TẠP CHÍ ĐIỆN TỬ
THƯƠNG HIỆU & CÔNG LUẬN

Củ dền - loại củ giá rẻ, giàu dưỡng chất tốt cho máu, gan và tim mạch

15:11 01/09/2026

Củ dền là loại rau củ quen thuộc với màu đỏ tím đặc trưng, thường được sử dụng trong các món canh, salad hoặc nước ép. Không chỉ tạo màu sắc bắt mắt, củ dền còn chứa nhiều chất xơ, vitamin, khoáng chất và các hợp chất chống oxy hóa, mang lại nhiều lợi ích đáng chú ý cho sức khỏe.

Hỗ trợ hạ huyết áp

Củ dền chứa nhiều nitrate tự nhiên, khi được cơ thể chuyển hóa có thể tạo thành nitric oxide – hợp chất giúp thư giãn và mở rộng mạch máu. Nhờ đó, việc bổ sung củ dền vào chế độ ăn có thể hỗ trợ cải thiện lưu thông máu và duy trì huyết áp ở mức ổn định. Một số nghiên cứu cũng ghi nhận nước ép củ dền có thể giúp giảm huyết áp trong thời gian ngắn ở một số người.

Tăng sức bền khi vận động

Nitrate trong củ dền còn có thể hỗ trợ quá trình sử dụng oxy của cơ thể khi vận động. Nhờ tăng hiệu quả cung cấp oxy đến cơ bắp, củ dền có thể giúp cải thiện khả năng chịu đựng, giảm cảm giác mệt mỏi và hỗ trợ sức bền, đặc biệt trong các hoạt động thể chất kéo dài.

Củ dền từ lâu đã được giới y khoa và dinh dưỡng công nhận là một "siêu thực phẩm" cho sức khoẻ. (Ảnh: VTC News)

Chống viêm, ngăn ngừa các bệnh mạn tính

Sắc tố Betalain trong củ dền sở hữu đặc tính kháng viêm vượt trội. Việc tiêu thụ củ dền thường xuyên giúp làm giảm các phản ứng viêm mạn tính trong cơ thể - vốn là nguyên nhân gốc rễ dẫn đến các bệnh lý nguy hiểm như béo phì, bệnh tim mạch, gan nhiễm mỡ và ung thư.

Hỗ trợ đào thải độc tố, bảo vệ tế bào gan

Củ dền chứa các hợp chất giúp kích thích quá trình giải độc tự nhiên của gan. Sắc tố Betalain kết hợp cùng khoáng chất methionine hỗ trợ tế bào gan vô hiệu hóa các độc tố, làm giảm sự tích tụ mỡ trong gan và bảo vệ gan khỏi các tổn thương do rượu bia, hóa chất hay chế độ ăn uống thừa chất béo.

Tốt cho hệ tiêu hóa

Một cốc củ dền chứa chất xơ không hòa tan và hòa tan. Chất xơ giúp làm mềm phân, kích thích nhu động ruột và tạo môi trường thuận lợi cho các vi khuẩn có lợi phát triển. Bổ sung củ dền vào thực đơn giúp bạn ngăn ngừa hiệu quả tình trạng táo bón, viêm ruột và nguy cơ ung thư đại trực tràng.

Tăng cường thị lực, chức năng não bộ

Theo thời gian, sự suy giảm lưu lượng máu đến não có thể dẫn đến suy giảm trí nhớ và các bệnh thoái hóa thần kinh. Nitrate trong củ dền giúp tăng cường lượng máu giàu oxy lên não, đặc biệt là vùng thùy trán - nơi đảm nhận chức năng suy luận, ghi nhớ và ra quyết định. Bên cạnh đó, các vitamin trong củ dền cũng hỗ trợ nuôi dưỡng thị lực sáng khỏe.

Bổ máu, phòng ngừa thiếu máu do thiếu sắt

Củ dền chứa lượng sắt và folate tự nhiên phong phú – hai dưỡng chất thiết yếu cho quá trình sản sinh tế bào hồng cầu và hemoglobin. Bổ sung củ dền đúng cách là phương pháp tự nhiên hỗ trợ cải thiện tình trạng thiếu máu, giảm triệu chứng mệt mỏi, hoa mắt, chóng mặt ở phụ nữ trong kỳ kinh nguyệt hoặc người cần phục hồi sức khỏe.

Hà Trần *(t/h)*