

Đậu Hà Lan chứa nhiều dưỡng chất và mang lại hàng loạt lợi ích cho sức khỏe

17:35 13/06/2026

Đậu Hà Lan được nhiều người ưa chuộng nhờ giá trị dinh dưỡng cao, cung cấp nguồn chất xơ, protein cùng nhiều vitamin và khoáng chất thiết yếu. Tuy nhiên, không phải ai cũng biết hết những công dụng cũng như cách sử dụng loại thực phẩm này một cách hiệu quả.

Giá trị dinh dưỡng của đậu Hà Lan

Đậu Hà Lan là thực phẩm giàu dưỡng chất, cung cấp nguồn protein thực vật, chất xơ và nhiều vitamin, khoáng chất cần thiết cho cơ thể. Trong 100g đậu Hà Lan tươi có khoảng 81 kcal, 5,2g protein, 5,5g chất xơ và rất ít chất béo. Ngoài ra, loại hạt này còn chứa các vitamin A, C, K, vitamin nhóm B cùng nhiều khoáng chất như canxi, magie, phốt pho và kali.

Hỗ trợ kiểm soát đường huyết

Nhờ chỉ số đường huyết thấp và hàm lượng chất xơ dồi dào, đậu Hà Lan giúp làm chậm quá trình hấp thu đường, góp phần ổn định lượng đường trong máu sau bữa ăn.

Bên cạnh đó, lượng protein thực vật khá cao trong đậu Hà Lan cũng giúp tăng cảm giác no, hỗ trợ chế độ ăn uống lành mạnh cho người mắc hoặc có nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường.



Không chỉ giàu dinh dưỡng, đậu Hà Lan còn mang đến nhiều tác dụng bất ngờ.

Hỗ trợ sức khỏe tim mạch

Đậu Hà Lan chứa nhiều dưỡng chất có lợi cho tim mạch như kali, magie, canxi và vitamin C. Đồng thời, hàm lượng chất xơ cùng các hợp chất chống oxy hóa, chống viêm trong loại hạt này còn giúp kiểm soát cholesterol và hỗ trợ ổn định huyết áp.

Cải thiện chức năng tiêu hóa

Nguồn chất xơ dồi dào trong đậu Hà Lan giúp thúc đẩy hoạt động của hệ tiêu hóa, hỗ trợ ngăn ngừa táo bón và duy trì hệ vi sinh đường ruột khỏe mạnh. Nhờ đó, nguy cơ mắc một số bệnh lý đường tiêu hóa cũng có thể được giảm thiểu.

Hỗ trợ kiểm soát cân nặng

Với lượng calo tương đối thấp nhưng giàu protein và chất xơ, đậu Hà Lan giúp tạo cảm giác no lâu, hạn chế ăn vặt và hỗ trợ quá trình giảm cân. Đây cũng là nguồn protein thực vật phù hợp với người theo chế độ ăn chay.

Góp phần phòng ngừa thiếu máu

Đậu Hà Lan cung cấp sắt và folate (vitamin B9) – những dưỡng chất cần thiết cho quá trình tạo máu. Việc bổ sung đầy đủ các vi chất này giúp hỗ trợ sản xuất hồng cầu và giảm nguy cơ thiếu máu.

Hỗ trợ bảo vệ tế bào

Nhờ chứa nhiều chất chống oxy hóa và hợp chất chống viêm, đậu Hà Lan giúp hạn chế tác động của các gốc tự do lên tế bào. Một số nghiên cứu cũng cho thấy các hoạt chất trong đậu Hà Lan có thể góp phần làm giảm nguy cơ mắc một số loại ung thư.

Hà Trần (t/h)