

Loại hải sản “nhỏ mà có võ” giúp tăng cường tuần hoàn, tốt cho sức khỏe tim mạch

22:05 20/02/2026

Hàu không chỉ thơm ngon mà còn giàu kẽm, sắt, vitamin B12 và omega-3, giúp tăng cường sức đề kháng, hỗ trợ tim mạch và cải thiện tuần hoàn máu. Bổ sung hàu hợp lý có thể góp phần nâng cao sức khỏe tổng thể.

Hỗ trợ tăng cường sinh lý và sức khỏe sinh sản

Hàu nổi tiếng với hàm lượng kẽm dồi dào – dưỡng chất quan trọng giúp cơ thể sản sinh testosterone, cải thiện chất lượng tinh trùng và tăng cường khả năng sinh sản ở nam giới. Không chỉ vậy, các vi chất trong hàu còn góp phần cân bằng nội tiết tố, hỗ trợ duy trì sức khỏe sinh sản ở phụ nữ.

Tăng cường miễn dịch và giảm viêm tự nhiên

Nhờ chứa nhiều vitamin C, vitamin E cùng các khoáng chất thiết yếu, hàu giúp kích thích hoạt động của tế bào bạch cầu, hỗ trợ làm lành tổn thương và hạn chế tình trạng viêm nhiễm. Việc bổ sung hàu hợp lý vào chế độ ăn uống có thể giúp cơ thể nâng cao sức đề kháng và phòng ngừa bệnh tật hiệu quả hơn.



Hàu từ lâu đã được coi là món ăn giàu dinh dưỡng, tốt cho sức khỏe.

Bảo vệ hệ tim mạch và ổn định huyết áp

Hàu là nguồn cung cấp axit béo Omega-3 dồi dào – loại chất béo có lợi giúp giảm cholesterol xấu (LDL) và triglyceride trong máu. Việc bổ sung dưỡng chất này từ hàu góp phần ngăn ngừa xơ vữa động mạch, hỗ trợ điều hòa huyết áp và giảm nguy cơ đột quỵ. Ngoài ra, kali và magie trong hàu còn giúp mạch máu thư giãn, giảm áp lực lên hệ tim mạch.

Tăng cường trí nhớ và chức năng não bộ

Nhờ chứa vitamin B12, sắt, kẽm cùng Omega-3, hàu mang lại nhiều lợi ích cho hệ thần kinh. Vitamin B12 giúp duy trì tế bào thần kinh khỏe mạnh, trong khi sắt hỗ trợ vận chuyển oxy lên não, cải thiện khả năng tập trung và hạn chế tình trạng mệt mỏi tinh thần. Thói quen ăn hàu đều đặn có thể giúp nâng cao trí nhớ và ổn định tâm trạng.

Hỗ trợ phòng ngừa thiếu máu

Hàm lượng sắt và vitamin B12 trong hàu đóng vai trò quan trọng trong quá trình hình thành hồng cầu, giúp cơ thể phòng tránh tình trạng thiếu máu và suy nhược. Đồng thời, các vi chất này còn hỗ trợ hoạt động của hệ thần kinh và thúc đẩy sản sinh hormone cần thiết cho cơ thể.

Làm đẹp da, ykpen xương khớp

Hàu cung cấp collagen tự nhiên cùng các axit amin thiết yếu giúp duy trì độ đàn hồi của da, làm chậm quá trình lão hóa. Bên cạnh đó, lượng canxi, photpho và đồng trong hàu góp phần tăng mật độ xương, giúp xương và răng chắc khỏe, đồng thời hỗ trợ phòng ngừa loãng xương ở người lớn tuổi.

Chi Chi (t/h)