

Loại củ màu tím bán cực rẻ ở chợ Việt nhưng lại mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe

11:07 24/04/2025

Khoai lang tím không chỉ gây ấn tượng với sắc tím mộng mơ, mà còn chứa đựng hàm lượng dinh dưỡng dồi dào: từ khả năng chống oxy hóa vượt trội, hỗ trợ ổn định đường huyết đến việc bảo vệ sức khỏe tim mạch, tất cả đều đã được khoa học khẳng định.



Ảnh minh họa (Ảnh: Internet)

Hỗ trợ sức khỏe tim mạch

Khoai lang tím đóng vai trò quan trọng trong việc bảo vệ tim mạch nhờ hàm lượng kali và chất xơ hòa tan dồi dào. Kali giúp ổn định cân bằng điện giải và hỗ trợ điều chỉnh huyết áp, làm giảm tác động của natri dư thừa, từ đó hạ thấp nguy cơ đột quỵ.

Trong khi đó, chất xơ hòa tan hoạt động như “nam châm” hút cholesterol xấu (LDL), ngăn không cho chúng bám vào thành mạch, rồi đưa ra ngoài cơ thể. Nhờ vậy, mức cholesterol toàn phần và LDL giảm, làm chậm quá trình xơ vữa động mạch và phòng ngừa các bệnh tim mạch hiệu quả.

Cải thiện và duy trì sức khỏe đường ruột

Chất xơ không hòa tan trong khoai lang tím không bị phân hủy trong nước mà di chuyển nguyên vẹn qua hệ tiêu hóa, giúp làm sạch ruột và ngăn ngừa táo bón hiệu quả. Bên cạnh đó, chất xơ còn là nguồn thức ăn thiết yếu cho các lợi khuẩn (probiotics) trong đường ruột. Một hệ vi sinh đường ruột khỏe mạnh không chỉ hỗ trợ tiêu

"Chiến binh" chống oxy hóa mạnh mẽ

Điểm nổi bật của khoai lang tím chính là hàm lượng anthocyanin dồi dào - một loại sắc tố tự nhiên tạo nên màu tím đặc trưng. Anthocyanin là một chất chống oxy hóa cực mạnh, giúp trung hòa các gốc tự do gây hại trong cơ thể. Nhờ đó, khoai lang tím góp phần bảo vệ tế bào, ngăn ngừa các bệnh mãn tính như tim mạch, ung thư và lão hóa sớm.

Kiểm soát đường huyết hiệu quả

Mặc dù có vị ngọt tự nhiên, khoai lang tím lại có chỉ số đường huyết (GI) thấp hơn so với khoai lang trắng thông thường. Điều này có nghĩa là đường trong khoai lang tím được hấp thụ chậm hơn, giúp duy trì lượng đường trong máu ổn định và ngăn ngừa các biến động đường huyết đột ngột. Đây là một lựa chọn tuyệt vời cho người bệnh tiểu đường hoặc những ai muốn kiểm soát lượng đường trong máu.

Hỗ trợ giảm cân lành mạnh

Với hàm lượng calo thấp, chất xơ cao và khả năng tạo cảm giác no lâu, khoai lang tím là một người bạn đồng hành lý tưởng cho những ai đang muốn giảm cân hoặc duy trì vóc dáng. Việc bổ sung khoai lang tím vào chế độ ăn uống có thể giúp bạn giảm cảm giác thèm ăn và kiểm soát lượng calo tiêu thụ.

Tăng cường thị lực

Khoai lang tím chứa một lượng đáng kể beta-carotene, một tiền chất của vitamin A. Vitamin A đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì thị lực khỏe mạnh, ngăn ngừa các bệnh về mắt như thoái hóa điểm vàng 1 và đục thủy tinh thể.

Nguồn cung cấp vitamin và khoáng chất dồi dào

Ngoài những lợi ích kể trên, khoai lang tím còn là nguồn cung cấp nhiều vitamin và khoáng chất thiết yếu cho cơ thể như vitamin C, vitamin B6, mangan và đồng. Những dưỡng chất này đóng vai trò quan trọng trong nhiều chức năng của cơ thể, từ tăng cường hệ miễn dịch đến hỗ trợ chức năng thần kinh.

Lưu ý quan trọng khi sử dụng khoai lang tím

- Không nên ăn quá nhiều: Tiêu thụ quá nhiều khoai lang tím có thể gây đầy hơi, khó tiêu do hàm lượng chất xơ cao.
- Nấu chín kỹ: Khoai lang tím chứa một số hợp chất có thể gây khó chịu nếu ăn sống. Việc nấu chín giúp loại bỏ các hợp chất này và làm tăng khả năng tiêu hóa.
- Người có vấn đề về thận: Nên tham khảo ý kiến bác sĩ về lượng kali tiêu thụ, vì khoai lang tím chứa hàm lượng kali khá cao.
- Kết hợp đa dạng thực phẩm: Khoai lang tím là một thực phẩm bổ dưỡng, nhưng để có một chế độ ăn uống cân bằng, bạn vẫn cần kết hợp với nhiều loại thực phẩm khác.

Hà Trần (t/h)