

Loại hạt người Việt thường ăn dịp Tết giúp tốt cho tim mạch, làm chậm lão hóa

11:41 22/01/2026

Xuất hiện phổ biến trong những ngày lễ Tết, hạt dẻ cười được đánh giá là một trong các loại hạt giàu dinh dưỡng nhất thế giới. Nhờ hàm lượng dồi dào chất béo tốt, protein, chất xơ và chất chống oxy hóa, loại hạt này đem lại nhiều lợi ích cho cơ thể.

Giàu chất chống oxy hóa, hỗ trợ làm chậm lão hóa

Hạt dẻ cười được xếp vào nhóm các loại hạt có hàm lượng chất chống oxy hóa cao, nổi bật với lutein, zeaxanthin và polyphenol. Những hợp chất này giúp trung hòa các gốc tự do, bảo vệ tế bào khỏi tổn thương, qua đó làm chậm quá trình lão hóa và giảm nguy cơ mắc các bệnh mạn tính. Đáng chú ý, lutein và zeaxanthin còn đóng vai trò quan trọng trong việc bảo vệ mắt, hạn chế tác hại của ánh sáng xanh và giảm nguy cơ thoái hóa điểm vàng theo tuổi tác.

Tốt cho tim mạch, hỗ trợ kiểm soát cholesterol

Việc bổ sung hạt dẻ cười vào chế độ ăn uống hằng ngày có thể mang lại lợi ích rõ rệt cho hệ tim mạch. Loại hạt này giúp làm giảm cholesterol xấu (LDL) và gia tăng cholesterol tốt (HDL), nhờ chứa nhiều axit béo không bão hòa đơn và đa. Các dưỡng chất này góp phần tăng độ đàn hồi của mạch máu, hỗ trợ ổn định huyết áp và giảm nguy cơ xơ vữa động mạch, đột quỵ, giúp duy trì một trái tim khỏe mạnh lâu dài.



Hạt dẻ cười đem lại loạt lợi ích bất ngờ cho sức khỏe và sắc đẹp.

Hỗ trợ kiểm soát cân nặng, giảm cảm giác thèm ăn

Dù chứa hàm lượng năng lượng nhất định, hạt dẻ cười vẫn được xem là lựa chọn phù hợp cho người đang kiểm soát cân nặng. Sự kết hợp giữa protein và chất xơ giúp kéo dài cảm giác no, từ đó hạn chế việc tiêu thụ thêm các món ăn vặt giàu calo. Bên cạnh đó, thói quen bóc vỏ khi ăn cũng góp phần làm chậm tốc độ ăn, giúp cơ thể sớm nhận biết tín hiệu no và tránh tình trạng ăn quá mức.

Cải thiện sức khỏe đường ruột

Không chỉ hỗ trợ tiêu hóa, chất xơ trong hạt dẻ cười còn hoạt động như một loại prebiotic, nuôi dưỡng hệ vi khuẩn có lợi trong đường ruột. Quá trình lên men chất xơ tạo ra các axit béo chuỗi ngắn, điển hình là butyrate, có tác dụng bảo vệ niêm mạc ruột, giảm nguy cơ ung thư đại trực tràng và nâng cao sức khỏe tiêu hóa. Khi đường ruột khỏe mạnh, hệ miễn dịch cũng được củng cố hiệu quả hơn.

Giúp ổn định đường huyết, hỗ trợ phòng ngừa tiểu đường

Hạt dẻ cười có chỉ số đường huyết thấp nên không làm đường huyết tăng vọt sau khi sử dụng. Bên cạnh đó, các hợp chất tự nhiên trong loại hạt này còn góp phần cải thiện độ nhạy insulin, giúp cơ thể chuyển hóa glucose hiệu quả hơn. Nhờ vậy, hạt dẻ cười được xem là lựa chọn phù hợp cho người tiền tiểu đường hoặc mắc tiểu đường tuýp 2, thay thế lành mạnh cho các thực phẩm giàu tinh bột tinh chế.

Tăng cường sức khỏe mạch máu và tuần hoàn

Với hàm lượng L-arginine dồi dào, hạt dẻ cười giúp cơ thể sản sinh nitric oxide – chất có tác dụng làm giãn mạch máu và cải thiện lưu thông máu. Nhờ đó, huyết áp được duy trì ổn định, đồng thời hỗ trợ nâng cao sức khỏe tim mạch, cải thiện chức năng sinh lý và tăng sức bền trong các hoạt động thể chất.

Nguồn protein thực vật chất lượng cho người ăn chay

Với những người theo chế độ ăn thuần thực vật, hạt dẻ cười được xem là nguồn bổ sung protein giàu giá trị sinh học. Loại hạt này chứa đầy đủ các axit amin thiết yếu, trong đó protein chiếm khoảng 20% trọng lượng, cao hơn nhiều so với nhiều loại hạt phổ biến khác. Việc đưa hạt dẻ cười vào khẩu phần ăn hằng ngày giúp cơ thể đảm bảo nhu cầu protein, hỗ trợ duy trì khối cơ và các quá trình trao đổi chất quan trọng mà không cần phụ thuộc vào nguồn đạm động vật.

Hà Trần (t/h)