

Lợi ích bất ngờ từ loại quả quen thuộc mang tên dâu tằm

15:11 15/02/2026

Là loại quả quen thuộc trong đời sống, dâu tằm từ lâu đã được dùng trong nhiều bài thuốc truyền thống, nhưng không phải ai cũng biết rõ lợi ích của nó đối với sức khỏe.

Dâu tằm có tác dụng gì?

Hỗ trợ chống oxy hóa, làm chậm lão hóa

Quả dâu tằm chứa vitamin A, C, E cùng các hợp chất thực vật như flavonoid, carotenoid (zeaxanthin, lutein...) và resveratrol. Đây đều là những chất chống oxy hóa giúp trung hòa gốc tự do, từ đó hỗ trợ bảo vệ tế bào, trong đó có tế bào da.

Resveratrol còn được quan tâm nhờ khả năng hỗ trợ bảo vệ da trước tác động của tia cực tím. Tuy nhiên, đây chỉ là yếu tố hỗ trợ, không thay thế các biện pháp chăm sóc da chuyên biệt.



Dâu tằm từ lâu đã gắn bó với đời sống người Việt, không chỉ trong nghề nuôi tằm mà còn trong nhiều bài thuốc dân gian

Hỗ trợ sức khỏe xương

Dâu tằm cung cấp một số vi chất như canxi, sắt và vitamin K - những thành phần cần thiết cho quá trình duy trì cấu trúc xương và đông máu bình thường. Khi kết hợp với chế độ dinh dưỡng và vận động hợp lý, việc bổ sung dâu tằm có thể góp phần hỗ trợ duy trì mật độ xương.

Hỗ trợ hệ tiêu hóa

Hàm lượng chất xơ trong dâu tằm giúp thúc đẩy nhu động ruột, hỗ trợ cải thiện táo bón mức độ nhẹ. Vitamin C và các hợp chất chống oxy hóa trong quả cũng tham gia vào nhiều quá trình chuyển hóa của cơ thể, trong đó có tiêu hóa.

Hỗ trợ tăng cường miễn dịch

Vitamin C và flavonoid trong dâu tằm có vai trò hỗ trợ sức đề kháng tự nhiên. Một số nghiên cứu cho thấy, các hoạt chất sinh học trong dâu tằm có thể góp phần điều hòa hoạt động của tế bào miễn dịch. Tuy vậy, việc duy trì hệ miễn dịch khỏe mạnh vẫn phụ thuộc vào chế độ ăn đầy đủ, nghỉ ngơi hợp lý và tiêm phòng theo khuyến cáo.

Hỗ trợ kiểm soát đường huyết

Lá dâu tằm chứa hợp chất 1-deoxynojirimycin (DNJ), được ghi nhận có khả năng làm chậm quá trình hấp thu carbohydrate tại ruột, từ đó hỗ trợ hạn chế tăng đường huyết sau ăn. Một số dữ liệu bước đầu cũng cho thấy DNJ có thể góp phần cải thiện độ nhạy insulin.

Tuy nhiên, dâu tằm hay các chế phẩm từ lá dâu chỉ mang tính hỗ trợ và không thay thế thuốc điều trị tiểu đường hoặc chế độ ăn dành cho người bệnh.

Hỗ trợ giảm cholesterol và bảo vệ tim mạch

Các thành phần như chất xơ, polyphenol, flavonoid và resveratrol trong dâu tằm được cho là có khả năng hỗ trợ điều hòa cholesterol LDL ở mức độ nhất định. Resveratrol còn liên quan đến quá trình sản sinh oxit nitric - chất giúp mạch máu thư giãn và lưu thông máu thuận lợi hơn.

Nhờ đó, dâu tằm thường được nhắc đến như một thực phẩm hỗ trợ sức khỏe tim mạch khi kết hợp với lối sống lành mạnh. Tuy nhiên, đây không phải là biện pháp điều trị bệnh tim mạch.

Hỗ trợ thị lực

Dâu tằm chứa zeaxanthin và các carotenoid - nhóm sắc tố thực vật có vai trò quan trọng với võng mạc và điểm vàng. Việc bổ sung các chất này trong chế độ ăn có thể góp phần giảm stress oxy hóa tại mắt, từ đó hỗ trợ giảm nguy cơ thoái hóa điểm vàng do tuổi tác.

Giải khát, thanh nhiệt

Với vị ngọt dịu, hơi chua, dâu tằm thường được dùng làm nước giải khát trong mùa nóng. Theo kinh nghiệm dân gian, nước dâu giúp làm mát cơ thể và hỗ trợ cải thiện cảm giác “nóng trong”. Hàm lượng nước và chất xơ cũng góp phần hỗ trợ tiêu hóa khi sử dụng ở mức độ vừa phải.

Cách sử dụng dâu tằm

Quả dâu tằm có thể ăn tươi sau khi rửa sạch. Ngoài ra, có thể ép lấy nước uống, ngâm đường làm siro, làm mứt, sinh tố hoặc kết hợp với sữa chua.

Dâu tằm ngâm rượu là cách sử dụng phổ biến trong dân gian, nhưng chỉ nên dùng với lượng nhỏ. Khi lựa chọn, nên chọn quả chín tự nhiên, không dập nát và đảm bảo vệ sinh.

Những lưu ý khi sử dụng

Dù có nhiều lợi ích, dâu tằm không phải “thần dược”. Dùng quá nhiều trong thời gian ngắn có thể gây rối loạn tiêu hóa, nhất là với người có hệ tiêu hóa nhạy cảm. Người đang điều trị tiểu đường, huyết áp hoặc bệnh mạn tính nên tham khảo ý kiến chuyên môn trước khi dùng, đặc biệt với lá dâu hay cao chiết xuất. Dâu tằm chỉ nên là một phần của chế độ ăn cân đối và lối sống lành mạnh để đảm bảo an toàn cho sức khỏe.

Hà Trần (t/h)