

Lá hẹ: Không chỉ là gia vị đặc trưng trong nhiều món ăn, còn mang lại nhiều lợi ích cho cơ thể

12:06 21/06/2026

Hẹ là loại rau gia vị phổ biến, dễ tìm và được nhiều gia đình sử dụng để chế biến các món ăn như canh, hủ tiếu hay món xào. Dù có vẻ ngoài giản dị, loại cây này lại được đánh giá cao trong y học cổ truyền nhờ nhiều công dụng có lợi cho cơ thể.

Hỗ trợ giảm ho, long đờm và làm dịu viêm họng

Lá hẹ từ lâu đã được dân gian sử dụng như một phương thuốc tự nhiên giúp giảm ho, tiêu đờm và hỗ trợ điều trị các bệnh về đường hô hấp. Thành phần allicin trong hẹ có đặc tính kháng khuẩn, kháng viêm, góp phần ức chế sự phát triển của vi khuẩn gây bệnh và làm dịu các triệu chứng khó chịu ở cổ họng.

Tăng cường sức đề kháng cho cơ thể

Giàu vitamin A, vitamin C cùng nhiều chất chống oxy hóa, lá hẹ giúp hỗ trợ hoạt động của hệ miễn dịch và nâng cao khả năng phòng vệ tự nhiên của cơ thể. Việc bổ sung hẹ vào chế độ ăn uống hợp lý có thể giúp giảm nguy cơ mắc các bệnh cảm cúm, cảm lạnh, đặc biệt trong thời điểm thời tiết thay đổi thất thường.



Rau hẹ là một vị thuốc với vô vàn công dụng đối với sức khỏe.

Hỗ trợ bảo vệ sức khỏe tim mạch

Lá hẹ chứa allicin và nhiều hợp chất chống oxy hóa có lợi cho hệ tim mạch. Những hoạt chất này có thể hỗ trợ kiểm soát cholesterol, cải thiện lưu thông máu và góp phần duy trì huyết áp ổn định. Ngoài ra, flavonoid trong hẹ còn giúp bảo vệ thành mạch, từ đó giảm nguy cơ mắc các bệnh lý tim mạch.

Hỗ trợ tiêu hóa, giảm nguy cơ táo bón

Nhờ chứa lượng chất xơ đáng kể, hẹ giúp kích thích nhu động ruột, hỗ trợ quá trình tiêu hóa diễn ra thuận lợi hơn. Bên cạnh đó, các hợp chất tự nhiên trong hẹ còn góp phần duy trì sự cân bằng hệ vi sinh đường ruột, giúp hạn chế các vấn đề tiêu hóa thường gặp.

Góp phần duy trì sức khỏe xương

Vitamin K có trong lá hẹ đóng vai trò quan trọng đối với quá trình hình thành và duy trì mật độ xương. Việc bổ sung các thực phẩm giàu vitamin K như hẹ có thể hỗ trợ hấp thu canxi hiệu quả hơn, từ đó góp phần giảm nguy cơ suy giảm mật độ xương khi tuổi tác tăng lên.

Hỗ trợ chức năng não bộ và trí nhớ

Hẹ cung cấp choline, folate cùng nhiều dưỡng chất cần thiết cho hoạt động của hệ thần kinh. Các chất này được cho là có vai trò trong việc hỗ trợ khả năng ghi nhớ, tập trung và duy trì chức năng nhận thức, đặc biệt ở người lớn tuổi.

Tốt cho mắt và làn da

Loại rau này chứa beta-carotene cùng các chất chống oxy hóa có lợi cho thị lực. Những dưỡng chất này giúp bảo vệ mắt trước tác động của quá trình lão hóa, đồng thời hỗ trợ duy trì làn da khỏe mạnh, hạn chế tác động của các gốc tự do lên cơ thể.

Được Đông y đánh giá cao trong việc bổ thận, trợ dương

Theo y học cổ truyền, lá hẹ có tính ấm, vị cay ngọt, thường được sử dụng để hỗ trợ bổ thận, trợ dương và tăng cường sinh lực. Vì vậy, hẹ thường xuất hiện trong nhiều món ăn dân gian nhằm bồi bổ cơ thể và nâng cao sức khỏe cho nam giới.

Hà Trần (t/h)