

Loại rau thơm “quốc dân” giá rẻ bèo ở chợ Việt, giàu dưỡng chất bất ngờ

10:33 11/01/2026

Húng quế là loại rau gia vị quen thuộc trong bữa ăn hằng ngày của người Việt, song giá trị dinh dưỡng của nó thường bị bỏ qua. Ẩn sau hương thơm đặc trưng là nguồn hợp chất chống oxy hóa và tinh dầu tự nhiên dồi dào, mang đến nhiều lợi ích đáng kể cho sức khỏe.

Hỗ trợ tinh thần, giảm áp lực thần kinh

Húng quế được xếp vào nhóm thảo mộc có khả năng giúp cơ thể thích nghi tốt hơn với căng thẳng. Các hoạt chất tự nhiên trong lá có tác dụng điều hòa phản ứng stress, góp phần cân bằng hormone liên quan đến lo âu và mệt mỏi. Nhờ đó, việc sử dụng húng quế thường xuyên, chẳng hạn như pha trà uống hằng ngày, có thể giúp tinh thần thư thái hơn, cải thiện sự tập trung và duy trì trạng thái tỉnh táo.

Bảo vệ tim mạch, hỗ trợ ổn định huyết áp

Không chỉ tốt cho tinh thần, húng quế còn mang lại lợi ích rõ rệt cho hệ tim mạch. Hợp chất eugenol giúp mạch máu giãn nở tự nhiên, hỗ trợ điều hòa huyết áp và giảm gánh nặng cho tim. Đồng thời, các chất chống oxy hóa có trong loại rau này góp phần hạn chế quá trình oxy hóa cholesterol, giúp kiểm soát mỡ máu và duy trì hệ tuần hoàn khỏe mạnh.



Giảm viêm, hỗ trợ sức khỏe xương khớp

Húng quế giàu tinh dầu tự nhiên như citronellol và linalool, được biết đến với khả năng làm dịu phản ứng viêm của cơ thể. Các hoạt chất này góp phần hạn chế tình trạng sưng đau, giúp cơ thể dễ chịu hơn, đặc biệt với những người thường xuyên gặp vấn đề về khớp hoặc rối loạn viêm mạn tính. Việc bổ sung húng quế trong bữa ăn hằng ngày được xem là cách hỗ trợ tự nhiên để duy trì sự linh hoạt và dẻo dai của hệ vận động.

Tăng cường đề kháng, bảo vệ cơ thể

Nhờ đặc tính kháng khuẩn tự nhiên, húng quế giúp cơ thể nâng cao khả năng phòng vệ trước các tác nhân gây hại từ môi trường. Các hợp chất chống oxy hóa cùng vitamin C và flavonoid có trong lá góp phần bảo vệ tế bào và củng cố hệ miễn dịch, giúp cơ thể thích ứng tốt hơn với sự thay đổi của thời tiết và giảm nguy cơ mắc các bệnh thông thường.

Hỗ trợ tiêu hóa, tăng cường chức năng gan

Húng quế giúp hệ tiêu hóa hoạt động ổn định hơn nhờ khả năng làm dịu dạ dày và hỗ trợ cân bằng hệ vi sinh đường ruột. Các tinh dầu tự nhiên góp phần giảm cảm giác đầy bụng, khó tiêu sau bữa ăn. Bên cạnh đó, loại rau này còn hỗ trợ gan trong quá trình chuyển hóa và đào thải độc chất, giúp cơ thể nhẹ nhõm và chuyển hóa chất béo hiệu quả hơn.

Hỗ trợ cân bằng đường huyết

Húng quế là lựa chọn phù hợp trong chế độ ăn uống khoa học nhờ khả năng hỗ trợ ổn định đường huyết. Các hoạt chất tự nhiên giúp điều hòa quá trình hấp thu đường và cải thiện hiệu quả sử dụng insulin của cơ thể, từ đó góp phần kiểm soát cân nặng và hạn chế nguy cơ rối loạn chuyển hóa.

Chăm sóc da, làm chậm quá trình lão hóa

Nhờ giàu chất chống oxy hóa, húng quế giúp bảo vệ làn da trước tác động của các yếu tố gây hại từ môi trường. Loại rau này hỗ trợ giảm sự hình thành các dấu hiệu lão hóa sớm, đồng thời đặc tính kháng khuẩn tự nhiên góp phần giữ da sạch khỏe, hạn chế tình trạng mụn và kích ứng. Việc sử dụng húng quế trong chế độ ăn hoặc chăm sóc da hằng ngày giúp làn da duy trì vẻ tươi sáng và cân bằng.

Hà Trần (T/h)