

Một loại củ giàu dinh dưỡng, hỗ trợ chăm sóc sức khỏe lâu dài

18:00 19/04/2026

Tam thất từ lâu đã được biết đến như một dược liệu quý trong y học cổ truyền, nổi bật với nhiều công dụng hỗ trợ phục hồi sức khỏe và phòng ngừa bệnh tật. Việc hiểu rõ giá trị của loại củ này giúp bạn tận dụng hiệu quả trong chăm sóc cơ thể, đặc biệt là hỗ trợ hệ tuần hoàn và nâng cao chất lượng sống lâu dài.

Bảo vệ tim mạch

Tam thất có khả năng làm giãn mạch máu, giúp hạ huyết áp và giảm áp lực lên thành mạch. Các hoạt chất trong tam thất giúp ức chế sự hình thành cục máu đông, giảm mức cholesterol xấu và ngăn ngừa tình trạng xơ vữa động mạch hiệu quả. Nhờ cơ chế này, tam thất trở thành thực phẩm vàng giúp phòng ngừa các biến cố nguy hiểm như nhồi máu cơ tim, đau thắt ngực và tai biến mạch máu não ở người cao tuổi.

Khả năng ức chế khối u và hỗ trợ điều trị ung thư

Nhiều nghiên cứu hiện đại đã chỉ ra rằng Saponin trong tam thất có khả năng ức chế sự nhân lên của các tế bào ác tính và ngăn chặn sự di căn của khối u.

Đây được xem là liệu pháp hỗ trợ tự nhiên quý giá, giúp bệnh nhân ung thư có thêm nghị lực và sức khỏe để chiến đấu với bệnh tật. Tuy nhiên, công dụng này cần được nghiên cứu thêm, người bệnh không nên sử dụng tam thất nếu chưa tham khảo ý kiến của bác sĩ.



Tam thất từ xưa đã được biết đến với giá trị y học vượt trội, mang lại khả năng hồi phục sức khỏe và phòng chống bệnh tật toàn diện.

Tăng cường chức năng thần kinh và giảm căng thẳng

Nếu bạn thường xuyên bị mất ngủ, stress hoặc suy giảm trí nhớ do áp lực công việc, tam thất có thể giúp an thần và điều hòa hệ thống thần kinh trung ương.

Các hoạt chất trong củ tam thất giúp tăng cường lưu lượng máu lên não, cải thiện khả năng tập trung và bảo vệ tế bào thần kinh khỏi quá trình oxy hóa. Một lượng nhỏ tam thất mỗi ngày không chỉ giúp bạn có giấc ngủ sâu hơn mà còn duy trì tinh thần minh mẫn, sắc bén ngay cả khi bước vào độ tuổi trung niên.

Tăng cường miễn dịch

Các hoạt chất trong tam thất giúp kích thích hoạt động của hệ miễn dịch, tăng cường sức đề kháng của cơ thể, giúp chống lại các tác nhân gây bệnh như vi khuẩn, virus. Tam thất giàu chất chống oxy hóa, giúp bảo vệ tế bào khỏi sự tấn công của các gốc tự do, ngăn ngừa lão hóa và ung thư.

Cải thiện chức năng não bộ

Các hoạt chất trong tam thất có tác dụng kích thích tuần hoàn máu lên não, cung cấp đầy đủ oxy và dưỡng chất cho các tế bào thần kinh.

Nhờ đó, trí nhớ được cải thiện đáng kể, khả năng tập trung tăng cao, giúp bạn làm việc hiệu quả hơn. Đặc biệt, tam thất rất hữu ích cho những người thường xuyên phải làm việc căng thẳng, trí óc mệt mỏi. Tam thất còn tác dụng an thần,

giúp giảm căng thẳng, lo âu, cải thiện giấc ngủ.

Dù được coi là vị thuốc bổ cực tốt cho sức khỏe tuy nhiên tam thất không thể thay thế thuốc chữa bệnh, cần tham khảo ý kiến của bác trước khi sử dụng. Ngoài ra, không nên sử dụng quá nhiều tam thất để tránh những tác dụng phụ không tốt cho sức khỏe.

Hà Trần (t/h)