

Loại quả có vị đắng khó ăn nhưng lại hỗ trợ chức năng gan cực hiệu quả

22:35 01/03/2026

Mướp đắng (còn gọi là khổ qua) không chỉ được sử dụng trong chế biến món ăn mà còn được xem là vị thuốc quý trong y học cổ truyền. Mặc dù sở hữu vị đắng đặc trưng khiến nhiều người e ngại, song loại quả này lại mang đến nhiều lợi ích đáng kể cho sức khỏe.



Ảnh minh họa.

Hỗ trợ kiểm soát đường huyết

Mướp đắng được nhiều tài liệu nhắc tới với vai trò hỗ trợ ổn định đường huyết nhờ chứa các hợp chất như charantin, vicine và polypeptide-p. Những thành phần này được cho là có khả năng tác động đến quá trình chuyển hóa glucose, góp phần hỗ trợ giảm lượng đường trong máu.

Ngoài ra, một số nghiên cứu cho thấy mướp đắng có thể giúp hạn chế hấp thu đường tại ruột, từ đó hỗ trợ kiểm soát đường huyết và giảm nguy cơ biến chứng ở người mắc tiểu đường tuýp 2. Tuy nhiên, việc sử dụng cần có sự tư vấn của bác sĩ để đảm bảo an toàn.

Hỗ trợ giảm cân

Với hàm lượng calo thấp nhưng giàu chất xơ, mướp đắng có thể giúp tạo cảm giác no lâu, hỗ trợ kiểm soát khẩu phần ăn. Đây là lý do loại quả này thường được đưa vào thực đơn của người đang muốn giảm cân.

Bên cạnh đó, một số ý kiến cho rằng các hoạt chất trong mướp đắng có thể góp phần thúc đẩy quá trình chuyển hóa chất béo. Tuy nhiên, để đạt hiệu quả bền vững, việc sử dụng mướp đắng cần kết hợp với chế độ ăn uống khoa học và luyện tập hợp lý.

Thanh nhiệt, giải độc và hỗ trợ chức năng gan

Trong y học cổ truyền, mướp đắng có tính hàn, được cho là có tác dụng thanh nhiệt, giải độc. Ở góc độ khoa học, một số nghiên cứu cho thấy loại quả này có thể hỗ trợ hoạt động của gan, góp phần thúc đẩy quá trình đào thải độc tố ra khỏi cơ thể.

Nhờ đặc tính làm mát, mướp đắng còn thường được sử dụng để hỗ trợ cải thiện tình trạng nóng trong, nổi mụn, rôm sảy. Tuy nhiên, các tác dụng này chủ yếu mang tính hỗ trợ và không thay thế điều trị y khoa đối với các bệnh lý về gan như men gan cao hay gan nhiễm mỡ.

Tăng cường miễn dịch

Mướp đắng chứa vitamin C và nhiều hợp chất chống oxy hóa, giúp cơ thể tăng cường khả năng chống lại các gốc tự do. Một số nghiên cứu bước đầu cũng ghi nhận chiết xuất từ mướp đắng có thể tác động tích cực đến hệ miễn dịch.

Dù vậy, các bằng chứng liên quan đến khả năng phòng ngừa ung thư vẫn đang được nghiên cứu thêm và chưa đủ cơ sở để khẳng định tác dụng điều trị.

Hỗ trợ sức khỏe tim mạch

Một số tài liệu cho thấy các hoạt chất trong mướp đắng có thể góp phần hỗ trợ giảm cholesterol xấu (LDL) và triglyceride trong máu. Nhờ đó, việc sử dụng hợp lý có thể hỗ trợ bảo vệ sức khỏe tim mạch và ổn định huyết áp.

Tuy nhiên, người có bệnh lý tim mạch nên tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi sử dụng thường xuyên.

Bảo vệ thị lực

Mướp đắng chứa vitamin A và beta-carotene – những dưỡng chất quan trọng đối với sức khỏe đôi mắt. Việc bổ sung ở mức độ phù hợp có thể hỗ trợ duy trì thị lực và hạn chế tình trạng mỏi mắt.

Dù vậy, để phòng ngừa các bệnh lý nghiêm trọng về mắt, cần kết hợp chế độ dinh dưỡng cân bằng và thăm khám chuyên khoa định kỳ.

Hà Trần (t/h)