TẠP CHÍ ĐIỆN TỬ
THƯƠNG HIỆU & CÔNG LUẬN

Ít ai ngờ loại hạt li ti này lại giàu Omega-3, hỗ trợ tim mạch và xương khớp

18:23 04/05/2026

Dù có kích thước nhỏ, hạt chia lại chứa nguồn dinh dưỡng đáng kể. Sự kết hợp của Omega-3, chất xơ và protein giúp loại hạt này mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe và thể trạng.

Tăng cường sức khỏe xương khớp

Trong hạt chia chứa một tổ hợp khoáng chất quan trọng bao gồm canxi, magie, photpho và protein – những dưỡng chất thiết yếu cho mật độ xương. Đối với những người không dùng sữa hoặc các sản phẩm từ sữa, hạt chia là nguồn cung cấp canxi thay thế tuyệt vời giúp ngăn ngừa loãng xương và duy trì khung xương vững chắc.

Cung cấp năng lượng bền bỉ cho cơ thể

Với sự kết hợp hoàn hảo giữa protein, chất béo lành mạnh và chất xơ, hạt chia cung cấp nguồn năng lượng giải phóng chậm, giúp cơ thể duy trì sức bền trong thời gian dài. Đây là thực phẩm "vàng" cho các vận động viên hoặc những người lao động cường độ cao muốn duy trì sự tỉnh táo và bền bỉ mà không cần dùng đến nước tăng lực chứa đường.

Giàu chất chống oxy hóa, bảo vệ cơ thể

Hạt chia chứa nhiều chất chống oxy hóa như tocopherol, phytosterol, carotenoid và các hợp chất polyphenol. Những hoạt chất này giúp trung hòa gốc tự do, từ đó hạn chế tổn thương tế bào, làm chậm quá trình lão hóa và góp phần giảm nguy cơ mắc các bệnh mạn tính.

Hạt chia được mệnh danh là một loại "siêu thực phẩm" nhờ mật độ dinh dưỡng cực cao trong một kích thước siêu nhỏ.

Hỗ trợ giảm cân, cải thiện tiêu hóa

Bổ sung hạt chia vào chế độ ăn là cách hiệu quả để tăng lượng chất xơ. Chỉ 2–3 muỗng canh hạt chia đã cung cấp gần 10g chất xơ, trong đó phần lớn là chất xơ hòa tan.

Loại chất xơ này giúp nuôi dưỡng lợi khuẩn đường ruột, hỗ trợ ngăn ngừa táo bón và duy trì hệ tiêu hóa khỏe mạnh. Đồng thời, hạt chia còn tạo cảm giác no lâu, từ đó hỗ trợ kiểm soát cân nặng.

Bảo vệ sức khỏe tim mạch nhờ Omega-3

Hạt chia là một trong những nguồn thực vật giàu Acid Alpha-linolenic (ALA) nhất, một loại acid béo Omega-3 thiết yếu cho tim mạch. Việc tiêu thụ hạt chia thường xuyên giúp giảm mức cholesterol xấu (LDL) và triglyceride, từ đó ổn định huyết áp, ngăn ngừa xơ vữa động mạch và giảm thiểu nguy cơ đột quỵ.

Hỗ trợ kiểm soát đường huyết cho người tiểu đường

Nhờ khả năng làm chậm tốc độ hấp thụ đường và cải thiện độ nhạy insulin, hạt chia giúp ngăn chặn tình trạng tăng đường huyết đột ngột sau khi ăn. Đây là thực phẩm hỗ trợ đắc lực cho những người mắc bệnh tiểu đường tuýp 2 hoặc những người đang trong giai đoạn tiền tiểu đường cần ổn định chỉ số đường huyết.

Hà Trần *(t/h)*