

Loại quả nhiều màu sắc giàu vitamin C, tốt cho mắt và hỗ trợ chống oxy hóa

14:17 12/07/2026

Với sắc xanh, vàng, cam và đỏ nổi bật, ớt chuông (ớt ngọt) không chỉ là nguyên liệu giúp món ăn thêm hấp dẫn mà còn là loại thực phẩm giàu dinh dưỡng. Nhờ chứa nhiều vitamin, khoáng chất và các hợp chất chống oxy hóa, ớt chuông được các chuyên gia đánh giá là lựa chọn tốt cho sức khỏe khi bổ sung vào thực đơn hằng ngày.

Giàu vitamin C, hỗ trợ tăng cường sức đề kháng

Ớt chuông, đặc biệt là ớt chuông đỏ, là nguồn cung cấp vitamin C dồi dào. Dưỡng chất này đóng vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ hệ miễn dịch, góp phần thúc đẩy cơ thể sản sinh và duy trì hoạt động của các tế bào bảo vệ, từ đó tăng khả năng chống lại các tác nhân gây bệnh. Bổ sung ớt chuông vào chế độ ăn hợp lý cũng giúp đáp ứng nhu cầu vitamin C hằng ngày của cơ thể.

Hỗ trợ phòng ngừa thiếu máu do thiếu sắt

Không chỉ chứa một lượng sắt nhất định, ớt chuông còn giàu vitamin C – dưỡng chất giúp tăng khả năng hấp thu sắt từ thực phẩm. Khi kết hợp với các nguồn thực phẩm giàu sắt như thịt, cá, trứng hoặc rau xanh, ớt chuông có thể góp phần cải thiện hiệu quả hấp thu khoáng chất này, từ đó hỗ trợ quá trình tạo hồng cầu và giảm nguy cơ thiếu máu do thiếu sắt.



Ớt chuông vừa cung cấp một lượng sắt nhất định, vừa sở hữu lượng Vitamin C dồi dào. (Ảnh minh họa: VTC News)

Hỗ trợ bảo vệ thị lực

Ớt chuông, đặc biệt là các loại có màu xanh và vàng, chứa lutein và zeaxanthin – hai hợp chất chống oxy hóa quan trọng đối với sức khỏe của mắt. Những dưỡng chất này góp phần bảo vệ võng mạc trước tác động của ánh sáng xanh và tia cực tím, đồng thời hỗ trợ duy trì thị lực, giảm nguy cơ mắc các bệnh về mắt liên quan đến tuổi tác.

Hỗ trợ kiểm soát cân nặng và cải thiện tiêu hóa

Với hàm lượng calo thấp nhưng giàu chất xơ và nước, ớt chuông là thực phẩm phù hợp với người đang xây dựng chế độ ăn lành mạnh. Chất xơ giúp tạo cảm giác no lâu, hỗ trợ kiểm soát lượng thức ăn nạp vào, đồng thời góp phần duy trì hoạt động ổn định của hệ tiêu hóa và hạn chế táo bón.

Góp phần duy trì làn da khỏe đẹp

Nhờ giàu vitamin C và các chất chống oxy hóa, ớt chuông hỗ trợ quá trình tổng hợp collagen – thành phần quan trọng giúp da duy trì độ đàn hồi và săn chắc. Các dưỡng chất này cũng góp phần bảo vệ tế bào da trước tác động của gốc tự do, từ đó hỗ trợ làm chậm quá trình lão hóa.

Có lợi cho sức khỏe tim mạch

Ớt chuông cung cấp kali, vitamin B6 và folate (vitamin B9), những dưỡng chất có vai trò hỗ trợ hoạt động của hệ tim mạch. Kali giúp duy trì huyết áp ổn định, trong khi vitamin B6 và folate tham gia vào quá trình chuyển hóa homocysteine

- một yếu tố có liên quan đến nguy cơ mắc bệnh tim mạch khi ở nồng độ cao.

Góp phần giảm nguy cơ mắc bệnh mạn tính

Các sắc tố tự nhiên như carotenoid cùng nhiều hợp chất chống oxy hóa trong ớt chuông giúp bảo vệ tế bào khỏi tổn thương do gốc tự do và hỗ trợ giảm tình trạng stress oxy hóa. Khi được bổ sung thường xuyên trong chế độ ăn cân đối, ớt chuông có thể góp phần giảm nguy cơ mắc một số bệnh mạn tính, tuy nhiên không thể thay thế các biện pháp điều trị hoặc phòng bệnh theo hướng dẫn của bác sĩ.

Hà Trần (t/h)