

Hoa bưởi: Những lợi ích sức khỏe ít người biết

11:23 04/02/2026

Sắp vào đợt hoa bưởi nở rộ, nhiều người yêu thích hương thơm thanh khiết của loài hoa này mà chưa biết rằng hoa bưởi có thể dùng ướp trà, chế biến trong các món ăn ngon miệng, mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe.



Hoa bưởi nở rộ vào cuối tháng 2 đầu tháng 3, ngoài hương thơm thanh khiết, loài hoa này còn mang lại nhiều lợi ích sức khỏe.

Hoa bưởi có tác dụng gì?

Theo các tài liệu Đông y cổ, hoa bưởi có tên gọi dữu hoa. Đây là vị thuốc có vị cay, đắng, tính ấm, quy kinh tỳ, vị, có tác dụng hành khí, giảm đau, tiêu đàm, chỉ khái; thường được ứng dụng trong trị ho, tiêu đờm, cải thiện chức năng tiêu hóa, giúp giảm đầy hơi, chướng bụng, giảm đau, giảm căng thẳng và đau đầu.

Bên cạnh đó, khoa học hiện đại cũng đã chứng minh được nhiều tác dụng của hoa bưởi với sức khỏe:

Công dụng hạ đường huyết: Hoa bưởi có chứa các flavonoid như naringin và hesperidin, đây là các thành phần có tác dụng chống oxy hóa, cải thiện tình trạng kháng insulin, giúp hạ đường huyết. Các hợp chất phenolic như acid gallic và acid caffeic có trong hoa bưởi cũng có tác dụng ức chế phân hủy glycogen và giảm hấp thụ glucose, giúp kiểm soát đường huyết.

Công dụng hạ mỡ máu và phòng chống bệnh tim mạch: Hoa bưởi chứa các flavonoid và phenolic giúp giảm cholesterol, triglyceride và tăng lượng HDL (cholesterol tốt), giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch. Chiết xuất hoa bưởi cũng được chứng minh là có tác dụng giảm mỡ máu ở chuột và thỏ, đồng thời bảo vệ cơ tim.

Công dụng chống oxy hóa: Như đã nói ở trên, trong hoa bưởi có chứa các hợp chất flavonoid như naringin, naringenin giúp loại bỏ gốc tự do, ngăn chặn quá trình peroxy hóa lipid và bảo vệ tế bào. Các hợp chất phenolic như acid chlorogenic và acid caffeic cũng giúp giảm cholesterol, ngăn ngừa xơ vữa động mạch. Khi dùng ngoài da, tinh dầu hoa bưởi có tác dụng giúp bảo vệ da khỏi tia UV, làm chậm quá trình lão hóa da.

Công dụng giảm đau: Tinh dầu hoa bưởi có khả năng ức chế tín hiệu đau, trên thực tế chiết xuất hoa bưởi đã được sử dụng để điều trị đau thần kinh, đau khớp với kết quả tốt.

Tác dụng kháng khuẩn: Tinh dầu hoa bưởi có tác dụng kháng khuẩn rộng, ức chế nhiều loại vi khuẩn và nấm. Các hợp chất phenolic và flavonoid cũng có tác dụng tăng cường hệ miễn dịch, kháng khuẩn, kháng virus, ngăn chặn sự phát triển của vi khuẩn và virus.

Công dụng giảm ho, tiêu đờm: Các hợp chất bay hơi trong hoa bưởi tác động lên niêm mạc đường hô hấp, thúc đẩy tiết dịch, giúp làm sạch phổi. Các thành phần như naringin, naringenin có tác dụng long đờm, giảm ho và làm dịu đường hô hấp. Hoa bưởi cũng giúp tăng cường hệ miễn dịch, giảm triệu chứng ho do cảm lạnh.

Một số cách sử dụng hoa bưởi tốt cho sức khỏe

2.1 Trà hoa bưởi

Nguyên liệu: Hoa bưởi khô 2 - 4g.

Cách làm: Dùng hoa bưởi khô hãm với nước sôi trong khoảng 15 phút sau đó uống như trà.

Tác dụng: Trà hoa bưởi có tác dụng giúp giảm ho, tiêu đờm và cải thiện chức năng tiêu hóa rất hiệu quả.

2.2 Hoa bưởi ướp trà

Nguyên liệu: Trà xanh, hoa bưởi tươi tỷ lệ 10:3.

Cách làm:

Dùng kéo cắt bỏ đài hoa và nhị, chỉ giữ lại cánh hoa trắng.

Lót một lớp giấy bản dưới đáy hũ, rải một lớp trà mỏng, sau đó đến một lớp cánh hoa, lặp lại cho đến khi hết.

Đậy kín nắp và ủ trong khoảng 8 - 12 tiếng.

Sau khi ủ, nhặt bỏ cánh hoa lúc này đã héo và ngả màu. Sau đó, sấy khô trà để bảo quản lâu dài bằng cách sao nhẹ trên chảo nóng hoặc dùng máy sấy chuyên dụng ở nhiệt độ thấp (khoảng 60 - 70°C) cho đến khi lá trà khô giòn trở lại.

Tác dụng: Hoa bưởi ướp trà là cách sử dụng hoa bưởi rất phổ biến. Trà sau khi ướp hoa bưởi không chỉ mang hương thơm mát mà còn giúp thư giãn, giảm căng thẳng, giảm ho, tiêu đờm, hỗ trợ tiêu hóa, thanh nhiệt giải độc...

2.3 Hoa bưởi ngâm mật ong

Nguyên liệu: Hoa bưởi tươi 300 - 500g, mật ong 500 - 700 ml, hũ thủy tinh.

Cách làm:

Cắt bỏ bớt cuống lá và đài hoa xanh sau đó rửa nhẹ nhàng dưới vòi nước chảy hoặc ngâm trong chậu nước muối loãng khoảng 5 phút.

Rải hoa ra mẹt hoặc rổ thoáng, để ở nơi có gió cho đến khi hoa thật khô ráo.

Cho một lớp hoa bưởi xuống đáy hũ thủy tinh rồi rót một lớp mật ong lên trên cho ngập mặt hoa, tiếp tục làm như vậy cho đến khi hết hoa. Đảm bảo lớp trên cùng là mật ong và phải ngập hoàn toàn lớp hoa để tránh nấm mốc.

Đậy kín nắp, để nơi thoáng mát, tránh ánh nắng trực tiếp.

Sau khoảng 7 - 10 ngày là có thể bắt đầu sử dụng.

Tác dụng: Hoa bưởi ngâm mật ong là bài thuốc hay giúp giảm ho, dưỡng phế, hỗ trợ điều trị táo bón.



Hoa bưởi ngâm mật ong giúp dưỡng phế, giảm ho, hỗ trợ trị táo bón.

“Hoa bưởi có rất nhiều tác dụng tốt cho sức khỏe nhưng cũng cần lưu ý hoa bưởi có tác dụng hoạt huyết, vì vậy không nên dùng quá nhiều vì có thể gây xuất huyết; người huyết áp thấp, phụ nữ mang thai nên tham khảo ý kiến thầy thuốc trước khi sử dụng”.

Hoàng Phương (t/h)