

Loại gia vị thường rắc lên thịt gà ngày Tết hóa ra là “dược liệu” tốt cho sức khỏe

09:28 17/02/2026

Ít ai ngờ loại lá quen thuộc thường rắc lên các món gà lại chứa nhiều tinh dầu quý và hoạt chất chống oxy hóa, mang đến loạt lợi ích cho sức khỏe từ tăng đề kháng đến làm đẹp da.

Tăng cường miễn dịch, kháng khuẩn tự nhiên

Trong lá chanh có nhiều hợp chất kháng khuẩn giúp cơ thể chống lại sự xâm nhập của vi khuẩn, virus. Khi dùng lá chanh để nấu nước uống hoặc xông hơi, các tinh dầu như limonene, citral có thể hỗ trợ kích thích sản sinh bạch cầu, từ đó nâng cao sức đề kháng. Nhờ vậy, cơ thể có khả năng phòng ngừa tốt hơn các bệnh truyền nhiễm thông thường và phục hồi nhanh sau khi ốm.



Ảnh minh họa.

Hỗ trợ hô hấp, giảm ho và giải cảm

Theo Đông y, lá chanh có tính ấm, tác dụng giảm ho và làm sạch đường hô hấp. Hương tinh dầu từ lá chanh giúp làm loãng đờm, thông mũi, giảm nghẹt mũi hiệu quả. Việc sử dụng nước lá chanh nóng kết hợp với sả, gừng từ lâu đã là mẹo dân gian giúp giải cảm, hạ sốt và làm dịu các triệu chứng ho kéo dài.

Hỗ trợ tiêu hóa, giảm đầy bụng

Lá chanh giúp kích thích hoạt động của các enzym tiêu hóa, hỗ trợ quá trình phân giải thức ăn diễn ra hiệu quả hơn. Với những người hay bị đầy hơi, khó tiêu hoặc co thắt dạ dày, việc bổ sung lá chanh vào bữa ăn hoặc dùng trà lá chanh có thể giúp làm dịu cơ trơn đường ruột, đồng thời giảm tình trạng viêm nhẹ trong hệ tiêu hóa.

Giảm căng thẳng, hỗ trợ an thần

Tinh dầu từ lá chanh có tác động tích cực đến hệ thần kinh, giúp thư giãn tinh thần và giảm cảm giác lo âu. Mùi hương tự nhiên từ lá chanh tươi có thể hỗ trợ ổn định nhịp tim, huyết áp, từ đó cải thiện chất lượng giấc ngủ và giảm mệt mỏi sau những giờ làm việc căng thẳng.

Ổn định huyết áp, bảo vệ tim mạch

Các hợp chất flavonoid trong lá chanh góp phần tăng cường độ đàn hồi của thành mạch máu, hỗ trợ lưu thông máu tốt hơn. Nhờ đó, việc sử dụng lá chanh trong chế độ ăn hàng ngày có thể giúp kiểm soát huyết áp và giảm nguy cơ hình thành mảng xơ vữa động mạch.

Khử mùi, hỗ trợ vệ sinh răng miệng

Đặc tính kháng khuẩn của lá chanh giúp hạn chế sự phát triển của vi khuẩn gây mùi trong khoang miệng và trên da. Nước lá chanh dùng để súc miệng hoặc tắm rửa không chỉ giúp làm sạch mà còn mang lại cảm giác thơm mát, dễ chịu.

Chăm sóc tóc và da đầu

Từ lâu, lá chanh đã được sử dụng như một nguyên liệu thảo dược giúp làm sạch da đầu, hạn chế gàu và giảm rụng tóc. Nước lá chanh có thể hỗ trợ phục hồi tóc hư tổn, giúp mái tóc trở nên mềm mượt và chắc khỏe hơn.

Hà Trần (t/h)