

Nhóm thực phẩm quen thuộc hỗ trợ bảo vệ chức năng và cải thiện men gan

11:01 13/06/2026

Gan là cơ quan nội tạng đảm nhiệm hàng trăm chức năng sinh lý cốt lõi trong cơ thể, bao gồm quá trình tổng hợp protein, sản xuất cholesterol và dịch mật, đồng thời là kho lưu trữ các vitamin, khoáng chất và carbohydrate. Bên cạnh đó, gan đóng vai trò trung tâm trong việc phân giải các tác nhân độc hại ngoại sinh như cồn từ rượu bia, chất chuyển hóa của các loại thuốc điều trị và các sản phẩm phụ tự nhiên sinh ra từ chu trình trao đổi chất của cơ thể.



Những loại thực phẩm có thể thần kỳ thải độc gan, nhiều nghiên cứu cho thấy một số món ăn quen thuộc

Giới chuyên gia y tế khẳng định hoàn toàn không có bất kỳ loại thực phẩm nào sở hữu công năng thần kỳ có thể tự đứng độc lập để "thải độc" hay "giải độc" gan. Tuy nhiên, một chế độ dinh dưỡng khoa học, giàu hoạt chất sinh học được chứng minh lâm sàng là nền tảng tối quan trọng giúp duy trì và tối ưu hóa các chức năng vận hành tự nhiên của gan, bảo vệ cơ quan này trước nguy cơ viêm nhiễm và tích tụ mỡ thừa.

Năng lực chống oxy hóa từ quả mọng và nhóm rau họ cải

Hệ thống dữ liệu từ các nghiên cứu y khoa đã thiết lập danh mục các hợp chất thực vật có khả năng tương tác tích cực với tế bào gan:

Việt quất và nam việt quất: Nhóm quả mọng này sở hữu hàm lượng anthocyanin rất cao – một loại chất chống oxy hóa mạnh tạo nên sắc tố đặc trưng của quả. Một nghiên cứu lâm sàng thực hiện vào năm 2021 ghi nhận, việc bổ sung chiết xuất từ quả nam việt quất liên tục trong vòng 6 tháng mang lại hiệu quả cải thiện rõ rệt tình trạng tổn thương mô gan ở những bệnh nhân mắc hội chứng gan nhiễm mỡ không do rượu (NAFLD). Đồng thời, hoạt chất anthocyanin cũng được chứng minh có tác động tích cực trong việc kiểm soát và cân bằng nồng độ các enzyme (men gan) trong máu. Trong môi trường thí nghiệm vi mô, chiết xuất việt quất còn thể hiện năng lực ức chế tiến trình phân chia của tế bào ung thư gan ở người.

Các loại rau họ cải: Danh mục bao gồm súp lơ xanh, súp lơ trắng, bắp cải, bắp cải Brussels và cải xoăn. Nhóm thực vật này không chỉ cung cấp nguồn chất xơ dồi dào mà còn chứa các hợp chất sinh học có khả năng can thiệp, làm thay đổi tích cực quá trình giải độc tự nhiên của cơ thể, tạo màng bảo vệ chống lại các tác nhân phá hủy cấu trúc tế bào. Các nhà khoa học hiện vẫn tiếp tục mở rộng các nghiên cứu chuyên sâu về vai trò của rau họ cải trong chiến lược dự phòng các bệnh lý ác tính về gan.

Cơ chế bảo vệ từ các chất béo lành mạnh và Axit béo Omega-3

Việc lựa chọn nguồn chất béo nạp vào cơ thể ảnh hưởng trực tiếp đến tỷ lệ tích tụ mỡ tại nhu mô gan:

Hạt dinh dưỡng: Các loại hạt giàu chất béo không bão hòa, vitamin E và chất chống oxy hóa. Dữ liệu nghiên cứu công bố năm 2019 cho thấy, những người duy trì thói quen ăn các loại hạt có tỷ lệ mắc bệnh gan nhiễm mỡ không do rượu thấp hơn rõ rệt so với nhóm còn lại, biến đây thành nhóm thực phẩm bổ trợ quan trọng cho cấu trúc gan.

Cá béo và bài toán cân bằng chất béo: Các dòng cá béo cung cấp hàm lượng axit béo omega-3 dồi dào, có đặc tính kháng viêm mạnh. Phân tích y khoa năm 2016 chứng minh omega-3 hỗ trợ làm giảm nồng độ chất béo trung tính (triglyceride) và lượng mỡ thừa tích tụ trong gan của người bệnh NAFLD. Tuy nhiên, hiệu quả bảo vệ gan chỉ đạt mức tối ưu khi người dùng thiết lập được trạng thái cân bằng giữa hai nhóm chất béo omega-3 và omega-6. Thực tế tiêu dùng hiện nay cho thấy phần lớn người dân đang nạp quá nhiều omega-6 (có nhiều trong dầu thực vật tinh luyện, bơ) nhưng lại thiếu hụt nghiêm trọng omega-3. Do đó, việc tiết chế bớt nguồn chất béo omega-6 là điều kiện bắt

buộc để bảo vệ tế bào gan.

Dầu ô liu: Đây là nguồn chất béo cốt lõi trong chế độ ăn Địa Trung Hải. Nghiên cứu thực nghiệm vào năm 2018 khẳng định việc sử dụng dầu ô liu thường xuyên giúp người cao tuổi giảm thiểu đáng kể nguy cơ hình thành gan nhiễm mỡ, đồng thời hỗ trợ hạ men gan và tối ưu hóa các chỉ số chuyển hóa của cơ thể.

Song song với việc tăng cường các nhóm thực phẩm bổ trợ kể trên, quy trình bảo vệ gan toàn diện đòi hỏi người dân phải duy trì một lối sống lành mạnh tổng thể, hạn chế tối đa các tác nhân gây áp lực trực tiếp lên gan như rượu bia và đồ ăn nhanh.

Tâm An