

Loại quả Việt có thể ăn khi còn xanh, tốt cho tim mạch nếu dùng hợp lý

13:14 19/04/2026

Đu đủ xanh từ lâu đã quen thuộc trong bữa ăn của người Việt, góp mặt trong nhiều món như nộm hay canh hầm giàu dinh dưỡng. Không chỉ là nguyên liệu ẩm thực, loại quả này còn được biết đến với nhiều lợi ích tích cực đối với sức khỏe mà không phải ai cũng để ý.

Hỗ trợ tiêu hóa, tốt cho dạ dày

Đu đủ xanh chứa enzyme papain giúp phân giải protein, hỗ trợ quá trình tiêu hóa diễn ra hiệu quả hơn, từ đó giảm tình trạng đầy hơi, khó tiêu. Loại quả này còn có khả năng trung hòa axit dạ dày, góp phần hạn chế trào ngược và cảm giác ợ nóng.

Bên cạnh đó, đu đủ xanh giàu chất xơ prebiotic, giúp nuôi dưỡng lợi khuẩn đường ruột, duy trì hệ vi sinh cân bằng – yếu tố quan trọng đối với hấp thu dinh dưỡng và tăng cường miễn dịch. Nhờ vậy, đây là thực phẩm phù hợp cho người gặp các vấn đề về dạ dày như viêm hoặc kích ứng nhẹ.

Hỗ trợ kiểm soát cân nặng

Với hàm lượng calo thấp nhưng giàu chất xơ và nước, Đu đủ xanh giúp tạo cảm giác no lâu, hạn chế ăn quá mức. Các enzyme tự nhiên trong quả cũng góp phần hỗ trợ quá trình chuyển hóa, từ đó giúp cơ thể sử dụng năng lượng hiệu quả hơn.

Việc bổ sung các món thanh đạm từ đu đủ xanh như nộm, salad vào thực đơn hằng ngày là lựa chọn hợp lý để duy trì vóc dáng, đồng thời vẫn đảm bảo cung cấp đủ dưỡng chất cần thiết cho cơ thể.



Đu đủ xanh từ lâu đã không còn là cái tên xa lạ trong mâm cơm người Việt, từ món nộm giòn sần sật đến bát canh hầm xương bổ dưỡng.

Tăng cường miễn dịch, bảo vệ tế bào

Đu đủ xanh là nguồn cung vitamin C và vitamin A đáng kể, góp phần củng cố hàng rào bảo vệ tự nhiên của cơ thể. Vitamin C hỗ trợ sản sinh bạch cầu, còn vitamin A giúp duy trì sự khỏe mạnh của niêm mạc hô hấp và tiêu hóa. Nhờ giàu chất chống oxy hóa, loại quả này còn giúp hạn chế tác động của các gốc tự do, bảo vệ tế bào trước nguy cơ tổn thương.

Hỗ trợ kiểm soát đường huyết

Với chỉ số đường huyết thấp cùng hàm lượng chất xơ cao, Đu đủ xanh giúp làm chậm quá trình hấp thu đường, hạn chế tình trạng tăng đường huyết đột ngột. Việc bổ sung hợp lý trong chế độ ăn có thể hỗ trợ duy trì mức đường huyết ổn định.

Giảm viêm, hỗ trợ phục hồi

Các enzyme như papain và chymopapain trong đu đủ xanh có đặc tính hỗ trợ kháng viêm tự nhiên, giúp làm dịu phản ứng viêm, giảm sưng đau và hỗ trợ cơ thể phục hồi sau vận động hoặc chấn thương nhẹ.

Làm đẹp da từ bên trong

Nhờ giàu vitamin A, C và các chất chống oxy hóa, Đu đủ xanh giúp cải thiện độ đàn hồi của da, hạn chế dấu hiệu lão hóa và bảo vệ da trước tác động từ môi trường. Đồng thời, đặc tính kháng khuẩn tự nhiên còn hỗ trợ làm sạch lỗ chân lông, giảm dầu thừa.

Hỗ trợ sức khỏe tim mạch

Hàm lượng chất xơ giúp giảm cholesterol xấu, trong khi kali góp phần ổn định huyết áp và nhịp tim. Việc sử dụng đu đủ xanh trong khẩu phần ăn một cách hợp lý có thể hỗ trợ duy trì hệ tim mạch khỏe mạnh và giảm nguy cơ bệnh lý liên quan.

(Thông tin mang tính tham khảo, không thay thế tư vấn hoặc điều trị y khoa.)

Hà Trần (t/h)