TẠP CHÍ ĐIỆN TỬ
THƯƠNG HIỆU & CÔNG LUẬN

Đừng vội bỏ vỏ chanh, cấp đông đúng cách có thể mang lại nhiều lợi ích

18:06 08/08/2026

Thay vì bỏ đi, vỏ chanh sau khi được rửa sạch và cấp đông có thể trở thành nguyên liệu hữu ích trong chế biến thực phẩm. Phần vỏ này chứa nhiều tinh dầu, vitamin cùng các hợp chất thực vật có lợi.

Vỏ chanh chứa tinh dầu, vitamin và nhiều hợp chất thực vật có giá trị.

Thành phần dinh dưỡng của chanh

Chanh là loại quả có hàm lượng calo thấp nhưng giàu dưỡng chất. Trong 100 g chanh tươi có khoảng 29 kcal, gần 89 g nước, hơn 1 g protein, 9 g carbohydrate, gần 3 g chất xơ và rất ít chất béo. Ngoài ra, chanh còn cung cấp vitamin C, vitamin B6, kali cùng nhiều hợp chất thực vật như axit citric, hesperidin, eriocitrin và D-limonene – những thành phần đang được nghiên cứu về đặc tính chống oxy hóa và bảo vệ tế bào.

Dù vậy, chanh hay vỏ chanh chỉ nên được xem là một phần của chế độ ăn uống lành mạnh, không có tác dụng thay thế thuốc hoặc các phương pháp điều trị bệnh.

Vỏ chanh đông lạnh có thể dùng để làm gì?

Tăng hương vị cho món ăn

Sau khi được làm sạch và bảo quản trong ngăn đá, vỏ chanh có thể bào trực tiếp khi cần sử dụng. Nhờ chứa nhiều tinh dầu tự nhiên, phần vỏ này giúp tăng mùi thơm cho các món salad, mì, bánh ngọt, sữa chua, kem hay nhiều loại đồ uống.

Để bảo đảm an toàn, nên chọn chanh có nguồn gốc rõ ràng, ưu tiên quả ít hoặc không xử lý sáp, hóa chất bảo quản và rửa sạch kỹ trước khi cấp đông. Điều này giúp hạn chế nguy cơ tồn dư tạp chất trên bề mặt vỏ trước khi sử dụng.

Tạo hương thơm tự nhiên

Nhờ chứa nhiều tinh dầu, vỏ chanh đông lạnh có thể được sử dụng để tạo mùi hương dễ chịu cho không gian sống hoặc thêm vào nước tắm, túi thơm và một số sản phẩm chăm sóc cá nhân. Tuy nhiên, hiện chưa có đủ bằng chứng khoa học cho thấy việc đắp trực tiếp vỏ chanh lên da có tác dụng giảm đau nhức hay thư giãn cơ bắp.

Hỗ trợ vệ sinh đồ dùng

Vỏ chanh cũng được nhiều người tận dụng trong việc làm sạch các vật dụng gia đình. Khi kết hợp với muối hoặc giấm, tinh dầu và axit tự nhiên trong vỏ chanh có thể hỗ trợ loại bỏ một số vết bẩn, dầu mỡ và mùi hôi trên bề mặt nồi, chảo hoặc bồn rửa.

Dù vậy, đây chỉ là mẹo làm sạch trong sinh hoạt hằng ngày và không thể thay thế các sản phẩm khử khuẩn chuyên dụng khi cần tiêu diệt vi khuẩn hoặc khử trùng.

Không nên dùng để trị mụn

Mặc dù chanh chứa vitamin C và axit citric, các chuyên gia không khuyến khích sử dụng trực tiếp vỏ hoặc nước chanh lên da để điều trị mụn. Tính axit cao có thể gây kích ứng, làm khô da và tăng nguy cơ bắt nắng, đặc biệt ở những người có làn da nhạy cảm hoặc đang bị viêm.

Tận dụng làm phân hữu cơ

Thay vì bỏ đi, vỏ chanh có thể được dùng làm nguyên liệu ủ phân compost. Tuy nhiên, cần cắt nhỏ và ủ đúng quy trình để quá trình phân hủy diễn ra hiệu quả, tránh cho quá nhiều vỏ tươi trực tiếp vào đất.

Đông lạnh không làm tăng công dụng của chanh

Việc cấp đông chủ yếu giúp kéo dài thời gian bảo quản và thuận tiện khi sử dụng, chứ không làm tăng giá trị dinh dưỡng hay khả năng phòng, chữa bệnh của chanh. Loại quả này vẫn là nguồn cung cấp vitamin C, chất chống oxy hóa, chất xơ và các hợp chất thực vật có lợi cho sức khỏe khi được sử dụng như một phần của chế độ ăn cân đối.

Để bảo đảm an toàn, nên rửa sạch chanh trước khi cấp đông, ưu tiên sử dụng quả có nguồn gốc rõ ràng và loại bỏ ngay những quả có dấu hiệu mốc hoặc hư hỏng. Với mục đích chăm sóc da, không nên bôi trực tiếp vỏ hoặc nước chanh lên da nếu chưa có hướng dẫn từ chuyên gia, nhằm hạn chế nguy cơ kích ứng.

Chi Chi *(t/h)*