

Ít ai biết loại quả nhiều hạt này chứa lượng lớn vitamin và chất chống oxy hóa

18:39 18/07/2026

Quả lựu không chỉ được ưa chuộng nhờ vị ngọt thanh, mọng nước mà còn nổi tiếng với giá trị dinh dưỡng cao. Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng các dưỡng chất trong lựu mang lại nhiều lợi ích cho cơ thể. Dưới đây là 7 công dụng đáng chú ý của loại quả này.

Hỗ trợ giảm viêm

Viêm mạn tính là yếu tố liên quan đến nhiều bệnh lý như tim mạch, đái tháo đường type 2 và một số bệnh ung thư. Một số nghiên cứu cho thấy các hợp chất chống oxy hóa trong quả lựu, đặc biệt là punicalagins, có thể giúp giảm phản ứng viêm, nhất là tại đường tiêu hóa, đồng thời góp phần cải thiện một số chỉ dấu viêm trong cơ thể.

Góp phần bảo vệ sức khỏe tim mạch

Huyết áp cao là một trong những yếu tố làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch và đột quỵ. Theo một số nghiên cứu, việc bổ sung nước ép lựu vào chế độ ăn uống có thể hỗ trợ cải thiện huyết áp ở một số đối tượng. Ngoài ra, axit punctic và các chất chống oxy hóa trong lựu được cho là có khả năng hạn chế quá trình oxy hóa cholesterol LDL (cholesterol "xấu"), từ đó góp phần bảo vệ thành mạch và giảm nguy cơ hình thành mảng xơ vữa.



Không chỉ là thức quả giải nhiệt tuyệt vời, quả lựu từ lâu đã trở thành đề tài nghiên cứu của nhiều nhà khoa học. (Ảnh minh họa: VietNamNet)

Tiềm năng hỗ trợ phòng ngừa một số bệnh ung thư

Một số nghiên cứu trong phòng thí nghiệm cho thấy các hợp chất trong quả lựu có thể làm chậm sự phát triển của tế bào ung thư và thúc đẩy quá trình tự hủy của chúng. Kết quả bước đầu cũng ghi nhận tiềm năng của lựu trong nghiên cứu về ung thư tuyến tiền liệt và ung thư vú. Tuy nhiên, cần thêm các nghiên cứu lâm sàng để khẳng định hiệu quả trên người.

Hỗ trợ tăng cường trí nhớ và bảo vệ não bộ

Các nghiên cứu cho thấy polyphenol trong quả lựu có thể góp phần cải thiện trí nhớ ở một số nhóm đối tượng, như người cao tuổi hoặc người sau phẫu thuật. Bên cạnh đó, đặc tính chống oxy hóa của các hợp chất này được cho là có khả năng bảo vệ tế bào thần kinh trước tác động của gốc tự do, mở ra triển vọng trong nghiên cứu các bệnh thoái hóa thần kinh như Alzheimer.

Góp phần bảo vệ sức khỏe răng miệng

Các hợp chất thực vật trong quả lựu có đặc tính kháng khuẩn và kháng nấm, giúp ức chế sự phát triển của một số vi sinh vật gây hại trong khoang miệng. Nhờ đó, việc sử dụng lựu hợp lý có thể hỗ trợ giảm nguy cơ hình thành mảng bám, sâu răng, viêm nướu và một số bệnh lý nha chu, đồng thời góp phần hạn chế sự phát triển của nấm *Candida*.

Hỗ trợ chăm sóc da và làm chậm quá trình lão hóa

Nhờ giàu vitamin C cùng các chất chống oxy hóa, quả lựu có thể hỗ trợ quá trình tổng hợp collagen, giúp duy trì độ đàn hồi của da và giảm tác động của các gốc tự do. Bổ sung lựu vào chế độ ăn cũng có thể góp phần cải thiện sức khỏe làn da và hỗ trợ bảo vệ da trước những tác động từ môi trường, trong đó có tia cực tím (UV).

Hà Trần (t/h)