

Một loại trái cây sẵn có ở Việt Nam mang lại lợi ích kép cho tim mạch và máu

15:49 31/08/2025

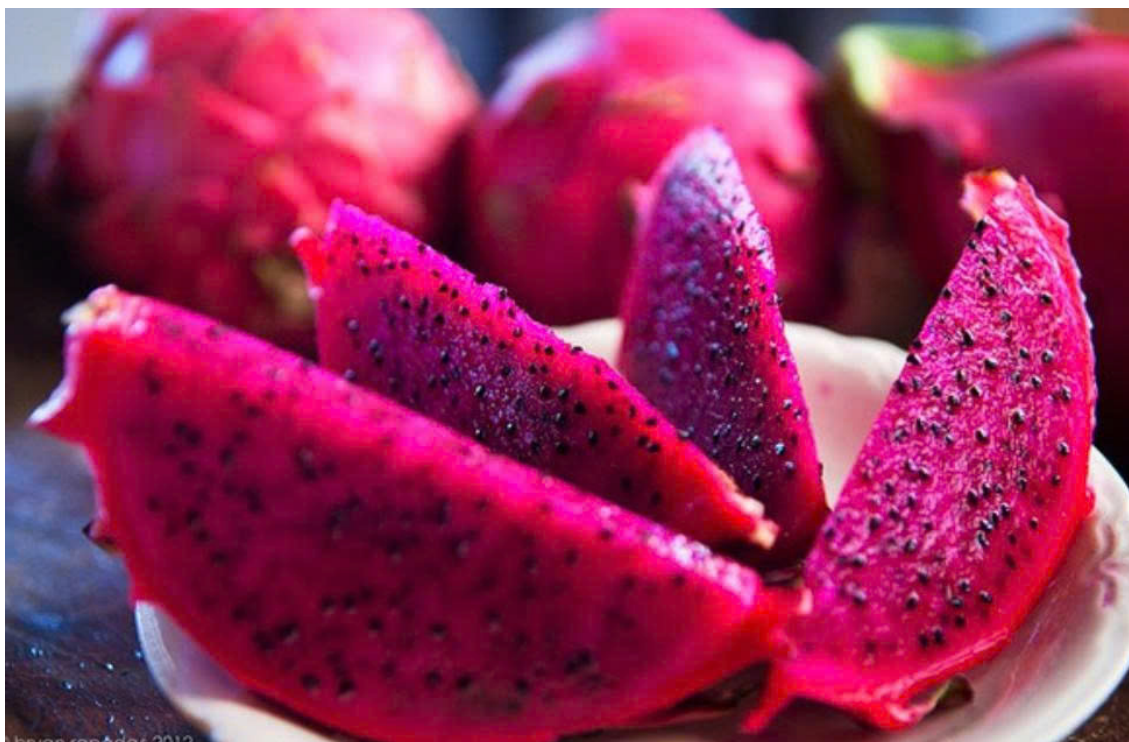
Thanh long không chỉ đẹp mắt mà còn giàu dinh dưỡng, cung cấp nhiều vitamin, khoáng chất cùng chất chống oxy hóa. Đây chính là “siêu trái cây” mà bạn nên bổ sung vào thực đơn để nâng cao sức khỏe.

Lợi ích tim mạch từ thanh long

Thanh long được đánh giá cao nhờ khả năng hỗ trợ sức khỏe tim mạch. Thành phần chất xơ hòa tan cùng chất béo không bão hòa đơn giúp cân bằng cholesterol trong máu, qua đó giảm nguy cơ mắc các bệnh tim mạch, huyết áp cao và đột quỵ. Ngoài ra, hạt thanh long chứa hàm lượng lớn Omega-3 và Omega-6, có tác dụng chống viêm và cải thiện chức năng não bộ.

Cải thiện hệ tiêu hóa, ngừa táo bón

Thanh long là nguồn cung cấp chất xơ dồi dào, có tác dụng thúc đẩy hoạt động của đường ruột và hạn chế tình trạng táo bón. Đặc biệt, chất xơ trong thanh long còn đóng vai trò prebiotic, hỗ trợ sự phát triển của các vi khuẩn có lợi trong hệ vi sinh đường ruột. Nhờ đó, khả năng hấp thụ dinh dưỡng được cải thiện, đồng thời góp phần tăng cường hệ miễn dịch.



Thanh long được ví như “siêu trái cây” tốt cho sức khỏe.

Tăng cường miễn dịch và chống oxy hóa

Một trong những lợi ích nổi bật nhất của thanh long là khả năng tăng cường hệ miễn dịch. Thanh long chứa hàm lượng vitamin C rất cao, một chất chống oxy hóa mạnh mẽ giúp bảo vệ tế bào khỏi tác hại của các gốc tự do. Gốc tự do là nguyên nhân chính gây ra nhiều bệnh mạn tính và đẩy nhanh quá trình lão hóa.

Ngoài vitamin C, thanh long còn chứa flavonoid và betacyanin (chất tạo màu đỏ ở thanh long ruột đỏ) – những hợp chất chống oxy hóa mạnh mẽ khác. Nhờ đó, việc ăn thanh long thường xuyên sẽ giúp cơ thể chống lại các bệnh cảm cúm thông thường và nhiều bệnh lý nghiêm trọng hơn.

Hỗ trợ giảm cân, ổn định đường huyết

Với lượng calo thấp và hàm lượng chất xơ cao, thanh long là lựa chọn lý tưởng cho những ai đang trong quá trình giảm cân. Chất xơ giúp bạn cảm thấy no lâu hơn, giảm cảm giác thèm ăn, từ đó kiểm soát lượng calo nạp vào.

Đối với người bị tiểu đường, thanh long là một “cứu cánh”. Chất xơ làm chậm quá trình hấp thụ đường, giúp ổn định lượng đường trong máu sau bữa ăn. Tuy nhiên, bạn nên ăn với một lượng vừa phải và tham khảo ý kiến bác sĩ.

Thần dược cho làn da sáng khỏe

Không chỉ tốt cho sức khỏe bên trong, thanh long còn giúp bạn tỏa sáng từ bên ngoài. Hàm lượng chất chống oxy hóa và vitamin C giúp bảo vệ da khỏi các tác

nhân gây hại từ môi trường, giảm thiểu nếp nhăn, tàn nhang và các dấu hiệu lão hóa sớm. Bạn có thể sử dụng thanh long để làm mặt nạ dưỡng da tự nhiên, giúp da thêm mịn màng, tươi trẻ và rạng rỡ.

Ngăn ngừa thiếu máu

Thanh long là một trong số ít các loại trái cây có chứa sắt. Sắt là khoáng chất thiết yếu cho việc sản xuất hemoglobin – protein vận chuyển oxy trong máu. Ăn thanh long thường xuyên có thể giúp ngăn ngừa và hỗ trợ điều trị bệnh thiếu máu do thiếu sắt, một tình trạng phổ biến, đặc biệt ở phụ nữ.

Hà Trần (t/h)