TẠP CHÍ ĐIỆN TỬ
THƯƠNG HIỆU & CÔNG LUẬN

Một loài hoa ở Việt Nam có màu đỏ rực, phơi khô pha trà vừa tốt cho gan lại bổ tim

12:21 02/01/2026

Trà hoa atiso đỏ (hay còn gọi là trà bụp giấm) không chỉ là thức uống giải khát tuyệt vời mà còn được ví như "vị thuốc tự nhiên" cho sức khỏe. Với hàm lượng chất chống oxy hóa cao cùng các vitamin thiết yếu, việc duy trì thói quen uống trà atiso đỏ mỗi ngày có thể mang lại nhiều lợi ích tích cực cho cơ thể.

Ổn định huyết áp tự nhiên

Trà atiso đỏ là một trong những loại trà được nghiên cứu nhiều nhất nhờ khả năng hỗ trợ kiểm soát cao huyết áp. Các hợp chất sinh học trong trà hoạt động tương tự chất ức chế men chuyển, giúp thư giãn mạch máu và tăng cường lưu thông máu. Uống trà atiso đỏ hàng ngày có thể giảm đáng kể chỉ số huyết áp tâm thu và tâm trương, từ đó giảm áp lực lên hệ tim mạch.

Bảo vệ tim mạch bằng cách giảm mỡ máu

Trà atiso đỏ cũng giúp điều chỉnh lượng lipid trong máu – yếu tố quan trọng để duy trì trái tim khỏe mạnh. Chất chống oxy hóa trong trà giảm cholesterol xấu (LDL) và triglyceride, đồng thời tăng cholesterol tốt (HDL), ngăn hình thành mảng bám trên thành động mạch, phòng ngừa xơ vữa, nhồi máu cơ tim và các bệnh mạch vành nguy hiểm.



Loại hoa đỏ rực này đem phơi khô, pha trà thành thuốc dưỡng gan lại bổ tim.

Hỗ trợ giảm cân và quản lý vóc dáng

Trà atiso đỏ là “trợ thủ” đắc lực cho những ai muốn giảm cân nhờ khả năng tác động đến quá trình hấp thụ dưỡng chất. Trong đài hoa chứa chất ức chế enzyme amylase – loại enzyme phân hủy tinh bột thành đường – giúp cơ thể hấp thụ ít calo từ carbohydrate hơn, ngăn ngừa tích mỡ thừa. Bên cạnh đó, trà còn có tác dụng lợi tiểu, đào thải độc tố và giảm tình trạng tích nước, mang lại cảm giác nhẹ nhàng và hỗ trợ vòng eo thon gọn.

Nguồn cung cấp chất chống oxy hóa cực cao

Sắc đỏ rực rỡ của trà atiso đỏ đến từ hàm lượng anthocyanin dồi dào – một chất chống oxy hóa mạnh giúp bảo vệ tế bào khỏi sự tấn công của các gốc tự do. Sự tích tụ gốc tự do là nguyên nhân chính gây ra lão hóa sớm, viêm nhiễm mãn tính và thậm chí là ung thư. Bằng cách bổ sung trà atiso đỏ vào thực đơn hàng ngày, bạn đang cung cấp cho cơ thể một "lá chắn" vững chắc, giúp duy trì làn da tươi trẻ, tăng cường sức đề kháng và bảo vệ cấu trúc DNA của tế bào khỏi những tổn thương lâu dài.

Thúc đẩy chức năng giải độc gan

Gan là cơ quan chịu trách nhiệm xử lý độc tố, và trà atiso đỏ đã được chứng minh là có khả năng hỗ trợ chức năng này một cách mạnh mẽ. Các nghiên cứu cho thấy chiết xuất từ atiso đỏ giúp tăng sản sinh các enzyme giải độc, làm

giảm tổn thương gan do các gốc tự do hoặc hóa chất gây ra. Đặc biệt, đối với những người có lối sống bận rộn, thường xuyên tiếp xúc với thực phẩm không lành mạnh hoặc rượu bia, loại trà này giúp làm mát gan, ngăn ngừa tình trạng gan nhiễm mỡ và hỗ trợ quá trình tái tạo tế bào gan hiệu quả.

Giảm căng thẳng và hỗ trợ sức khỏe tâm thần

Không chỉ tốt cho thể chất, trà atiso đỏ còn là một liều thuốc an thần tự nhiên cho trí não. Các hợp chất flavonoid trong trà có tác động tích cực đến hệ thần kinh trung ương, giúp làm dịu cảm giác lo âu và căng thẳng sau một ngày làm việc mệt mỏi. Uống một tách trà atiso đỏ ấm vào buổi tối có thể giúp cơ thể thư giãn sâu, dễ đi vào giấc ngủ và cải thiện chất lượng giấc ngủ. Đây là phương pháp trị liệu tinh thần đơn giản nhưng hiệu quả, giúp bạn duy trì tâm trạng tích cực và tràn đầy năng lượng vào ngày hôm sau.

Hà Trần *(T/h)*