

Loại cây quý không cần chăm sóc vẫn xanh tốt quanh vườn, dùng hằng ngày tốt đủ mặt

10:59 12/04/2026

Vừa là gia vị quen thuộc, vừa là thảo dược giàu dinh dưỡng, nghệ được xem như “ngôi sao” trong tự nhiên với nhiều lợi ích đáng chú ý cho sức khỏe.

Tác dụng kháng viêm tự nhiên

Viêm kéo dài được xem là “gốc rễ” của nhiều bệnh lý nghiêm trọng như tim mạch, ung thư hay rối loạn chuyển hóa. Hoạt chất curcumin trong nghệ nổi bật với khả năng kháng viêm mạnh, có hiệu quả tương tự một số thuốc chống viêm không steroid nhưng an toàn hơn khi sử dụng lâu dài. Nhờ đó, việc bổ sung nghệ vào chế độ ăn có thể giúp kiểm soát phản ứng viêm, hạn chế tổn thương âm thầm đến các cơ quan trong cơ thể.

Hỗ trợ bảo vệ tim mạch

Nghệ có vai trò cải thiện chức năng nội mạc mạch máu, góp phần ổn định huyết áp và tăng cường lưu thông máu. Bên cạnh đó, các hợp chất chống oxy hóa trong nghệ còn giúp ngăn ngừa quá trình oxy hóa cholesterol xấu (LDL), từ đó giảm nguy cơ hình thành mảng bám trong thành mạch. Việc sử dụng nghệ hợp lý có thể giúp hệ tim mạch vận hành ổn định hơn, đồng thời hạn chế nguy cơ nhồi máu cơ tim và đột quỵ.



Từ gian bếp đến y học, nghệ luôn được đánh giá cao không chỉ bởi màu sắc mà còn nhờ những giá trị dinh dưỡng phong phú.

Giảm đau xương khớp hiệu quả

Nhờ đặc tính kháng viêm nổi bật, nghệ được xem là giải pháp tự nhiên hỗ trợ người bị viêm khớp dạng thấp hay thoái hóa khớp. Curcumin giúp giảm sưng, hạn chế cứng khớp vào buổi sáng và cải thiện khả năng vận động mà ít gây tác dụng phụ như các thuốc giảm đau thông thường. Nhiều người ghi nhận tình trạng xương khớp cải thiện rõ rệt khi sử dụng nghệ đều đặn.

Tăng cường chức năng não, hỗ trợ phòng Alzheimer

Curcumin có khả năng kích thích sản sinh BDNF – yếu tố quan trọng giúp hình thành tế bào thần kinh mới. Nhờ đó, nghệ góp phần cải thiện trí nhớ, tăng độ tập trung và làm chậm quá trình suy giảm nhận thức. Đồng thời, hoạt chất này còn giúp hạn chế sự tích tụ mảng bám amyloid – một trong những nguyên nhân chính dẫn đến Alzheimer.

Hỗ trợ phòng ngừa ung thư

Nghệ được nghiên cứu về khả năng tác động đến tế bào ung thư ở cấp độ phân tử. Curcumin có thể làm chậm sự phát triển, hạn chế di căn, ngăn hình thành mạch máu nuôi khối u và thúc đẩy quá trình tự hủy của tế bào bất thường. Đặc biệt, nghệ được đánh giá có tiềm năng trong việc hỗ trợ phòng ngừa các bệnh ung thư đường tiêu hóa.

Hỗ trợ cải thiện tâm trạng

Một số nghiên cứu cho thấy curcumin có thể góp phần giảm triệu chứng trầm cảm, đồng thời hỗ trợ tăng hiệu quả của các phương pháp điều trị. Hoạt chất

này tác động tích cực đến các chất dẫn truyền thần kinh, giúp cải thiện tinh thần và cảm xúc.

Làm đẹp da, hỗ trợ lành vết thương

Trong lĩnh vực làm đẹp, nghệ nổi bật với khả năng kháng khuẩn, giúp giảm mụn, mờ thâm và làm sáng da. Curcumin còn thúc đẩy tái tạo mô, giúp vết thương nhanh lành, hạn chế sẹo. Bên cạnh đó, đặc tính chống oxy hóa giúp làm chậm lão hóa, duy trì làn da khỏe mạnh, căng mịn và giảm tác động từ môi trường.

Chi Chi (t/h)