

Loại cây dễ nhận biết nhờ mùi đặc trưng, được nhiều người dùng để hỗ trợ thanh lọc cơ thể

12:16 07/06/2026

Sở hữu hương thơm đặc trưng cùng vị cay nhẹ, rau mùi tàu là loại gia vị quen thuộc trong nhiều món ăn của người Việt. Không chỉ giúp tăng hương vị cho thực phẩm, mùi tàu còn được xem là một vị thuốc dân gian với nhiều lợi ích cho sức khỏe. Vậy loại rau này mang đến những công dụng gì?

Giàu chất chống oxy hóa, hỗ trợ bảo vệ tế bào

Rau mùi tàu là nguồn cung cấp nhiều hợp chất chống oxy hóa có lợi cho cơ thể. Những chất này giúp trung hòa các gốc tự do - tác nhân gây stress oxy hóa và làm tổn thương tế bào. Khi tích tụ trong thời gian dài, gốc tự do có thể làm tăng nguy cơ mắc nhiều bệnh mạn tính như tim mạch, ung thư hay các bệnh thoái hóa thần kinh. Nhờ hàm lượng chất chống oxy hóa đáng kể, rau mùi tàu góp phần bảo vệ tế bào, hỗ trợ duy trì sức khỏe và làm chậm quá trình lão hóa.

Hỗ trợ hệ tiêu hóa hoạt động hiệu quả

Từ lâu, rau mùi tàu đã được sử dụng trong y học dân gian như một loại thảo dược hỗ trợ tiêu hóa. Hàm lượng chất xơ trong loại rau này giúp thúc đẩy nhu động ruột, hỗ trợ ngăn ngừa táo bón và cải thiện chức năng tiêu hóa.

Bên cạnh đó, các hoạt chất tự nhiên trong rau mùi tàu còn có thể giúp giảm cảm giác đầy hơi, chướng bụng, khó tiêu sau bữa ăn. Một số nghiên cứu cũng cho thấy loại rau này có khả năng hỗ trợ cân bằng hệ vi sinh đường ruột, từ đó góp phần nâng cao sức khỏe tiêu hóa tổng thể.



Rau mùi tàu còn có thể dịu chứng khó tiêu, đầy hơi và chướng bụng, góp phần mang lại trải nghiệm tiêu hóa dễ chịu hơn.

Hỗ trợ giảm viêm trong cơ thể

Rau mùi tàu chứa nhiều hợp chất hoạt tính sinh học có đặc tính chống viêm, giúp hỗ trợ kiểm soát các phản ứng viêm trong cơ thể. Nhờ đó, loại rau này được xem là một trong những thảo dược tự nhiên có tiềm năng hỗ trợ phòng ngừa các vấn đề sức khỏe liên quan đến tình trạng viêm kéo dài. Dù vẫn cần thêm các nghiên cứu để làm rõ cơ chế tác động, những kết quả ban đầu cho thấy rau mùi tàu có nhiều triển vọng trong việc hỗ trợ sức khỏe tổng thể.

Tăng cường sức đề kháng

Nhờ chứa nhiều vitamin, khoáng chất và chất chống oxy hóa, rau mùi tàu góp phần củng cố hệ miễn dịch và nâng cao khả năng phòng vệ tự nhiên của cơ thể. Việc bổ sung loại rau này vào chế độ ăn uống hàng ngày có thể giúp cơ thể chống lại các tác nhân gây bệnh hiệu quả hơn.

Đặc biệt, hàm lượng vitamin C trong rau mùi tàu đóng vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ chức năng miễn dịch, góp phần duy trì sức khỏe và giảm nguy cơ mắc các bệnh nhiễm trùng thông thường.

Hỗ trợ kiểm soát cholesterol và bảo vệ tim mạch

Không chỉ phần lá, hạt mùi tàu cũng được nhiều người sử dụng nhờ chứa lượng chất xơ đáng kể. Theo kinh nghiệm dân gian, nước sắc từ hạt mùi tàu có thể hỗ trợ giảm mỡ máu và kiểm soát cholesterol.

Bên cạnh đó, các chất chống oxy hóa có trong loại rau này giúp bảo vệ thành mạch trước tác động của stress oxy hóa, góp phần duy trì sức khỏe tim mạch. Một số hợp chất tự nhiên trong rau mùi tàu cũng được cho là có khả năng hỗ trợ điều hòa huyết áp. Tuy nhiên, những lợi ích này vẫn cần được nghiên cứu thêm để có cơ sở khoa học đầy đủ và rõ ràng hơn.

Hà Trần (t/h)