

Mướp đắng và các tác dụng đặc biệt cho sức khỏe

16:04 24/08/2025

Khổ qua, thường gọi là mướp đắng, vốn quen thuộc trong ẩm thực Việt nhờ vị đắng riêng biệt. Hơn thế, theo y học cổ truyền, đây còn là dược liệu quý với nhiều tác dụng tốt cho cơ thể.



Mướp đắng không chỉ là loại rau được ưa chuộng nhờ vị đắng đặc trưng, mướp đắng còn được đánh giá cao như một vị thuốc với nhiều công dụng tốt cho sức khỏe

Nhiều lợi ích cho sức khỏe

Trong y học cổ truyền, mướp đắng được biết đến với tính hàn, vị mát, có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, làm mát gan và hỗ trợ trị rôm sảy. Loại quả này còn chứa nhiều dưỡng chất thiết yếu như chất xơ, canxi, kali, photpho, nhóm vitamin B (B1, B2, B3, B5, B6, B9) và đặc biệt là vitamin C với hàm lượng cao.

Đối với phụ nữ, mướp đắng được coi là “bí quyết” làm đẹp tự nhiên nhờ khả năng làm sáng da, hỗ trợ điều trị mụn trứng cá, vảy nến và chàm. Không chỉ vậy, mướp đắng còn góp phần cải thiện chức năng gan, giảm xơ gan, viêm gan, táo bón, đồng thời tăng cường sức đề kháng.

Đáng chú ý, ngay cả khi phơi khô, mướp đắng vẫn giữ lại nhiều hoạt chất quý. Các hợp chất glycosid trong quả có khả năng hạ mỡ máu, giảm đường huyết, rất hữu ích cho người mắc tiểu đường hoặc mỡ máu cao. Ngoài ra, với đặc tính ít calo và giúp tạo cảm giác no lâu, mướp đắng thường được lựa chọn trong chế độ ăn kiêng, hỗ trợ giảm cân hiệu quả.

Lưu ý khi sử dụng

Dù có nhiều lợi ích, mướp đắng không phải ai cũng dùng được. Các chuyên gia khuyến cáo, phụ nữ mang thai hoặc đang cho con bú nên hạn chế bởi một số thành phần như nhựa, quinin, glycosid saponin hay morodicine có thể gây tác dụng phụ: đau dạ dày, buồn nôn, nôn mửa, mẩn đỏ, tiêu chảy, yếu cơ. Đặc biệt, mướp đắng còn có thể kích thích co bóp tử cung, tiềm ẩn nguy cơ sinh non hoặc sảy thai.

Đa dạng cách chế biến

Từ mướp đắng, người nội trợ có thể chế biến thành nhiều món ngon như xào trứng, nhồi thịt, xào thịt bò hay nộm chua ngọt. Người sành ăn còn thích thưởng thức sống, thái mỏng ăn kèm ruốc hoặc muối vừng, vừa bùi vừa giảm bớt vị đắng đặc trưng.

Hà Trần (t/h)