TẠP CHÍ ĐIỆN TỬ
THƯƠNG HIỆU & CÔNG LUẬN

Loại quả chín rụng đầy gốc ít người nhặt, lại chứa nhiều lợi ích tốt cho sức khỏe

18:27 13/06/2026

Quả sung là loại quả dân dã gắn bó lâu đời với bữa cơm của người Việt, thường được dùng để muối chua, ăn kèm hoặc chế biến nhiều món ăn truyền thống.

Hỗ trợ hệ tiêu hóa

Quả sung từ lâu đã được sử dụng trong dân gian để hỗ trợ cải thiện các vấn đề liên quan đến tiêu hóa. Nhờ hàm lượng chất xơ cao, loại quả này giúp kích thích nhu động ruột, hỗ trợ ngăn ngừa táo bón và duy trì hoạt động ổn định của đường tiêu hóa. Ngoài ra, chất xơ trong quả sung còn có tác dụng nuôi dưỡng lợi khuẩn đường ruột, góp phần xây dựng hệ vi sinh khỏe mạnh.

Giàu chất chống oxy hóa

Sung chín chứa nhiều polyphenol – nhóm hợp chất thực vật có khả năng chống oxy hóa mạnh. Các chất này giúp bảo vệ tế bào trước tác động của gốc tự do, hạn chế tổn thương mô và hỗ trợ làm chậm quá trình lão hóa. Nhờ đó, quả sung được xem là một trong những thực phẩm có lợi cho sức khỏe và góp phần tăng cường khả năng bảo vệ tự nhiên của cơ thể.

Quả sung, đặc biệt là sung chín, rất giàu các hợp chất thực vật bảo vệ gọi là polyphenol.

Hỗ trợ duy trì huyết áp ổn định

Quả sung chứa nhiều kali nhưng hàm lượng natri thấp, giúp cân bằng điện giải và hỗ trợ điều hòa huyết áp. Bên cạnh đó, các hợp chất chống oxy hóa trong loại quả này còn góp phần kiểm soát mỡ máu, giảm nguy cơ hình thành mảng xơ vữa và bảo vệ sức khỏe tim mạch.

Có lợi cho xương khớp

Sung là nguồn cung cấp nhiều khoáng chất quan trọng như canxi, magie và phốt pho – những dưỡng chất cần thiết cho sự phát triển và duy trì hệ xương chắc khỏe. Hàm lượng kali trong quả sung cũng hỗ trợ hạn chế thất thoát canxi, từ đó góp phần giảm nguy cơ loãng xương theo thời gian.

Hỗ trợ làm chậm quá trình lão hóa

Nhờ chứa nhiều chất chống oxy hóa như flavonoid và polyphenol, quả sung giúp bảo vệ tế bào trước tác động của gốc tự do – một trong những nguyên nhân thúc đẩy quá trình lão hóa. Việc bổ sung quả sung vào chế độ ăn có thể hỗ trợ duy trì làn da khỏe mạnh và tươi trẻ hơn.

Hỗ trợ kiểm soát cân nặng

Với hàm lượng chất xơ cao và mức năng lượng không quá lớn, quả sung giúp tạo cảm giác no lâu, hạn chế cảm giác thèm ăn. Đây là lựa chọn phù hợp cho những người đang theo đuổi chế độ ăn lành mạnh hoặc có nhu cầu kiểm soát cân nặng.

Góp phần ổn định đường huyết

Dù quả sung chín có vị ngọt tự nhiên, một số nghiên cứu cho thấy các hợp chất trong quả và lá sung có thể hỗ trợ cải thiện khả năng sử dụng insulin của cơ thể. Nhờ đó, loại quả này được đánh giá có lợi trong việc duy trì lượng đường huyết ổn định và hỗ trợ phòng ngừa bệnh đái tháo đường type 2.

Hà Trần *(t/h)*