

Hạt điều - giàu dinh dưỡng, tốt cho tim mạch, thị lực và xương khớp

10:03 31/08/2026

Hạt điều là một trong những loại hạt được ưa chuộng nhờ hương vị thơm béo và giá trị dinh dưỡng cao. Bên cạnh protein và chất béo lành mạnh, hạt điều còn chứa nhiều vitamin, khoáng chất cần thiết, mang đến nhiều lợi ích khi được bổ sung hợp lý vào chế độ ăn uống hằng ngày.

Tốt cho sức khỏe tim mạch

Hạt điều giàu chất béo không bão hòa, loại chất béo có lợi cho cơ thể và có thể góp phần cải thiện mức cholesterol trong máu. Khi được sử dụng với lượng phù hợp, hạt điều có thể hỗ trợ duy trì sức khỏe tim mạch và giảm các yếu tố nguy cơ liên quan đến bệnh tim.

Giúp kiểm soát cân nặng

Dù có hàm lượng năng lượng khá cao, hạt điều lại cung cấp protein, chất xơ và chất béo lành mạnh, giúp tạo cảm giác no và hạn chế ăn vặt. Vì vậy, dùng một lượng vừa phải hạt điều thay cho các món ăn nhiều đường, nhiều chất béo có thể hỗ trợ kiểm soát khẩu phần và cân nặng.



Hạt điều chứa hàm lượng cao chất béo lành mạnh, protein, cùng các vitamin và khoáng chất thiết yếu. (Ảnh: Tiền Phong)

Hỗ trợ ổn định đường huyết

Hạt điều chứa chất xơ, chất béo không bão hòa và magie, những dưỡng chất có vai trò trong quá trình chuyển hóa glucose và duy trì hoạt động bình thường của cơ thể. Bổ sung hạt điều ở mức hợp lý trong chế độ ăn có thể giúp hạn chế những biến động đường huyết sau bữa ăn và hỗ trợ kiểm soát đường huyết.

Hỗ trợ xương chắc khỏe, hệ thần kinh hoạt động tốt

Hạt điều cung cấp magie và một số khoáng chất cần thiết cho cơ thể, góp phần duy trì hệ xương và chức năng cơ bắp. Magie cũng tham gia vào hoạt động của hệ thần kinh, đồng thời hỗ trợ quá trình thư giãn cơ và duy trì trạng thái thể chất ổn định.

Bổ sung dưỡng chất, hỗ trợ hệ miễn dịch

Kẽm và đồng trong hạt điều là những vi chất tham gia vào nhiều quá trình sinh học, trong đó có hoạt động của hệ miễn dịch. Bên cạnh đó, các hợp chất chống oxy hóa trong hạt điều góp phần bảo vệ tế bào trước tác động của các gốc tự do.

Bảo vệ mắt và duy trì thị lực

Hạt điều chứa lutein và zeaxanthin, hai carotenoid có khả năng tập trung tại võng mạc. Những hợp chất này có đặc tính chống oxy hóa, góp phần bảo vệ tế

bào mắt và hỗ trợ sức khỏe thị giác.

Hỗ trợ chăm sóc da và tóc

Hạt điều giàu đồng, khoáng chất cần thiết cho quá trình hình thành collagen và elastin trong cơ thể. Vi chất này cũng tham gia vào quá trình tạo melanin, qua đó góp phần duy trì cấu trúc, độ đàn hồi của da và sắc tố tự nhiên của tóc.

Chi Chi (t/h)