

Loại rau thơm dân dã ở chợ Việt lại là vị thuốc quý tốt cho sức khỏe

08:38 17/02/2026

Không chỉ là loại rau gia vị quen thuộc trong bữa ăn, lá tía tô còn được đánh giá cao nhờ chứa nhiều tinh dầu, vitamin và khoáng chất có lợi, góp phần hỗ trợ phòng ngừa và cải thiện nhiều vấn đề sức khỏe.

Hỗ trợ giải cảm, giảm nhanh triệu chứng cảm cúm

Lá tía tô có tính ấm, giàu tinh dầu như menthol và perilla aldehyde, giúp kích thích toát mồ hôi, giãn mạch ngoại vi và làm thông thoáng đường hô hấp. Khi bị cảm, dùng cháo hành tía tô nóng hoặc nước lá tía tô đun sôi có thể hỗ trợ hạ sốt, giảm nhức đầu, sổ mũi và giúp cơ thể phục hồi nhanh hơn.

Hỗ trợ kiểm soát triệu chứng bệnh gout

Trong lá tía tô chứa các hợp chất có khả năng ức chế enzyme xanthine oxidase – yếu tố liên quan đến quá trình hình thành axit uric trong máu. Việc sử dụng nước lá tía tô thường xuyên hoặc ngâm chân bằng nước lá tía tô ấm có thể góp phần giảm sưng viêm, đau nhức khớp và hạn chế nguy cơ tái phát các cơn gout cấp.

Hỗ trợ tiêu hóa, làm dịu cơn đau dạ dày

Trong lá tía tô có glucosid và tanin với đặc tính kháng viêm, giúp làm se niêm mạc tổn thương và hạn chế tình trạng tăng tiết axit dạ dày. Tinh dầu tự nhiên trong tía tô còn hỗ trợ thư giãn cơ trơn đường tiêu hóa, giảm đầy hơi, khó tiêu và cải thiện hoạt động hệ vi sinh đường ruột.

Giảm phản ứng dị ứng, hỗ trợ hô hấp

Chiết xuất từ lá tía tô có khả năng hạn chế giải phóng histamine – tác nhân gây mẩn ngứa, nổi mề đay và các phản ứng dị ứng. Đồng thời, các hoạt chất chống viêm giúp cải thiện chức năng hô hấp, hỗ trợ người bị hen suyễn dễ thở hơn, đặc biệt trong thời điểm giao mùa.



lá tía tô còn được đánh giá cao nhờ chứa nhiều tinh dầu, vitamin và khoáng chất có lợi.

Làm đẹp da, hỗ trợ giảm mụn

Giàu vitamin A, C và khoáng chất, lá tía tô giúp thúc đẩy tái tạo tế bào da, làm mờ thâm nám và cải thiện độ sáng mịn. Một số hoạt chất tự nhiên trong tía tô còn giúp làm sạch da, giảm mụn và làm chậm quá trình lão hóa khi được sử dụng để xông mặt hoặc tắm.

Hỗ trợ kiểm soát cân nặng và mỡ máu

Tinh dầu tía tô góp phần thúc đẩy chuyển hóa chất béo, hạn chế tích tụ cholesterol. Hàm lượng chất xơ giúp tạo cảm giác no lâu, hỗ trợ quá trình trao đổi chất diễn ra hiệu quả hơn khi kết hợp với chế độ ăn uống hợp lý.

Thư giãn thần kinh, cải thiện giấc ngủ

Hương thơm đặc trưng của tía tô cùng các hợp chất như axit rosmarinic và apigenin có tác dụng làm dịu hệ thần kinh, giảm căng thẳng và hỗ trợ giấc ngủ. Uống một tách trà tía tô ấm vào buổi tối có thể giúp cơ thể thư giãn và ngủ sâu hơn.

Hà Trần (t/h)