TẠP CHÍ ĐIỆN TỬ
THƯƠNG HIỆU & CÔNG LUẬN

Loại củ bình dân, dễ mua ở chợ Việt hóa ra lại sở hữu công dụng tuyệt vời

17:38 10/08/2025

Giữa muôn vàn loại rau củ quen thuộc trong đời sống hằng ngày, củ sâm đất được ví như một "ngôi sao" đặc biệt nhờ hàm lượng dinh dưỡng dồi dào và giá trị y học đáng chú ý. Mang vẻ ngoài bình dị và cái tên mộc mạc, nhưng tác dụng của loại củ này đối với sức khỏe lại sánh ngang nhiều vị dược liệu quý hiếm.

Tăng cường sức khỏe hệ tiêu hóa

Một trong những lợi ích đáng chú ý nhất của củ sâm đất chính là khả năng hỗ trợ tiêu hóa. Loại củ này chứa hàm lượng cao fructo-oligosaccharides (FOS) – dạng chất xơ hòa tan đặc biệt có tác dụng như prebiotic, nuôi dưỡng các lợi khuẩn đường ruột. Nhờ đó, hệ vi sinh đường ruột được cân bằng, chức năng tiêu hóa được cải thiện, hạn chế táo bón và nâng cao hiệu quả hấp thu dưỡng chất.

Hỗ trợ kiểm soát đường huyết

Với lượng FOS dồi dào, củ sâm đất trở thành lựa chọn thực phẩm thân thiện cho người mắc tiểu đường. FOS không làm tăng đường huyết, đồng thời làm chậm quá trình hấp thu glucose vào máu. Sử dụng thường xuyên loại củ này có thể giúp ổn định đường huyết sau bữa ăn và giảm nguy cơ biến chứng ở bệnh tiểu đường type 2.



Sâm đất ngọt mát lại tốt cho sức khỏe.

Hỗ trợ giảm cân, giữ gìn vóc dáng

Củ sâm đất chứa rất ít calo nhưng lại giàu chất xơ và nước, giúp tạo cảm giác no lâu, hạn chế ăn vặt. Lượng chất xơ này còn thúc đẩy quá trình trao đổi chất, hỗ trợ đốt cháy mỡ thừa một cách tự nhiên và an toàn.

Tốt cho sức khỏe tim mạch

Với hàm lượng kali phong phú, củ sâm đất giúp điều hòa huyết áp bằng cách cân bằng lượng natri trong cơ thể, giảm áp lực cho hệ tim mạch. Đồng thời, chất xơ trong loại củ này còn hỗ trợ hạ cholesterol xấu (LDL), phòng ngừa xơ vữa động mạch và giảm nguy cơ mắc các bệnh tim mạch.

Tăng cường hệ miễn dịch

Hệ miễn dịch khỏe mạnh bắt nguồn từ một hệ tiêu hóa hoạt động tốt. Củ sâm đất, với hàm lượng chất xơ dồi dào và khả năng nuôi dưỡng vi khuẩn có lợi trong đường ruột, giúp cân bằng hệ vi sinh đường ruột, từ đó hỗ trợ quá trình sản xuất và hoạt động của các tế bào miễn dịch. Khi hàng rào bảo vệ tự nhiên này được củng cố, cơ thể sẽ có sức đề kháng cao hơn, phản ứng nhanh và hiệu quả hơn trước các tác nhân gây bệnh như vi khuẩn, virus hay các yếu tố môi trường bất lợi.

Chống oxy hóa, làm chậm quá trình lão hóa

Trong củ sâm đất có chứa lượng đáng kể các hợp chất chống oxy hóa tự nhiên, điển hình là flavonoid và polyphenol. Những hợp chất này đóng vai trò như "lá chắn" bảo vệ tế bào, trung hòa các gốc tự do – nguyên nhân chính gây tổn thương và lão hóa tế bào. Việc bổ sung củ sâm đất vào chế độ ăn hàng ngày không chỉ giúp làm chậm quá trình lão hóa, duy trì làn da tươi trẻ, mà còn hỗ trợ giảm nguy cơ mắc các bệnh mạn tính liên quan đến stress oxy hóa, góp phần giữ gìn sức khỏe tổng thể lâu dài.

Cải thiện sức khỏe xương

Củ sâm đất chứa hàm lượng FOS dồi dào, không chỉ hỗ trợ hệ tiêu hóa mà còn giúp cơ thể hấp thu hiệu quả canxi và magie – hai khoáng chất thiết yếu cho sự chắc khỏe của xương. Nhờ đó, việc bổ sung sâm đất thường xuyên có thể giúp củng cố xương khớp và phòng ngừa loãng xương, đặc biệt đối với người cao tuổi.

Thanh lọc và giải độc cơ thể

Giàu nước và chất xơ, củ sâm đất góp phần thúc đẩy quá trình đào thải độc tố qua đường tiêu hóa, làm sạch ruột, đồng thời giảm áp lực cho gan và thận. Điều này giúp cơ thể nhẹ nhàng, sảng khoái và tràn đầy năng lượng hơn mỗi ngày.

Với hàng loạt lợi ích đáng giá cho sức khỏe, củ sâm đất hoàn toàn xứng đáng xuất hiện thường xuyên trong bữa ăn gia đình. Bạn có thể biến tấu thành các món salad thanh mát, nấu canh bổ dưỡng hoặc ăn sống để cảm nhận trọn vẹn hương vị và những thay đổi tích cực cho cơ thể.

Hà Trần *(t/h)*