TẠP CHÍ ĐIỆN TỬ
THƯƠNG HIỆU & CÔNG LUẬN

Cây thì là có những dưỡng chất nào mà được đánh giá cao về sức khỏe?

10:14 13/09/2026

Thì là vốn được sử dụng phổ biến như một loại rau gia vị, nhưng giá trị của loại rau này không chỉ nằm ở hương vị. Nhờ chứa chất xơ, vitamin C cùng nhiều hợp chất thực vật, thì là được đánh giá là thực phẩm có tiềm năng chống oxy hóa và cũng được dùng trong y học dân gian.

Hỗ trợ nguồn sữa sau sinh

Thì là từ lâu đã xuất hiện trong các bài thuốc dân gian dành cho phụ nữ sau sinh với mục đích hỗ trợ tiết sữa. Một số hợp chất trong loại rau này như anethole, dianethole và photoanethole được cho là có thể tác động đến estrogen và prolactin, những hormone tham gia vào quá trình tạo sữa. Tuy nhiên, khả năng hỗ trợ tiết sữa không giống nhau ở mỗi người và thì là không thể thay thế chế độ dinh dưỡng hay các biện pháp chăm sóc cần thiết.

Giàu chất chống oxy hóa

Bên cạnh giá trị dinh dưỡng, thì là còn chứa flavonoid và nhiều hợp chất có hoạt tính chống oxy hóa, giúp hạn chế tổn thương tế bào do các gốc tự do gây ra. Một số nghiên cứu trong phòng thí nghiệm ghi nhận flavonoid có liên quan đến việc kiểm soát một số quá trình của tế bào, nhưng chưa thể dùng những kết quả này để khẳng định thì là có khả năng phòng ngừa hay điều trị ung thư ở người.

Thì là là rau gia vị quen thuộc, không chỉ giúp món ăn thêm thơm ngon mà còn chứa chất xơ, vitamin C và nhiều hợp chất có lợi

Điều hòa kinh nguyệt, hỗ trợ giảm đau bụng kinh

Theo y học cổ truyền, thì là được sử dụng để hỗ trợ điều hòa khí và giảm đau. Một số nghiên cứu hiện đại cũng ghi nhận tiềm năng của tinh chất thì là trong việc giảm đau bụng kinh, đặc biệt khi kết hợp với vitamin E. Tuy nhiên, hiệu quả vẫn cần được nghiên cứu thêm để xác định rõ mức độ tác dụng và liều dùng phù hợp.

Hỗ trợ duy trì đường huyết ổn định

Tinh dầu thì là chứa eugenol, hợp chất được nghiên cứu về nhiều hoạt tính sinh học, trong đó có khả năng tác động đến các tế bào sản xuất insulin. Vì vậy, thì là đang được quan tâm về vai trò tiềm năng đối với quá trình chuyển hóa đường, nhưng chưa có đủ bằng chứng cho thấy ăn thì là có thể kiểm soát đường huyết hoặc thay thế thuốc điều trị tiểu đường.

Hỗ trợ miễn dịch, chống viêm và kháng khuẩn

Lá thì là chứa flavonoid, polyacetylenes và vitamin C, những hợp chất có đặc tính chống oxy hóa, kháng khuẩn và chống viêm. Loại rau này cũng được sử dụng để hỗ trợ tiêu hóa, giảm đầy bụng và bổ sung các hợp chất có lợi cho sức khỏe tim mạch. Trong dân gian, thì là còn xuất hiện trong một số bài thuốc hỗ trợ mụn nhọt và viêm đường tiết niệu.

Các bài thuốc dân gian từ cây thì là

Thì là có thể được sử dụng dưới nhiều dạng như ăn tươi, phơi khô, hãm hạt với nước hoặc kết hợp cùng các dược liệu khác. Theo kinh nghiệm dân gian, loại rau này được dùng để hỗ trợ tiêu hóa, giảm táo bón, ho, đau họng, hôi miệng, thư giãn, điều hòa kinh nguyệt và giảm đau xương khớp. Tuy nhiên, phần lớn những công dụng này mới dựa trên kinh nghiệm dân gian và bằng chứng khoa học còn hạn chế, do đó không nên dùng thì là thay thế thuốc điều trị.

Lưu ý khi sử dụng rau thì là

Thì là nhìn chung an toàn khi dùng làm rau gia vị, nhưng có thể tương tác với một số thuốc và gây phản ứng ở người nhạy cảm. Phụ nữ mang thai, người đang dùng thuốc hoặc muốn sử dụng thì là với lượng lớn, dạng dược liệu nên thận trọng và tham khảo ý kiến bác sĩ.

Hà Trần *(t/h)*