

Măng cụt không chỉ ngon ngọt, phần quả xanh còn mang nhiều công dụng bất ngờ

14:31 14/06/2026

Măng cụt từ lâu đã trở thành loại trái cây được nhiều người yêu thích nhờ hương vị hấp dẫn và giá trị dinh dưỡng đáng chú ý. Không chỉ phần thịt quả, nhiều dưỡng chất có lợi còn được tìm thấy trong lớp vỏ của loại quả này.

Giàu chất chống oxy hóa

Măng cụt chứa nhiều hợp chất chống oxy hóa, nổi bật là nhóm xanthone cùng vitamin C. Các dưỡng chất này giúp bảo vệ tế bào trước tác động của các gốc tự do, góp phần hỗ trợ sức khỏe tổng thể và làm chậm quá trình lão hóa của cơ thể.

Hỗ trợ kiểm soát cân nặng

Với hàm lượng calo không quá cao nhưng giàu chất xơ và nước, măng cụt có thể giúp tạo cảm giác no lâu hơn, từ đó hạn chế việc ăn quá nhiều trong các bữa phụ. Bổ sung măng cụt hợp lý vào chế độ ăn uống cân bằng cũng góp phần hỗ trợ duy trì cân nặng khỏe mạnh.



Mãng cụt có khả năng tăng cường quá trình chuyển hóa chất béo, giúp cơ thể đốt cháy mỡ thừa hiệu quả hơn và ngăn ngừa tình trạng tăng cân.

Hỗ trợ tăng cường hệ miễn dịch

Mãng cụt chứa vitamin C cùng nhiều dưỡng chất có lợi, góp phần hỗ trợ hoạt động của hệ miễn dịch. Những thành phần này giúp cơ thể tăng cường khả năng chống lại các tác nhân gây bệnh từ môi trường và duy trì sức khỏe tổng thể.

Tốt cho hệ tiêu hóa

Nhờ hàm lượng chất xơ tự nhiên, măng cụt có thể hỗ trợ hoạt động của đường ruột, giúp quá trình tiêu hóa diễn ra thuận lợi hơn. Việc bổ sung loại quả này vào chế độ ăn cũng góp phần giảm nguy cơ táo bón và duy trì hệ tiêu hóa khỏe mạnh.

Hỗ trợ sức khỏe tim mạch

Mãng cụt cung cấp một số khoáng chất như kali và magie, giúp duy trì hoạt động bình thường của tim mạch. Bên cạnh đó, các hợp chất chống oxy hóa trong quả còn góp phần bảo vệ mạch máu và hỗ trợ kiểm soát các yếu tố nguy cơ liên quan đến bệnh tim mạch.

Góp phần chăm sóc làn da

Các chất chống oxy hóa cùng vitamin C trong măng cụt có thể hỗ trợ bảo vệ da trước tác động của các gốc tự do, đồng thời tham gia vào quá trình sản sinh collagen. Nhờ đó, làn da được duy trì độ đàn hồi tốt hơn và trông tươi tắn, khỏe mạnh hơn.

Hà Trần (t/h)