

Giá trị dinh dưỡng nổi bật của một loại quả Việt được thế giới công nhận

19:21 11/01/2026

Không đơn thuần là món ăn giúp bữa sáng thêm hấp dẫn, quả bơ còn nổi tiếng với danh xưng “siêu thực phẩm” nhờ giá trị dinh dưỡng vượt trội. Chất béo lành mạnh kết hợp với vitamin và khoáng chất giúp bơ trở thành thực phẩm bồi bổ cơ thể từ trong ra ngoài.

Nguồn chất béo không bão hòa đơn lý tưởng cho cơ thể

Trong số các loại trái cây, bơ được đánh giá đặc biệt cao nhờ chứa lượng lớn chất béo tốt, nổi bật là axit oleic – một dạng axit béo không bão hòa đơn có lợi cho sức khỏe. Hoạt chất này có đặc tính chống viêm tự nhiên và được nhiều nghiên cứu khoa học ghi nhận khả năng tác động tích cực đến các cơ chế bảo vệ tế bào, góp phần hạn chế nguy cơ hình thành tế bào ung thư.

Không giống các loại chất béo bão hòa có nguồn gốc động vật, chất béo từ bơ giúp cung cấp năng lượng ổn định, hỗ trợ quá trình trao đổi chất diễn ra hiệu quả và duy trì độ linh hoạt, bền vững cho cấu trúc tế bào.

Hỗ trợ tim mạch và điều hòa huyết áp hiệu quả

Thường xuyên bổ sung bơ vào khẩu phần ăn mang lại lợi ích rõ rệt cho sức khỏe tim mạch, nhờ hàm lượng kali phong phú – thậm chí vượt trội hơn nhiều loại trái cây quen thuộc như chuối. Kali đóng vai trò quan trọng trong việc cân bằng huyết áp, từ đó giúp giảm nguy cơ đột quỵ và các bệnh lý liên quan đến thận. Không chỉ vậy, bơ còn góp phần điều chỉnh mỡ máu theo hướng tích cực: làm giảm cholesterol xấu và triglyceride, đồng thời thúc đẩy sự gia tăng của cholesterol tốt, giúp mạch máu luôn thông thoáng và hạn chế nguy cơ xơ vữa.



Bơ cực sẵn ở Việt Nam lại có nhiều lợi ích đáng kinh ngạc cho sức khỏe.

Hỗ trợ tiêu hóa khỏe mạnh và cân bằng hệ vi sinh đường ruột

Nhờ chứa lượng chất xơ dồi dào, quả bơ góp phần quan trọng trong việc duy trì hoạt động trơn tru của hệ tiêu hóa. Cả chất xơ hòa tan lẫn không hòa tan trong bơ đều giúp cải thiện nhu động ruột, hạn chế táo bón và hỗ trợ quá trình đào thải cặn bã. Đồng thời, chất xơ còn đóng vai trò như nguồn “nhiên liệu” cho các vi khuẩn có lợi trong đường ruột phát triển. Khi hệ vi sinh được nuôi dưỡng tốt, khả năng hấp thu dưỡng chất của cơ thể tăng lên, hệ miễn dịch được củng cố và các cảm giác khó chịu như đầy hơi hay rối loạn tiêu hóa cũng giảm rõ rệt.

Góp phần bảo vệ và duy trì thị lực lâu dài

Bơ là nguồn cung cấp dồi dào lutein và zeaxanthin – hai chất chống oxy hóa thiết yếu cho đôi mắt. Những hợp chất này giúp lọc bớt ánh sáng xanh và tia UV có hại từ môi trường bên ngoài, qua đó bảo vệ các mô nhạy cảm của mắt. Việc bổ sung bơ đều đặn trong chế độ ăn có thể làm chậm quá trình suy giảm thị lực theo tuổi tác, giảm nguy cơ mắc các bệnh lý phổ biến như thoái hóa điểm vàng hay đục thủy tinh thể, giúp đôi mắt luôn khỏe và linh hoạt.

Góp phần kiểm soát cân nặng và giữ dáng bền vững

Dù chứa lượng năng lượng không nhỏ, bơ lại được xem là thực phẩm thân thiện với quá trình giảm cân nhờ khả năng kéo dài cảm giác no sau bữa ăn. Sự hiện diện đồng thời của chất béo tốt và chất xơ giúp làm chậm quá trình tiêu hóa, hạn chế biến động đường huyết và giảm nhu cầu ăn vặt. Khi bơ được đưa vào

khẩu phần hợp lý, tổng lượng calo tiêu thụ trong ngày có xu hướng giảm, từ đó hỗ trợ cơ thể đốt mỡ hiệu quả và duy trì cân nặng ổn định theo cách tự nhiên.

Tăng cường khả năng hấp thu vi chất từ thực phẩm

Một ưu điểm nổi bật của bơ là khả năng hỗ trợ cơ thể hấp thụ tốt hơn các dưỡng chất từ rau củ đi kèm. Nhiều vitamin tan trong dầu như A, D, E, K cùng các hợp chất chống oxy hóa cần có chất béo để được hấp thu trọn vẹn. Việc kết hợp bơ trong các món salad hoặc bữa ăn giàu rau xanh giúp nâng cao đáng kể lượng vi chất được cơ thể sử dụng, qua đó tối ưu hóa giá trị dinh dưỡng của khẩu phần hàng ngày.

Nuôi dưỡng làn da khỏe đẹp và làm chậm quá trình lão hóa

Nhờ giàu vitamin E, vitamin C cùng các axit béo thiết yếu, bơ được ví như nguồn dưỡng chất làm đẹp từ bên trong. Các thành phần này giúp củng cố hàng rào bảo vệ da, duy trì độ ẩm cần thiết và hỗ trợ sản sinh collagen – yếu tố quan trọng giúp da luôn săn chắc, đàn hồi. Bên cạnh đó, các chất chống oxy hóa trong bơ còn góp phần bảo vệ da trước tác động của tia cực tím và môi trường ô nhiễm, giúp làn da duy trì vẻ tươi trẻ lâu dài.

Hà Trần (T/h)