

Chanh: Nguồn vitamin C dồi dào, hỗ trợ hấp thu sắt và bảo vệ tim mạch

12:08 02/08/2026

Từ lâu, chanh đã trở thành loại quả không thể thiếu trong bữa ăn của người Việt. Bên cạnh vai trò là gia vị phổ biến, chanh còn được đánh giá cao nhờ hàm lượng vitamin C và các hợp chất chống oxy hóa, mang lại nhiều lợi ích cho cơ thể.

Tăng cường miễn dịch, hỗ trợ phòng ngừa cảm cúm

Chanh là nguồn cung cấp vitamin C dồi dào, dưỡng chất đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì hoạt động của hệ miễn dịch. Vitamin C góp phần kích thích sản sinh tế bào bạch cầu, tăng cường khả năng bảo vệ cơ thể trước các tác nhân gây bệnh, đồng thời có thể hỗ trợ rút ngắn thời gian hồi phục khi mắc các bệnh nhiễm trùng đường hô hấp thông thường.

Hỗ trợ bảo vệ tim mạch

Bên cạnh vitamin C, chanh còn chứa flavonoid và chất xơ – những hợp chất được nhiều nghiên cứu ghi nhận có lợi cho sức khỏe tim mạch. Việc bổ sung các loại trái cây giàu vitamin C như chanh vào chế độ ăn hợp lý có thể góp phần cải thiện cholesterol máu, hỗ trợ kiểm soát huyết áp và giảm nguy cơ xơ vữa động mạch, từ đó giúp bảo vệ hệ tim mạch.



Chanh là loại quả gia vị vô cùng quen thuộc và luôn có sẵn trong tủ lạnh của mỗi gia đình Việt Nam. (Ảnh minh họa: VTC News)

Hỗ trợ tiêu hóa và kiểm soát cân nặng

Chất xơ hòa tan pectin trong chanh giúp làm chậm quá trình tiêu hóa, tạo cảm giác no lâu và hỗ trợ kiểm soát lượng thức ăn nạp vào cơ thể. Ngoài ra, axit citric có trong chanh còn kích thích tiết dịch vị, góp phần cải thiện quá trình tiêu hóa, giảm cảm giác đầy bụng, khó tiêu và hỗ trợ duy trì cân nặng khi kết hợp với chế độ ăn uống khoa học cùng lối sống lành mạnh.

Hỗ trợ duy trì làn da khỏe mạnh

Vitamin C trong chanh là dưỡng chất cần thiết cho quá trình tổng hợp collagen – loại protein giúp duy trì độ đàn hồi và săn chắc của da. Đồng thời, đặc tính chống oxy hóa của vitamin C còn góp phần bảo vệ tế bào trước tác động của các gốc tự do, hỗ trợ cải thiện sức khỏe làn da khi kết hợp với chế độ dinh dưỡng và sinh hoạt hợp lý.

Góp phần giảm nguy cơ hình thành sỏi thận

Axit citric trong chanh có thể làm tăng nồng độ citrate trong nước tiểu, qua đó giúp hạn chế sự kết tinh của một số loại sỏi thận, đặc biệt là sỏi canxi. Một số nghiên cứu cho thấy việc bổ sung nước chanh hợp lý có thể hỗ trợ phòng ngừa tái phát sỏi thận ở một số đối tượng, tuy nhiên không thay thế các phương pháp điều trị theo chỉ định của bác sĩ.

Hỗ trợ hấp thu sắt

Mặc dù không phải là nguồn cung cấp sắt đáng kể, chanh lại rất giàu vitamin C – dưỡng chất giúp tăng khả năng hấp thu sắt từ các thực phẩm có nguồn gốc thực vật. Vì vậy, sử dụng chanh cùng các bữa ăn có thể góp phần giảm nguy cơ thiếu sắt, đặc biệt ở những người có nhu cầu sắt cao hoặc ăn nhiều thực phẩm thực vật.

Hỗ trợ chức năng gan và quá trình chuyển hóa

Bổ sung đủ nước, trong đó có nước chanh pha loãng, có thể góp phần duy trì hoạt động bình thường của gan và hệ bài tiết. Tuy nhiên, hiện chưa có bằng chứng khoa học đủ mạnh chứng minh nước chanh có khả năng "thải độc" hay "làm sạch" gan. Trên thực tế, gan và thận là những cơ quan đảm nhiệm chức năng đào thải độc tố của cơ thể.

Cách sử dụng chanh hợp lý

Để tận dụng giá trị dinh dưỡng của chanh, có thể pha nước cốt của khoảng nửa quả chanh với 250–300 ml nước ấm hoặc nước ở nhiệt độ phòng. Nên tránh dùng nước quá nóng vì nhiệt độ cao có thể làm giảm hàm lượng vitamin C. Nếu muốn, có thể bổ sung một lượng nhỏ mật ong để tăng hương vị.

Nước chanh có thể được sử dụng vào buổi sáng hoặc sau bữa ăn tùy theo thể trạng mỗi người. Những người có tiền sử viêm loét dạ dày, trào ngược dạ dày - thực quản hoặc răng nhạy cảm nên hạn chế uống nước chanh quá đặc hoặc khi bụng đói.

Do chanh có tính axit, việc súc miệng bằng nước lọc sau khi uống hoặc sử dụng ống hút có thể giúp hạn chế nguy cơ ảnh hưởng đến men răng. Đồng thời, nên duy trì vệ sinh răng miệng đúng cách để bảo vệ sức khỏe răng miệng lâu dài.

Hà Trần (t/h)