

Loại rau quen thuộc trong mâm cơm Việt, giá rẻ nhưng giá trị dinh dưỡng bất ngờ

09:34 14/06/2026

Từ lâu, rau muống đã trở thành món ăn quen thuộc trên mâm cơm Việt nhờ hương vị dễ ăn và cách chế biến đa dạng. Ít ai ngờ rằng đằng sau vẻ ngoài bình dị ấy là nguồn dưỡng chất dồi dào, góp phần hỗ trợ sức khỏe theo nhiều cách khác nhau.

Giàu chất chống oxy hóa

Rau muống chứa các hợp chất chống oxy hóa như beta-carotene và lutein, giúp bảo vệ tế bào trước tác động của các gốc tự do. Nhờ đó, loại rau này có thể góp phần hỗ trợ sức khỏe tổng thể và giảm nguy cơ mắc một số bệnh mạn tính khi được bổ sung thường xuyên vào chế độ ăn.

Hỗ trợ hệ tiêu hóa khỏe mạnh

Với hàm lượng chất xơ khá dồi dào, rau muống giúp thúc đẩy hoạt động của đường ruột, hỗ trợ quá trình tiêu hóa và giảm nguy cơ táo bón. Việc bổ sung rau muống vào thực đơn hàng ngày cũng góp phần duy trì hệ tiêu hóa hoạt động ổn định hơn.



Rau muống rất giàu chất chống oxy hóa như beta-carotene và lutein, giúp trung hòa các gốc tự do có hại trong cơ thể.

Hỗ trợ sức khỏe tim mạch

Rau muống chứa kali và chất xơ, hai dưỡng chất có vai trò quan trọng đối với hệ tim mạch. Kali giúp duy trì huyết áp ổn định, trong khi chất xơ góp phần kiểm soát cholesterol, từ đó hỗ trợ bảo vệ sức khỏe tim mạch.

Góp phần kiểm soát đường huyết

Một số nghiên cứu cho thấy rau muống có thể hỗ trợ kiểm soát lượng đường trong máu và cải thiện khả năng sử dụng insulin của cơ thể. Dù cần thêm bằng chứng khoa học để khẳng định rõ hơn, đây vẫn là loại rau phù hợp trong chế độ ăn lành mạnh.

Hỗ trợ giảm viêm

Nhờ chứa nhiều hợp chất chống oxy hóa và các hoạt chất thực vật có lợi, rau muống có thể góp phần hạn chế tình trạng viêm trong cơ thể, từ đó hỗ trợ sức khỏe tổng thể.

Tốt cho sức khỏe đôi mắt

Rau muống là nguồn cung cấp beta-carotene và lutein - những dưỡng chất quan trọng đối với thị lực. Các hợp chất này giúp bảo vệ mắt, hỗ trợ giảm tình trạng khô mắt và duy trì chức năng thị giác khỏe mạnh.

Bổ sung sắt, hỗ trợ phòng ngừa thiếu máu

Là một trong những loại rau lá xanh chứa hàm lượng sắt khá cao, rau muống góp phần hỗ trợ quá trình sản xuất hồng cầu và vận chuyển oxy trong cơ thể. Việc bổ sung rau muống hợp lý có thể giúp tăng cường lượng sắt trong khẩu phần ăn hàng ngày.

Hà Trần (t/h)