

Loại hạt đỏ quen thuộc dịp Tết, tốt cho tim mạch và trí não

20:15 15/02/2026

Từ lâu, hạt dưa đã là món ăn vặt quen thuộc trong đời sống thường ngày của người Việt. Ít ai biết rằng loại hạt nhỏ bé này lại chứa nguồn dưỡng chất phong phú, mang đến nhiều lợi ích cho sức khỏe. Dưới đây là 7 công dụng đáng chú ý của hạt dưa.



Ảnh minh họa.

Bổ sung protein và axit amin thiết yếu

Hạt dưa là nguồn cung cấp đạm thực vật đáng kể mà nhiều người thường bỏ qua. Loại hạt này chứa arginine – một axit amin quan trọng có vai trò hỗ trợ điều hòa huyết áp bằng cách giúp mạch máu giãn nở và tăng cường lưu thông. Bên cạnh đó, các axit amin như glutamic và lysine còn góp phần thúc đẩy quá trình phục hồi cơ bắp, đồng thời hỗ trợ hấp thụ canxi hiệu quả, phù hợp với những người cần tăng cường thể lực hoặc đang trong quá trình tập luyện.

Ổn định đường huyết

Nhờ chứa nhiều khoáng chất, đặc biệt là magie, hạt dưa có thể hỗ trợ quá trình chuyển hóa carbohydrate và cải thiện độ nhạy insulin của cơ thể. Việc bổ sung hạt dưa vào các bữa ăn phụ hoặc sử dụng dưới dạng trà chiết xuất được cho là có tác dụng giúp kiểm soát chỉ số đường huyết, từ đó hạn chế nguy cơ phát sinh các biến chứng liên quan đến tiểu đường tuýp 2. Đây được xem là giải pháp hỗ trợ tự nhiên, an toàn cho sức khỏe.

Tốt cho tim mạch, hỗ trợ giảm cholesterol

Hạt dưa mang lại lợi ích cho hệ tim mạch nhờ chứa magie và các chất béo không bão hòa. Magie giúp duy trì nhịp tim ổn định, đồng thời hỗ trợ kiểm soát huyết áp. Trong khi đó, các axit béo có lợi góp phần hạn chế sự tích tụ của cholesterol xấu (LDL) trên thành mạch, từ đó làm giảm nguy cơ xơ vữa động mạch, nhồi máu cơ tim và đột quỵ. Việc bổ sung hạt dưa với lượng hợp lý mỗi ngày có thể hỗ trợ bảo vệ sức khỏe tim mạch.

Tăng cường miễn dịch

Hạt dưa là nguồn cung cấp kẽm dồi dào – vi chất quan trọng trong quá trình hình thành và hoạt động của tế bào miễn dịch. Nhờ đó, cơ thể có thể tăng khả năng nhận diện và chống lại các tác nhân gây bệnh như vi khuẩn, virus. Ngoài ra, kẽm còn góp phần duy trì hoạt động ổn định của khứu giác và vị giác, đồng thời hỗ trợ quá trình làm lành vết thương hiệu quả hơn.

Nuôi dưỡng làn da và mái tóc

Nhờ chứa các chất chống oxy hóa cùng axit béo như omega-3 và omega-6, hạt dưa giúp duy trì độ ẩm tự nhiên cho da, hạn chế tình trạng khô ráp. Các khoáng chất như đồng còn tham gia vào quá trình sản sinh melanin, góp phần giữ cho mái tóc chắc khỏe, bóng mượt và làm chậm quá trình bạc tóc sớm. Việc bổ sung hạt dưa hợp lý có thể hỗ trợ cải thiện làn da từ bên trong.

Hỗ trợ hệ thần kinh và trí não

Hạt dưa cung cấp nhiều vitamin nhóm B như niacin (B3), folate và vitamin B6 – những dưỡng chất quan trọng đối với hoạt động của hệ thần kinh. Niacin giúp duy trì chức năng thần kinh, trong khi folate có vai trò hỗ trợ trí nhớ và sự phát triển của hệ thần kinh. Bổ sung hạt dưa vào chế độ ăn uống có thể góp phần giảm căng thẳng, mệt mỏi và cải thiện chất lượng giấc ngủ.

Củng cố hệ xương

Sự hiện diện của các khoáng chất như canxi, đồng, mangan và kali trong hạt dưa giúp hỗ trợ quá trình hình thành và duy trì mật độ xương. Mangan tham gia vào cấu trúc mô xương, còn kali giúp hạn chế thất thoát canxi qua đường tiết niệu. Nhờ đó, việc bổ sung hạt dưa có thể góp phần giảm nguy cơ loãng xương và hỗ trợ sức khỏe xương khớp.

Hà Trần (t/h)