

Loại củ quen thuộc mùa đông ở Việt Nam, giá rẻ nhưng công dụng bất ngờ

11:13 03/01/2026

Su hào là loại rau quen thuộc trong bữa ăn hằng ngày của người Việt, đồng thời được đánh giá cao về giá trị dinh dưỡng. Với hàm lượng vitamin và khoáng chất dồi dào, su hào góp phần hỗ trợ tiêu hóa, tăng cường sức đề kháng và mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe nếu được sử dụng hợp lý trong mùa đông.

Hỗ trợ tiêu hóa, góp phần kiểm soát cân nặng

Su hào chứa hàm lượng chất xơ khá cao, có tác dụng hỗ trợ hoạt động của hệ tiêu hóa. Chất xơ giúp thúc đẩy nhu động ruột, hạn chế táo bón và giảm cảm giác đầy bụng, đồng thời tạo điều kiện thuận lợi cho hệ vi sinh đường ruột phát triển, qua đó nâng cao hiệu quả hấp thu dinh dưỡng.

Với người đang kiểm soát cân nặng, su hào là thực phẩm phù hợp nhờ hàm lượng calo thấp, chỉ khoảng 27 kcal/100g, nhưng vẫn tạo cảm giác no lâu, giúp hạn chế cảm giác thèm ăn.

Tăng cường sức đề kháng

Su hào cũng là nguồn cung cấp vitamin C đáng kể. Dưỡng chất này đóng vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ hệ miễn dịch, giúp cơ thể chống lại tác nhân gây hại từ môi trường, đồng thời góp phần phòng ngừa các bệnh nhiễm khuẩn và cảm lạnh thường gặp trong mùa lạnh.



Su hào cực tốt cho sức khỏe nhưng không phải ai cũng biết.

Hỗ trợ sức khỏe tim mạch

Su hào cung cấp lượng kali đáng kể, có tác dụng hỗ trợ điều hòa huyết áp nhờ khả năng giúp mạch máu giãn nở và giảm áp lực lên hệ tim mạch. Việc bổ sung kali đầy đủ góp phần cải thiện lưu thông máu, từ đó hỗ trợ giảm nguy cơ các vấn đề tim mạch. Bên cạnh đó, hàm lượng chất xơ trong su hào còn giúp hạn chế sự hấp thu cholesterol xấu (LDL), góp phần bảo vệ thành mạch và duy trì sức khỏe tim mạch.

Góp phần bảo vệ xương khớp

Su hào chứa nhiều khoáng chất cần thiết cho hệ xương như canxi, magie và mangan. Trong đó, mangan đóng vai trò quan trọng trong quá trình hình thành mô xương và mô liên kết, giúp duy trì độ bền và tính linh hoạt của khung xương. Việc bổ sung su hào hợp lý trong chế độ ăn hàng ngày có thể hỗ trợ duy trì sức khỏe xương khớp, đặc biệt khi bước vào độ tuổi trung niên.

Hỗ trợ sức khỏe thị lực

Su hào chứa các hợp chất carotenoid, trong đó có beta-carotene – tiền chất của vitamin A, dưỡng chất quan trọng đối với chức năng của võng mạc. Các chất chống oxy hóa có trong su hào góp phần bảo vệ mắt trước tác động của ánh sáng xanh và quá trình oxy hóa, từ đó hỗ trợ duy trì thị lực và làm chậm sự suy giảm thị lực theo tuổi.

Góp phần giảm nguy cơ một số bệnh ung thư

Su hào thuộc nhóm rau họ cải, giàu các hợp chất lưu huỳnh hữu cơ như isothiocyanates và sulforaphane. Nhiều nghiên cứu cho thấy các hợp chất này có khả năng hỗ trợ cơ thể loại bỏ tế bào bị tổn thương và hạn chế quá trình oxy hóa. Việc bổ sung su hào hợp lý trong chế độ ăn hàng ngày, kết hợp lối sống lành mạnh, được xem là yếu tố góp phần giảm nguy cơ mắc một số bệnh ung thư phổ biến.

Hà Trần (T/h)