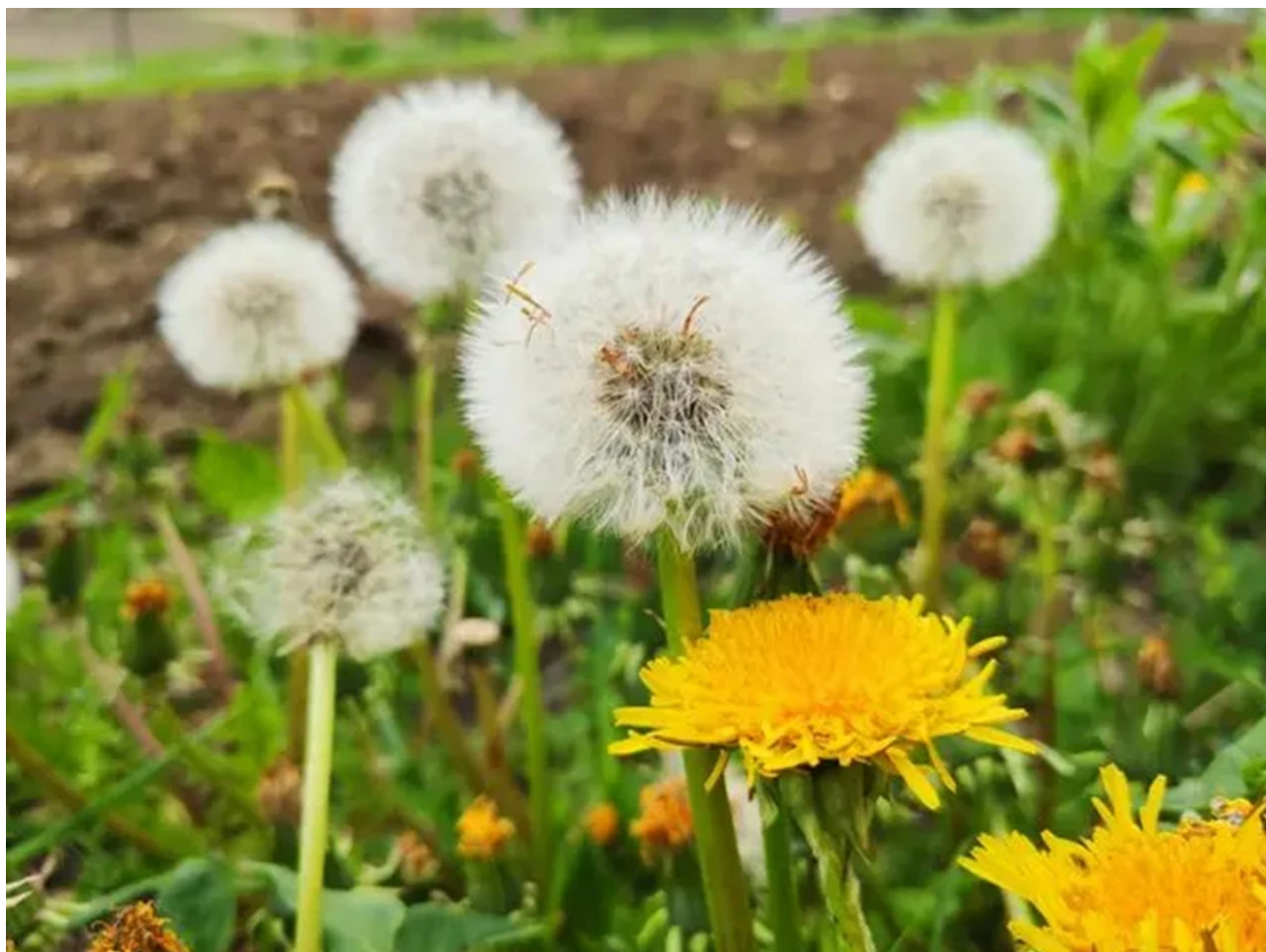


## Công dụng đáng kinh ngạc của loài rau dại với sức khỏe ít người biết đến

09:12 04/04/2025

Mặc dù là một loài rau dại, nhưng bồ công anh có rất nhiều công dụng cực kỳ tốt cho sức khỏe...



*Bồ công anh chứa các hợp chất hoạt tính sinh học giúp giảm cholesterol ở người (Ảnh: ITN)*

Bồ công anh là loài cây mọc ở nhiều nơi trên thế giới. Các nhà thực vật học coi bồ công anh là dược liệu. Người ta sử dụng lá, thân, hoa và rễ của chúng cho mục đích làm thuốc.

### Lợi ích tiềm năng của bồ công anh

## ***Cung cấp chất chống oxy hóa***

Chất chống oxy hóa có khả năng vô hiệu hóa tác hại của các gốc tự do. Cơ thể sản sinh ra các gốc tự do một cách tự nhiên, nhưng chúng có thể gây tổn hại bằng cách đẩy nhanh quá trình lão hóa hoặc sự tiến triển của một số bệnh.

Bồ công anh chứa beta-carotene, một chất chống oxy hóa giúp bảo vệ tế bào khỏi bị hư hại. Carotenoid như beta-carotene được chứng minh là có vai trò quan trọng trong việc giảm tổn thương tế bào. Hoa bồ công anh cũng rất giàu polyphenol, một loại chất chống oxy hóa khác.

## ***Giảm cholesterol***

Bồ công anh chứa các hợp chất hoạt tính sinh học giúp giảm cholesterol ở người. Tiêu thụ bồ công anh làm giảm tổng lượng cholesterol và chất béo trong gan.

Các nhà nghiên cứu dự đoán bồ công anh một ngày nào đó có thể giúp điều trị bệnh gan nhiễm mỡ không do rượu, bệnh có liên quan đến béo phì. Tuy nhiên, thử nghiệm ở người là cần thiết để giúp xác định hiệu quả của loài dược liệu này trong việc giảm cholesterol.

## ***Hạ đường huyết***

Có bằng chứng cho thấy bồ công anh có chứa các hợp chất giúp điều chỉnh lượng đường trong máu. Đặc tính chống tăng đường huyết, chống oxy hóa và chống viêm của bồ công anh có thể giúp điều trị bệnh tiểu đường loại 2.

## ***Giảm viêm***

Nghiên cứu cho thấy chiết xuất và hợp chất bồ công anh giúp giảm viêm trong cơ thể. Cụ thể, các chất hóa học có trong bồ công anh có một số tác dụng tích cực trong việc giảm phản ứng viêm.

## ***Hạ huyết áp***

Có rất ít nghiên cứu ủng hộ việc sử dụng bồ công anh để hạ huyết áp. Tuy nhiên, bồ công anh là nguồn cung cấp kali tốt. Có bằng chứng lâm sàng cho thấy kali giúp hạ huyết áp. Ví dụ, các nghiên cứu đã phát hiện những người dùng chất bổ sung kali có huyết áp thấp hơn, đặc biệt nếu họ đã bị huyết áp cao.

## ***Giúp giảm cân***

Bồ công anh có thể giúp mọi người đạt được mục tiêu giảm cân. Điều này dựa trên khả năng của thực vật trong việc cải thiện quá trình chuyển hóa carbohydrate và giảm sự hấp thụ chất béo. Axit chlorogen, một chất hóa học có trong bồ công anh, có thể giúp giảm cân và giữ lipid.

### ***Giảm nguy cơ ung thư***

Nghiên cứu cho thấy bồ công anh giúp làm giảm sự phát triển của một số loại ung thư. Cho đến nay, nghiên cứu đã xem xét tác động của bồ công anh đối với sự phát triển ung thư trong ống nghiệm và phát hiện ra rằng nó giúp làm chậm sự phát triển của ung thư ruột kết, tuyến tụy và gan. Chiết xuất bồ công anh giúp làm giảm sự phát triển của ung thư gan.

### ***Tăng cường hệ miễn dịch***

Ngày càng có nhiều bằng chứng cho thấy bồ công anh giúp tăng cường hệ thống miễn dịch. Bồ công anh có đặc tính kháng vi-rút và kháng khuẩn. Chúng được phát hiện có tác dụng giúp hạn chế sự phát triển của bệnh viêm gan B trong tế bào người và động vật trong ống nghiệm.

### ***Giúp tiêu hóa***

Một số người sử dụng bồ công anh như một loại thuốc truyền thống để điều trị táo bón và các vấn đề tiêu hóa khác.

### ***Chống nắng***

Nghiên cứu cho thấy bồ công anh giúp bảo vệ da khỏi tác hại của ánh nắng mặt trời. Tia cực tím (UV) có thể gây tổn thương đáng kể cho da và gây lão hóa da. Bồ công anh làm giảm tác động của một dạng tia cực tím có hại. Bảo vệ da khỏi tia UV cũng là cách giúp mọi người trông trẻ hơn.

### ***Trị táo bón***

Nghiên cứu cho thấy bồ công anh làm tăng các cơn co thắt và chuyển động trong đường tiêu hóa (GI), từ đó điều trị táo bón và khó tiêu. Tác dụng này có thể là do chất xơ inulin prebiotic.

### ***Chống viêm***

Các nghiên cứu cho thấy chiết xuất bồ công anh làm giảm viêm và kích ứng da đồng thời tăng cường hydrat hóa và sản xuất collagen. Điều này giúp ngăn ngừa và điều trị một số loại mụn trứng cá. Bồ công anh có khả năng bảo vệ khỏi ánh nắng mặt trời có hại, chống lão hóa và kích ứng da như mụn trứng cá.

## ***Ngăn ngừa loãng xương***

Bồ công anh là nguồn cung cấp canxi và vitamin K dồi dào - cả hai đều có liên quan đến việc ngăn ngừa mất xương.

Inulin, một loại chất xơ có trong rễ bồ công anh, cũng có thể hỗ trợ xương khỏe mạnh bằng cách cải thiện tiêu hóa và thúc đẩy vi khuẩn đường ruột khỏe mạnh. Một số chất dinh dưỡng trong bồ công anh giúp duy trì xương chắc khỏe.

## **Cách ăn bồ công anh**



*Rễ bồ công anh thường được sấy khô, nghiền và dùng làm chất thay thế trà hoặc cà phê (Ảnh: ITN)*

Lá, thân và hoa bồ công anh thường được ăn ở trạng thái tự nhiên, nấu chín hoặc sống. Rễ thường được sấy khô, nghiền và dùng làm chất thay thế trà hoặc cà phê.

Bồ công anh cũng có sẵn ở các dạng bổ sung như viên nang, chiết xuất. Dựa trên một số dữ liệu có sẵn, liều lượng khuyến cáo khi tiêu thụ bồ công anh của các dạng như sau:

- Lá tươi: 4-10 g/ngày.
- Lá khô: 4-10 g/ngày.
- Thuốc lá: 0,4-1 muỗng (2-5 ml) 3 lần mỗi ngày.

- Nước ép lá tươi: 1 muỗng (5ml) x 2 lần/ ngày.
- Chiết xuất dạng lỏng: 1-2 muỗng (5-10 ml)/ ngày.
- Rễ tươi: 2-8 g mỗi ngày.
- Bột khô: 250–1.000 mg bốn lần/ ngày.

### **Những điều cấm kỵ khi sử dụng bồ công anh**

Bồ công anh có độc tính thấp và có thể an toàn cho hầu hết mọi người, đặc biệt khi được tiêu thụ ở dạng nguyên chất như thực phẩm. Tuy nhiên, hãy nhớ rằng nghiên cứu vẫn còn rất hạn chế và việc sử dụng nó không phải là 100% không có rủi ro.

Bồ công anh có thể gây ra phản ứng dị ứng, đặc biệt ở những người dị ứng với các loại cây có liên quan.

Những người có làn da nhạy cảm cũng có thể bị viêm da khi tiếp xúc.

Bồ công anh có thể tương tác với một số loại thuốc, đặc biệt là thuốc lợi tiểu và kháng sinh.

**T. Hương** (Nguồn: <https://giaoducthoidai.vn/>)