhiều chuyên gia dinh dưỡng khuyến khích bổ sung vào thực đơn hằng ngày nhờ hàm lượng vitamin, khoáng chất và chất xơ dồi dào.

### **Hỗ trợ hệ tiêu hóa, giảm nguy cơ táo bón**

Bí ngòi chứa lượng nước và chất xơ khá dồi dào, góp phần hỗ trợ hoạt động của hệ tiêu hóa. Chất xơ không hòa tan giúp tăng khối lượng phân, thúc đẩy nhu động ruột, từ đó hỗ trợ phòng ngừa và cải thiện tình trạng táo bón.

Bên cạnh đó, chất xơ hòa tan trong bí ngòi còn đóng vai trò là nguồn dinh dưỡng cho các lợi khuẩn đường ruột. Điều này góp phần duy trì sự cân bằng của hệ vi sinh đường ruột, hỗ trợ sức khỏe đại tràng và giúp hệ tiêu hóa hoạt động hiệu quả hơn.

### **Hỗ trợ kiểm soát cân nặng**

Với hàm lượng calo thấp nhưng giàu nước và chất xơ, bí ngòi là lựa chọn phù hợp cho những người đang xây dựng chế độ ăn kiểm soát cân nặng. Loại rau củ này tạo cảm giác no lâu, giúp hạn chế lượng thực phẩm tiêu thụ trong các bữa ăn và giảm cảm giác thèm ăn giữa các bữa.

Khi được kết hợp cùng chế độ ăn uống cân bằng và vận động hợp lý, việc bổ sung bí ngòi vào thực đơn có thể góp phần hỗ trợ kiểm soát cân nặng và duy trì vóc dáng.



Bí ngòi giúp bạn có thể ăn một lượng lớn để lấp đầy dạ dày mà không lo dư thừa calo.

### **Hỗ trợ kiểm soát đường huyết**

Bí ngòi có chỉ số đường huyết (GI) thấp và chứa ít carbohydrate, vì vậy được xem là thực phẩm phù hợp trong chế độ ăn của người mắc hoặc có nguy cơ mắc bệnh tiểu đường type 2. Hàm lượng chất xơ hòa tan giúp làm chậm quá trình hấp thu đường sau bữa ăn, góp phần duy trì đường huyết ổn định.

Ngoài ra, bí ngòi còn cung cấp một số vitamin nhóm B và khoáng chất cần thiết, hỗ trợ quá trình chuyển hóa năng lượng và sử dụng glucose của cơ thể. Tuy nhiên, việc kiểm soát đường huyết vẫn cần kết hợp với chế độ ăn uống, luyện tập và điều trị theo hướng dẫn của bác sĩ.

### **Góp phần bảo vệ sức khỏe tim mạch**

Bí ngòi là nguồn cung cấp kali, magie và chất xơ – những dưỡng chất có lợi cho hệ tim mạch. Kali giúp cân bằng lượng natri trong cơ thể, từ đó hỗ trợ duy trì huyết áp ở mức ổn định, trong khi magie góp phần duy trì hoạt động bình thường của tim và mạch máu.

Bên cạnh đó, chất xơ hòa tan có trong bí ngòi cũng có thể hỗ trợ kiểm soát cholesterol trong máu khi kết hợp với chế độ ăn uống lành mạnh, qua đó góp phần giảm nguy cơ mắc các bệnh tim mạch.

### **Hỗ trợ bảo vệ sức khỏe đôi mắt**

Bí ngòi chứa nhiều chất chống oxy hóa như vitamin C, beta-carotene, lutein và zeaxanthin. Đây là những dưỡng chất có vai trò bảo vệ tế bào mắt trước tác

động của quá trình oxy hóa và ánh sáng có năng lượng cao.

Việc bổ sung các thực phẩm giàu những hợp chất này vào chế độ ăn hằng ngày có thể góp phần duy trì thị lực, đồng thời hỗ trợ giảm nguy cơ mắc một số bệnh về mắt liên quan đến tuổi tác.

### **Hỗ trợ chăm sóc làn da**

Nhờ chứa nhiều vitamin C, nước và các chất chống oxy hóa, bí ngòi có thể góp phần nuôi dưỡng làn da khỏe mạnh từ bên trong. Vitamin C tham gia vào quá trình hình thành collagen – thành phần quan trọng giúp duy trì độ đàn hồi của da.

Ngoài ra, các hợp chất chống oxy hóa trong bí ngòi còn giúp bảo vệ tế bào trước tác động của gốc tự do, từ đó hỗ trợ làm chậm quá trình lão hóa da khi kết hợp với chế độ dinh dưỡng cân đối và lối sống lành mạnh.

**Hà Trần (t/h)**