

Mùi thơm khó cưỡng, vị ngọt thanh: Dưa lưới mang lại những lợi ích gì?

09:59 16/08/2026

Dưa lưới là loại trái cây quen thuộc, được nhiều gia đình ưa chuộng nhờ vị ngọt thanh, mọng nước và cảm giác mát lành. Không chỉ thích hợp để giải nhiệt trong những ngày nắng nóng, dưa lưới còn chứa nhiều vitamin, khoáng chất và dưỡng chất cần thiết, mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe.

Giúp cơ thể bổ sung nước, hỗ trợ điện giải

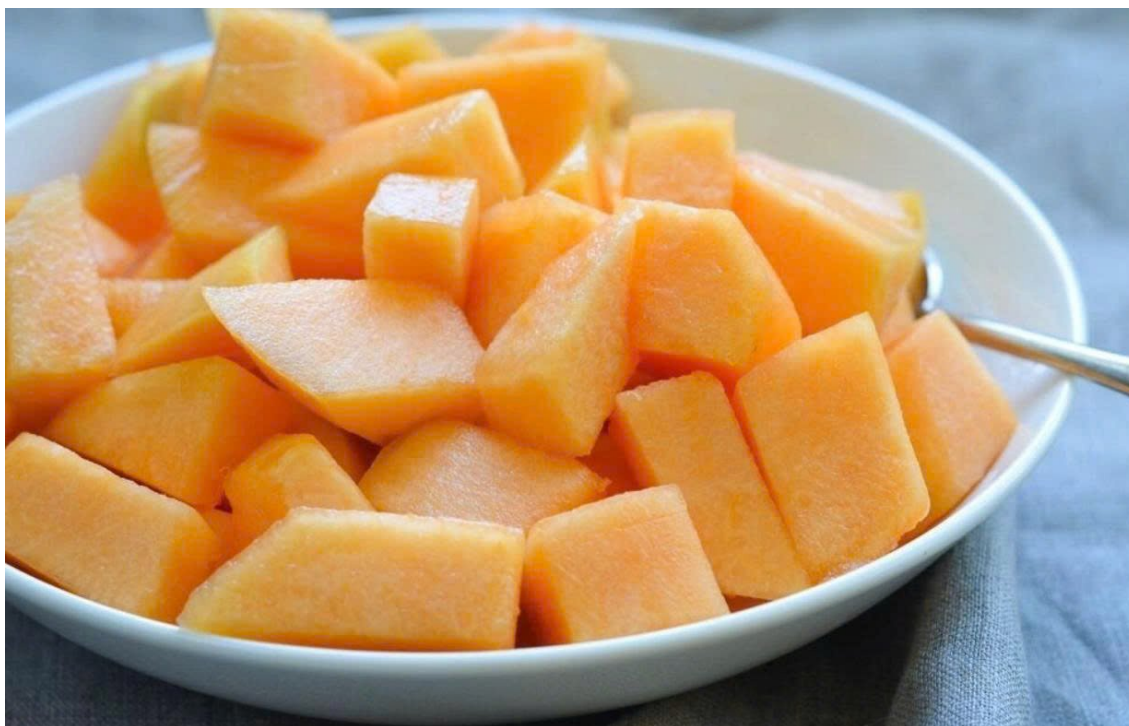
Nhờ chứa hơn 90% nước, dưa lưới là lựa chọn phù hợp để bổ sung chất lỏng cho cơ thể, nhất là trong những ngày thời tiết nóng nực. Bên cạnh nước, dưa lưới còn cung cấp kali và một số khoáng chất, góp phần duy trì sự cân bằng điện giải và hoạt động bình thường của cơ thể.

Loại quả này đặc biệt thích hợp trong chế độ ăn của người thường xuyên vận động, tập luyện hoặc làm việc ngoài trời. Tuy nhiên, khi bị mất nước nhiều, dưa lưới không thể thay thế hoàn toàn các sản phẩm bù điện giải chuyên dụng.

Bổ sung vitamin C, góp phần nâng cao sức đề kháng

Dưa lưới cung cấp vitamin C – dưỡng chất đóng vai trò quan trọng đối với hệ miễn dịch và quá trình bảo vệ tế bào. Vitamin C cũng tham gia sản xuất collagen, hỗ trợ duy trì làn da và thúc đẩy quá trình phục hồi các mô bị tổn thương.

Đưa dưa lưới vào thực đơn cùng các loại rau củ, trái cây khác giúp đa dạng nguồn vitamin và khoáng chất. Tuy nhiên, hiệu quả sức khỏe cần được nhìn nhận trong tổng thể một chế độ ăn cân bằng, thay vì kỳ vọng vào riêng một loại trái cây.



Dưa lưới là một "kho báu" Vitamin C tự nhiên giúp xây dựng hàng rào bảo vệ cơ thể trước các tác nhân gây bệnh từ môi trường. (Ảnh: VTC News).

Góp phần duy trì đôi mắt khỏe mạnh

Dưa lưới chứa beta-carotene, lutein và zeaxanthin – những dưỡng chất có lợi cho sức khỏe của mắt. Beta-carotene có thể được cơ thể chuyển đổi thành vitamin A, đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì thị lực và khả năng nhìn trong điều kiện thiếu sáng.

Lutein và zeaxanthin là các chất chống oxy hóa được tìm thấy nhiều ở võng mạc, góp phần bảo vệ tế bào mắt trước tác động của quá trình oxy hóa. Bổ sung đa dạng rau xanh và trái cây, trong đó có dưa lưới, là một cách giúp cung cấp các dưỡng chất cần thiết cho mắt.

Hỗ trợ tiêu hóa, hạn chế táo bón

Hàm lượng nước và chất xơ trong dưa lưới giúp hỗ trợ hoạt động của hệ tiêu hóa. Nước góp phần làm mềm phân, trong khi chất xơ giúp tăng khối lượng phân và thúc đẩy nhu động ruột, từ đó hỗ trợ phòng ngừa táo bón.

Chất xơ cũng có thể trở thành nguồn thức ăn cho lợi khuẩn đường ruột, góp phần duy trì hệ vi sinh đường ruột cân bằng. Tuy nhiên, ăn quá nhiều cùng lúc có thể khiến một số người gặp tình trạng đầy hơi hoặc khó chịu bụng.

Hỗ trợ điều hòa huyết áp

Dưa lưới cung cấp kali – khoáng chất cần thiết cho hoạt động của cơ bắp, thần kinh và quá trình cân bằng dịch trong cơ thể. Chế độ ăn đầy đủ kali có thể hỗ trợ kiểm soát huyết áp, đặc biệt khi kết hợp với việc hạn chế lượng natri dư thừa.

Bên cạnh đó, vitamin C và các hợp chất chống oxy hóa trong dưa lưới cũng góp phần bảo vệ tế bào trước tổn thương do stress oxy hóa. Tuy nhiên, không nên kỳ vọng việc ăn dưa lưới đơn thuần có thể ngăn ngừa bệnh tim mạch hoặc đột quỵ.

Phù hợp với chế độ ăn kiểm soát cân nặng

Dưa lưới chứa nhiều nước nhưng có mật độ năng lượng tương đối thấp, vì vậy có thể trở thành món ăn nhẹ phù hợp trong thực đơn kiểm soát cân nặng. Hàm lượng chất xơ nhất định trong loại quả này cũng góp phần tạo cảm giác no, giúp hạn chế ăn vặt quá mức.

Tuy nhiên, dưa lưới vẫn chứa đường tự nhiên. Do đó, người đang kiểm soát cân nặng hoặc lượng đường trong chế độ ăn nên chú ý khẩu phần thay vì ăn không giới hạn.

Hà Trần (t/h)