

Bưởi có gì đặc biệt mà từ vỏ đến ruột đều được tận dụng?

15:18 04/07/2026

Bưởi từ lâu được đánh giá là một trong những loại trái cây giàu giá trị dinh dưỡng nhờ vị ngọt thanh, mọng nước cùng hàm lượng vitamin, khoáng chất và chất chống oxy hóa dồi dào. Không chỉ phần múi, vỏ và hạt bưởi cũng chứa nhiều hợp chất sinh học có lợi, góp phần hỗ trợ chăm sóc sức khỏe và làm đẹp nếu được sử dụng đúng cách.

Hỗ trợ tăng cường hệ miễn dịch

Bưởi là nguồn cung cấp vitamin C dồi dào, một dưỡng chất đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì hoạt động của hệ miễn dịch. Việc bổ sung đủ vitamin C giúp cơ thể tăng cường khả năng chống lại các tác nhân gây bệnh, đồng thời hỗ trợ giảm nguy cơ mắc các bệnh nhiễm trùng thông thường, đặc biệt là các bệnh về đường hô hấp.

Hỗ trợ kiểm soát cân nặng

Nhờ chứa nhiều nước, chất xơ và có hàm lượng calo tương đối thấp, bưởi là lựa chọn phù hợp trong chế độ ăn kiểm soát cân nặng. Chất xơ giúp tạo cảm giác no lâu, hạn chế cảm giác thèm ăn, trong khi lượng nước dồi dào góp phần giảm tổng năng lượng nạp vào cơ thể. Một số nghiên cứu cũng cho thấy việc ăn bưởi có thể hỗ trợ quá trình kiểm soát cân nặng khi kết hợp với chế độ dinh dưỡng cân đối và tập luyện đều đặn.



Quả bưởi là "vũ khí vàng" cho vóc dáng nhờ chứa nhiều chất xơ, nước và enzyme có khả năng làm giảm nồng độ insulin.

Hỗ trợ bảo vệ sức khỏe tim mạch

Bưởi chứa kali, chất xơ và nhiều hợp chất chống oxy hóa như flavanone. Những thành phần này có thể góp phần duy trì huyết áp ổn định, hỗ trợ chức năng của mạch máu và cải thiện sức khỏe tim mạch. Chất xơ hòa tan pectin trong bưởi cũng giúp hỗ trợ kiểm soát cholesterol LDL ("cholesterol xấu") khi kết hợp với chế độ ăn uống lành mạnh.

Hỗ trợ kiểm soát đường huyết

Với chỉ số đường huyết tương đối thấp và giàu chất xơ, bưởi là loại trái cây phù hợp trong chế độ ăn cân bằng. Ăn bưởi với lượng hợp lý có thể hỗ trợ kiểm soát đường huyết và góp phần cải thiện độ nhạy insulin, tuy nhiên không thể thay thế các biện pháp điều trị hoặc kiểm soát bệnh đái tháo đường theo chỉ định của bác sĩ.

Hỗ trợ chức năng gan và hệ tiêu hóa

Bưởi cung cấp polyphenol, vitamin và các chất chống oxy hóa có thể góp phần bảo vệ tế bào khỏi tác động của stress oxy hóa. Đồng thời, lượng nước và chất xơ dồi dào trong múi bưởi giúp hỗ trợ nhu động ruột, cải thiện tiêu hóa và giảm nguy cơ táo bón.

Góp phần duy trì làn da khỏe mạnh

Vitamin C trong bưởi tham gia vào quá trình tổng hợp collagen, giúp duy trì độ đàn hồi của da. Bên cạnh đó, vitamin A và các chất chống oxy hóa có thể hỗ trợ bảo vệ tế bào da trước tác động của các gốc tự do, góp phần duy trì làn da khỏe

mạnh khi kết hợp với chế độ chăm sóc da phù hợp.

Bổ sung chất chống oxy hóa cho cơ thể

Bưởi là nguồn cung cấp nhiều hợp chất chống oxy hóa, trong đó có vitamin C và các flavonoid. Những chất này giúp trung hòa gốc tự do, giảm stress oxy hóa và góp phần bảo vệ tế bào. Một chế độ ăn giàu trái cây và rau củ, trong đó có bưởi, có thể hỗ trợ giảm nguy cơ mắc một số bệnh mạn tính. Tuy nhiên, hiện chưa có bằng chứng cho thấy ăn bưởi có thể trực tiếp phòng ngừa hoặc điều trị ung thư.

Hà Trần (t/h)