

Loại cây mọc đầy vườn ở Việt Nam, thường bị nhầm là cỏ dại

14:29 26/04/2026

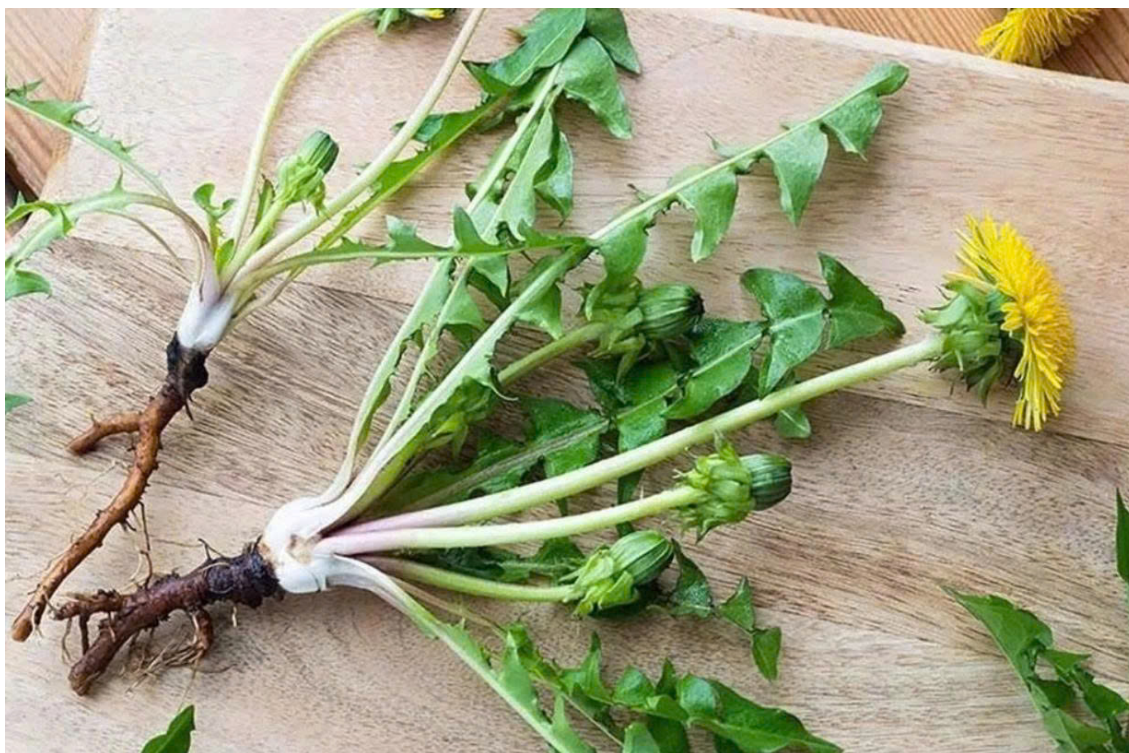
Cây bồ công anh không chỉ là loài mọc hoang quen thuộc mà còn được xem như một “kho dưỡng chất” trong cả y học cổ truyền lẫn hiện đại. Từ rễ, lá đến hoa, mỗi bộ phận của cây đều mang lại nhiều lợi ích đáng chú ý cho sức khỏe.

Giàu chất chống oxy hóa

Bồ công anh chứa nhiều hợp chất chống oxy hóa phân bố ở cả rễ, lá và hoa. Những chất này giúp trung hòa các gốc tự do – tác nhân có thể gây tổn thương tế bào và đẩy nhanh quá trình lão hóa.

Hỗ trợ giảm viêm

Tình trạng viêm mạn tính có liên quan đến nhiều vấn đề sức khỏe nghiêm trọng như ung thư hay bệnh tim mạch. Việc bổ sung các thực phẩm có đặc tính chống viêm là một cách hữu hiệu để bảo vệ cơ thể. Một số nghiên cứu trong phòng thí nghiệm cho thấy các hợp chất trong bồ công anh có khả năng góp phần làm giảm phản ứng viêm.



Cây bồ công anh không chỉ là một loài cây dại quen thuộc mà còn là "kho báu" dinh dưỡng trong y học cổ truyền và hiện đại.

Kiểm soát lượng đường trong máu

Bồ công anh đã được sử dụng trên toàn thế giới như một phương pháp tự nhiên để kiểm soát bệnh tiểu đường loại 2. Các nhà nghiên cứu vẫn đang tiếp tục điều tra mối liên hệ này, nhưng các nghiên cứu trên động vật cho thấy các hợp chất trong bồ công anh có thể giúp giảm lượng đường trong máu ở những người mắc bệnh tiểu đường.

Tốt cho xương

Bồ công anh rất giàu canxi, tốt cho sự tăng trưởng và sức mạnh của xương. Bồ công anh cũng chứa nhiều các chất chống oxy hóa như vitamin C và luteolin có khả năng bảo vệ xương khỏi các gốc tự do độc hại có thể gây suy yếu xương nói chung, giảm mật độ xương và lão hóa sớm.

Giảm cholesterol

Giảm cholesterol là một bước quan trọng để giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch. Các nghiên cứu trên động vật đã phát hiện ra rằng chiết xuất từ rễ và lá bồ công anh có thể làm giảm mức cholesterol một cách tự nhiên.

Tác dụng lợi tiểu, hạ huyết áp

Do hàm lượng kali cao, bồ công anh có tác dụng lợi tiểu, điều trị tình trạng giữ nước. Mặc dù tác dụng lợi tiểu không mạnh bằng thuốc kê đơn, nhưng loài cây

này vẫn có thể hữu ích khi cần một chất lợi tiểu nhẹ. Ngoài ra, do có tác dụng lợi tiểu, bồ công anh cũng có thể hỗ trợ điều trị huyết áp cao ở một số người.

Điều trị các bệnh về da

Thân và lá bồ công anh chứa nhựa màu trắng như sữa và có vị đắng, có tính kiềm cao và công dụng sát khuẩn, diệt côn trùng, nấm... nên rất hữu hiệu trong điều trị các bệnh ngoài da như ghẻ, eczema, ngứa do nấm...

Cải thiện chức năng gan

Bồ công anh có thể giúp cải thiện các chức năng của gan thông qua việc kích thích gan một cách tự nhiên và thúc đẩy tiêu hóa. Các hoạt chất trong bồ công anh loại bỏ độc tố khỏi cơ thể, giúp tái cân bằng điện giải và tái lập các hydrat.

Cải thiện hệ tiêu hóa

Bồ công anh cũng được chứng minh là có thể kích thích sự thèm ăn, tốt cho hệ tiêu hóa. Các inulin và chất nhầy trong bồ công anh có tác dụng làm dịu đường tiêu hóa và các chất chống oxy hóa của nó giúp cho hấp thu các độc tố từ thực phẩm và kích thích sự tăng trưởng các vi khuẩn ruột có ích đồng thời ức chế và ngăn cản vi khuẩn đường ruột có hại.

Hà Trần (t/h)