

Hành lá - món quen trong bữa ăn, mang lại nhiều lợi ích sức khỏe

16:25 03/01/2026

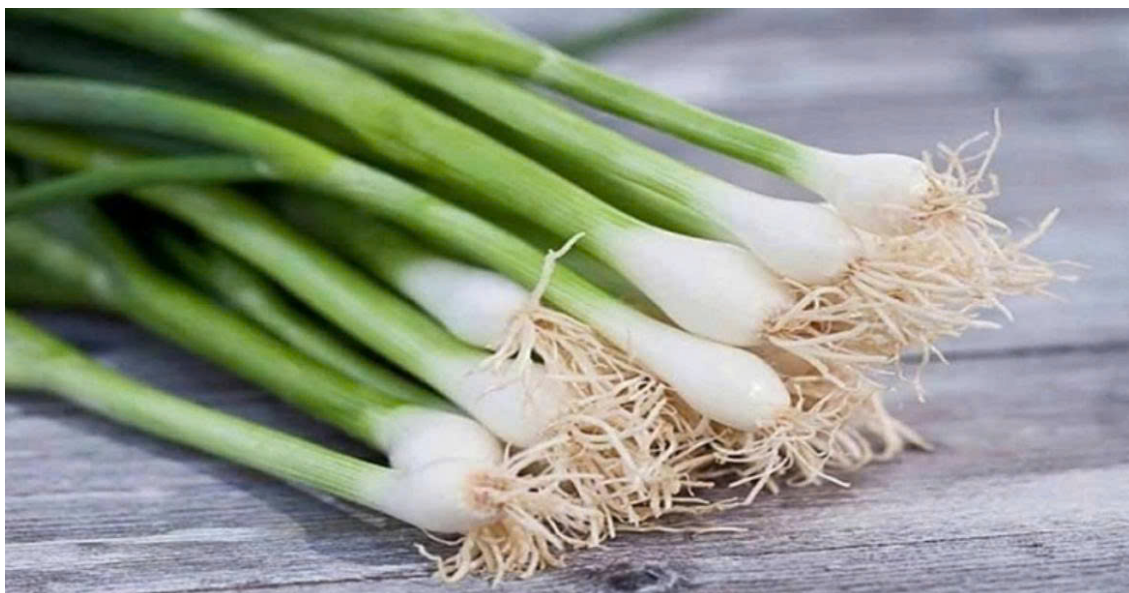
Hành lá thường được xem là gia vị quen thuộc trong ẩm thực Việt, giúp món ăn thêm màu sắc và hương vị. Tuy nhiên, loại rau nhỏ này chứa nhiều dưỡng chất quan trọng, gồm vitamin K, vitamin C và các hợp chất lưu huỳnh, mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe nếu được sử dụng thường xuyên.

Hỗ trợ hệ miễn dịch và giảm viêm

Hành lá giàu vitamin C và các hợp chất flavonoid, có tác dụng chống oxy hóa, bảo vệ tế bào trước gốc tự do và thúc đẩy sản sinh bạch cầu, hỗ trợ cơ thể chống lại các tác nhân gây bệnh như vi khuẩn và virus. Hợp chất quercetin trong hành lá còn giúp giảm viêm, hỗ trợ làm dịu các triệu chứng cảm lạnh, cúm hay viêm họng thông thường.

Bảo vệ tim mạch và ổn định huyết áp

Hàm lượng allicin - một hợp chất lưu huỳnh - trong hành lá có khả năng làm giảm độ cứng mạch máu bằng cách kích thích giải phóng oxit nitric, từ đó giúp hạ huyết áp và hạn chế hình thành cục máu đông. Sử dụng hành lá thường xuyên có thể hỗ trợ lưu thông máu tốt hơn, giảm nguy cơ xơ vữa động mạch và các bệnh tim mạch, góp phần duy trì sức khỏe trái tim.



Ăn hành lá có nhiều lợi ích cho sức khỏe.

Duy trì xương khớp chắc khỏe

Hành lá cung cấp lượng vitamin K đáng kể, giúp xương hấp thụ canxi hiệu quả và hạn chế nguy cơ loãng xương, đặc biệt ở người cao tuổi và phụ nữ tiền mãn kinh. Các chất chống oxy hóa trong hành lá cũng góp phần bảo vệ sụn khớp khỏi tổn thương do lão hóa, giảm tình trạng đau nhức và viêm khớp, hỗ trợ duy trì khả năng vận động linh hoạt.

Hỗ trợ tiêu hóa và ngăn ngừa táo bón

Nhờ giàu chất xơ, hành lá giúp hệ tiêu hóa hoạt động trơn tru, tăng nhu động ruột, làm mềm phân và ngăn ngừa táo bón. Ngoài ra, đặc tính kháng khuẩn tự nhiên của hành lá giúp cân bằng hệ vi sinh đường ruột, loại bỏ vi khuẩn có hại, đồng thời tạo môi trường thuận lợi cho lợi khuẩn phát triển, cải thiện khả năng hấp thu dinh dưỡng.

Cải thiện thị lực và bảo vệ đôi mắt

Hành lá chứa một lượng lớn vitamin A và các sắc tố thực vật như lutein và zeaxanthin, những dưỡng chất "vàng" cho sức khỏe đôi mắt. Vitamin A giúp duy trì độ ẩm cho niêm mạc mắt và bảo vệ giác mạc, giúp bạn nhìn rõ hơn trong điều kiện ánh sáng yếu. Trong khi đó, lutein và zeaxanthin đóng vai trò như một bộ lọc ánh sáng xanh, bảo vệ võng mạc khỏi những tổn thương do thiết bị điện tử gây ra và làm giảm nguy cơ mắc bệnh thoái hóa điểm vàng hay đục thủy tinh thể ở người già.

Hà Trần (T/h)