

Lá tía tô: Thảo dược quý trong bữa ăn hàng ngày và những lợi ích bất ngờ cho sức khỏe

08:35 06/08/2025

Tía tô, loại rau gia vị quen thuộc trong bữa cơm của mỗi gia đình, không chỉ dùng để chế biến món ăn mà còn là một loại thảo dược quý giá trong y học cổ truyền. Với nhiều tác dụng hỗ trợ điều trị bệnh, việc đun nước lá tía tô để uống đã trở thành thói quen của nhiều người. Tuy nhiên, để tận dụng tối đa những lợi ích mà nó mang lại, điều quan trọng là phải sử dụng đúng cách và đúng liều lượng.

Lợi ích của tía tô đối với sức khỏe

Tía tô chứa rất nhiều chất chống oxy hóa mạnh, giúp ngăn chặn sự phát triển của tế bào ung thư. Các nghiên cứu cho thấy việc tiêu thụ nhiều chất chống oxy hóa hàng ngày sẽ làm giảm khả năng mắc bệnh ung thư. Ngoài ra, uống nước lá tía tô thường xuyên có thể thúc đẩy hiệu quả hoạt động của khí và huyết trong cơ thể, tăng lượng nước nạp vào, cải thiện chu trình trao đổi chất, từ đó thúc đẩy quá trình bài tiết chất độc và rác thải ra ngoài. Tía tô còn có tác dụng thanh nhiệt, giải phong hàn, chữa cảm mạo ho, giảm đau tức ngực và đầy bụng.

Bên cạnh đó, tía tô còn giúp cải thiện sự thèm ăn và thúc đẩy tiêu hóa. Ăn tía tô thường xuyên có tác dụng bồi bổ cơ thể, cải thiện triệu chứng rối loạn ăn uống hiệu quả. Nhờ hàm lượng chất xơ phong phú, tía tô đặc biệt thích hợp với những người hay bị khó tiêu hoặc có chức năng tiêu hóa yếu, giúp thúc đẩy nhu động đường tiêu hóa, tăng cường hấp thu và tiêu hóa thức ăn.



Tía tô chứa rất nhiều chất chống oxy hóa mạnh, giúp ngăn chặn sự phát triển của tế bào ung thư. Ảnh: Minh họa (nguồn: internet)

Tía tô rất giàu vitamin và các khoáng chất, có tác dụng bồi bổ cơ thể, cải thiện tình trạng suy dinh dưỡng hay thiếu chất. Các dưỡng chất này còn có ý nghĩa lớn đối với việc bảo vệ sức khỏe tim mạch và mạch máu não, cải thiện trí nhớ và duy trì thị lực khỏe mạnh. Với các thành phần kháng khuẩn, tía tô còn giúp chống viêm và giảm sưng tấy, hỗ trợ chăm sóc làn da từ bên trong, giảm mụn bọc, mụn mủ. Việc uống nước lá tía tô cũng kích thích bài tiết qua tuyến mồ hôi, từ đó tăng cường đào thải các chất độc hại ra khỏi cơ thể và làn da.

Đối với người bị bệnh gút, các hoạt chất trong lá tía tô có thể làm giảm nồng độ axit uric trong máu, góp phần cải thiện tình trạng bệnh. Tuy nhiên, người bệnh vẫn cần tham khảo ý kiến bác sĩ để sử dụng hợp lý. Tía tô cũng có lợi cho xương khớp nhờ đặc tính kháng khuẩn, kháng nấm, giúp giảm đau và phòng ngừa các bệnh về xương khớp, đặc biệt là ở những bệnh nhân viêm khớp dạng thấp.

Ngoài ra, nước tía tô là loại nước rất tốt để giảm cholesterol xấu và tăng cholesterol tốt, từ đó giúp ngăn ngừa bệnh tim mạch, đau tim, đột quỵ và xơ vữa động mạch. Lá tía tô không có tác dụng điều trị hoàn toàn bệnh hen suyễn nhưng giúp phòng ngừa tình trạng dị ứng, viêm và quá trình oxy hóa ở bệnh nhân, góp phần kiểm soát các triệu chứng phụ.

Những lưu ý quan trọng khi sử dụng tía tô

Lương y Vũ Quốc Trung (Phòng Chẩn trị Y học cổ truyền) lưu ý rằng, mặc dù lá tía tô rất tốt cho sức khỏe nhưng cần phải uống đúng cách và đúng liều lượng để tránh những tác dụng phụ không mong muốn. Không nên lạm dụng tía tô vì có thể gây cao huyết áp, tổn hại hệ tim mạch. Uống quá nhiều cũng có thể khiến cơ thể bị đầy hơi, chướng bụng. Do đó, mỗi người chỉ nên dùng khoảng 3 đến 4 ly nước lá tía tô mỗi ngày, chia nhỏ từng lần uống. Phụ nữ mang thai cũng cần cẩn trọng vì dùng thường xuyên và quá nhiều sẽ không tốt cho sức khỏe. Người có cơ địa dị ứng với tía tô nên cẩn trọng khi tiêu thụ để tránh những biến chứng nguy hiểm.

Thành Nam (sưu tầm)