

Khám phá những lợi ích sức khỏe ẩn chứa trong củ hành tím

12:39 01/09/2025

Trong gian bếp của hầu hết gia đình Việt đều có hành tím. Không chỉ làm món ăn thêm thơm ngon, loại củ dân dã này còn mang đến nhiều lợi ích bất ngờ cho sức khỏe: từ hỗ trợ tim mạch, giữ huyết áp ổn định, đến tăng cường đề kháng và ngăn ngừa nguy cơ ung thư.



Hành tím mang lại nhiều lợi ích bất ngờ cho sức khỏe

Giá trị dinh dưỡng của hành tím

Hành tím (*Allium Ascalonicum*) là loại cây thân thảo với củ nhỏ tròn, vỏ ngoài tím đặc trưng. So với hành trắng, hành tím chứa hàm lượng chất chống oxy hóa vượt trội, dao động 415 – 1.917 mg, trong khi hành trắng chỉ đạt 270 – 1.187 mg. Bên cạnh đó, hành tím cũng cung cấp nhiều vitamin C, B6, axit folic, biotin, chromium, canxi, chất xơ cùng các hợp chất lưu huỳnh. Đặc biệt, lớp vỏ tím bên

ngoài chứa đến 75% chất chống oxy hóa, do đó khi chế biến không nên bóc bỏ quá nhiều.

Những công dụng nổi bật của hành tím

Phòng ngừa ung thư: Các hoạt chất như quercetin, disulphide và trisulphide giúp giảm viêm, hạn chế sự phát triển của tế bào ung thư và cải thiện chức năng tiêu hóa.

Bảo vệ tim mạch: Hành tím có tác dụng giảm cholesterol, ngăn máu vón cục, phòng ngừa xơ vữa động mạch và nguy cơ đau tim.

Ổn định huyết áp: Với hàm lượng kali cao, natri thấp và không chứa chất béo, hành tím giúp kiểm soát huyết áp tự nhiên, đồng thời tăng độ đàn hồi của mạch máu.

Ngừa thiếu máu: Hàm lượng sắt trong hành tím hỗ trợ sản sinh hồng cầu, phòng chống thiếu máu, đặc biệt hữu ích cho người cao tuổi và phụ nữ.

Cải thiện hô hấp: Đặc tính kháng viêm giúp làm dịu đường thở, giảm triệu chứng hen suyễn, viêm phế quản, ho và cảm cúm.

Kháng khuẩn, bảo vệ tiêu hóa: Hành tím có khả năng tiêu diệt vi khuẩn gây bệnh như E.coli hay Salmonella, đồng thời hàm lượng chất xơ dồi dào giúp chống táo bón và nuôi dưỡng lợi khuẩn đường ruột.

Tăng tiết sữa mẹ: Một số nghiên cứu cho thấy, hành tím giúp kích thích tiết sữa ở phụ nữ sau sinh. Tuy nhiên, nên tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi sử dụng thường xuyên.

Làm đẹp và chăm sóc tóc: Nước ép hành tím có tác dụng giảm mụn trứng cá, làm mờ vết thâm và kích thích mọc tóc khi thoa trực tiếp lên da đầu.

Hỗ trợ điều trị bệnh lao: Với đặc tính sát khuẩn mạnh, hành tím có thể làm giảm hoạt động của vi khuẩn gây lao, hiệu quả hơn khi dùng kèm muối.

Sử dụng hành tím đúng cách

Các chuyên gia dinh dưỡng khuyến cáo, để tận dụng tối đa lợi ích phòng ngừa ung thư, mỗi người nên ăn khoảng 3 củ hành tím mỗi tuần. Hành có thể dùng trong món salad, bánh mì, súp hoặc các món nhúng. Tuy nhiên, khi chế biến cần giữ lại phần vỏ tím ngoài cùng để không mất đi lượng lớn chất chống oxy hóa.

Hành tím không chỉ là loại gia vị quen thuộc mà còn là “thần dược” tự nhiên, góp phần bảo vệ và cải thiện sức khỏe. Việc sử dụng hành tím hợp lý trong khẩu phần ăn hàng ngày sẽ mang lại nhiều lợi ích lâu dài cho cơ thể.

Hà Trần (t/h)