

Củ cải trắng: Loại củ quen thuộc nhưng mang nhiều lợi ích cho sức khỏe

12:11 19/07/2026

Củ cải trắng là loại rau củ quen thuộc trong bữa cơm của nhiều gia đình Việt. Không chỉ dễ chế biến và có giá thành phải chăng, loại củ này còn chứa nhiều vitamin, khoáng chất và chất chống oxy hóa, mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe.

Hỗ trợ hệ tiêu hóa hoạt động hiệu quả

Củ cải trắng chứa các enzyme tự nhiên như diastase, amylase và esterase, góp phần hỗ trợ quá trình tiêu hóa và chuyển hóa các chất dinh dưỡng. Bên cạnh đó, hàm lượng chất xơ dồi dào giúp tăng nhu động ruột, cải thiện chức năng tiêu hóa và giảm nguy cơ táo bón.

Tăng cường sức đề kháng, làm chậm quá trình lão hóa

Giàu vitamin C và các chất chống oxy hóa, củ cải trắng góp phần tăng cường hệ miễn dịch, giúp cơ thể chống lại các tác nhân gây hại từ môi trường. Đồng thời, vitamin C còn tham gia vào quá trình tổng hợp collagen, hỗ trợ duy trì làn da săn chắc, khỏe mạnh và hạn chế các dấu hiệu lão hóa sớm.



Củ cải trắng được ví von là "nhân sâm trắng" nhờ kho tàng dinh dưỡng vô cùng quý giá mà nó mang lại cho cơ thể. (Ảnh minh họa: VTC News)

Hỗ trợ chức năng gan, thận

Củ cải trắng có hàm lượng nước cao cùng một số hợp chất thực vật có lợi, góp phần hỗ trợ quá trình đào thải chất cặn bã của cơ thể. Bên cạnh đó, đặc tính lợi tiểu tự nhiên của loại củ này cũng giúp duy trì chức năng của hệ tiết niệu khi kết hợp với chế độ ăn uống và sinh hoạt lành mạnh.

Có lợi cho sức khỏe tim mạch

Giàu kali và chất chống oxy hóa, củ cải trắng có thể góp phần hỗ trợ điều hòa huyết áp, bảo vệ thành mạch và duy trì hoạt động của hệ tim mạch. Đồng thời, chất xơ trong củ cải cũng giúp kiểm soát cholesterol trong khuôn khổ một chế độ ăn cân bằng.

Bổ sung các hợp chất có lợi cho sức khỏe

Củ cải trắng thuộc nhóm rau họ cải, chứa glucosinolate và nhiều hợp chất chống oxy hóa. Một số nghiên cứu cho thấy các hợp chất này có thể góp phần bảo vệ tế bào trước tác động của gốc tự do và hỗ trợ giảm nguy cơ mắc một số bệnh mạn tính khi được bổ sung trong chế độ ăn đa dạng.

Hỗ trợ kiểm soát cân nặng

Với lượng calo thấp nhưng giàu nước và chất xơ, củ cải trắng giúp tạo cảm giác no lâu, hạn chế ăn quá nhiều trong bữa chính và bữa phụ. Đây là thực phẩm phù hợp với người đang xây dựng chế độ ăn lành mạnh hoặc kiểm soát cân nặng.

Không chỉ giúp món ăn thêm thanh mát, củ cải trắng còn là loại rau củ giàu dinh dưỡng, dễ chế biến và phù hợp với nhiều đối tượng. Bổ sung củ cải trắng vào thực đơn hàng tuần một cách hợp lý sẽ góp phần nâng cao sức khỏe và duy trì chế độ ăn cân bằng.

Hà Trần (t/h)