

Những lợi ích tuyệt vời của hoa đậu biếc đối với sức khỏe

11:55 22/03/2025

Hoa đậu biếc không chỉ mang màu sắc bắt mắt mà còn có nhiều lợi ích cho sức khỏe. Vậy công dụng của hoa đậu biếc là gì, và làm thế nào để sử dụng đúng cách để đạt hiệu quả tốt nhất?

Hoa đậu biếc, còn được gọi là Đậu hoa tím, có tên khoa học là *Clitoria Ternatea*. Đây là một loại cây thân leo, sống lâu năm, thường được trồng thành giàn để làm cảnh hoặc sử dụng trong ẩm thực và y học. Hoa của loài cây này có nhiều màu sắc, phổ biến nhất là xanh tím, ngoài ra còn có xanh lam đậm và trắng.



Ảnh minh họa (Ảnh: Internet)

Hoa đậu biếc giàu chất chống oxy hóa với 2 hoạt chất chính là anthocyanin và flavonoid. Trong đó anthocyanin tạo nên màu xanh đặc trưng của hoa, flavonoid giúp ngăn ngừa ung thư, làm chậm quá trình lão hóa. Ngoài ra, loại hoa này còn chứa một số hoạt chất khác như kaempferone, catechin, alkaloid, acetylcholine...

Hoa đậu biếc có tác dụng hạ sốt tự nhiên nhờ cơ chế làm giãn mạch máu dưới da, giúp tăng cường lưu thông máu và hỗ trợ cơ thể thoát nhiệt hiệu quả. Nhờ đó, nó giúp giảm thân nhiệt khi bị sốt và mang lại cảm giác dễ chịu hơn.

Hoa đậu biếc chứa hợp chất anthocyanidin có tác dụng tăng lưu lượng máu đến các mao mạch trong mắt, giúp cải thiện thị lực và hỗ trợ điều trị các vấn đề như tổn thương võng mạc, mờ mắt, hay tăng nhãn áp. Nhờ đó, đôi mắt được bảo vệ tốt hơn, giảm nguy cơ suy giảm thị lực theo thời gian.

Theo y học cổ truyền, hoa có tác dụng an thần, giúp thư giãn, cải thiện tâm trạng, giảm lo âu, căng thẳng, ngăn ngừa trầm cảm.

Hoa đậu biếc có hàm lượng chất chống oxy hóa cao, giảm tối đa sự hình thành và ngăn chặn những tác động có hại của các gốc tự do gây ra.

Hoạt chất trong hoa đậu biếc có lợi cho tim mạch, giúp giảm cholesterol trong huyết thanh, hạn chế mỡ máu và ngăn ngừa bệnh động mạch vành. Ngoài ra, nó còn hỗ trợ giảm nguy cơ tắc mạch máu não, xơ vữa động mạch và bảo vệ thành mạch.

Hoa đậu biếc có chức năng chuyển hóa các chất béo có hại trong cơ thể, tăng quá trình trao đổi chất và đốt cháy calories trong cơ thể, nhờ đó giảm mỡ thừa hiệu quả. Bên cạnh đó, hoa còn giúp lợi tiểu và thanh lọc cơ thể.

Trong hoa đậu biếc có chứa hoạt chất flavonoid kháng một số vi khuẩn gây hại cho sức khỏe, có khả năng giảm viêm, giảm đau và sưng tấy.

Hoa có lợi cho bệnh nhân tiểu đường, trong hoa chứa các hoạt chất giúp kích thích sự tăng tiết insulin trong cơ thể, hạn chế hấp thụ glucose. Từ đó hỗ trợ kiểm soát và cân bằng lượng đường trong máu.

Mặc dù hoa đậu biếc mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe, nhưng nếu sử dụng không đúng cách, nó có thể gây ra những tác động không mong muốn đến cơ thể.

Tránh pha hoa đậu biếc với nước quá sôi, vì nhiệt độ cao có thể làm mất hương vị và giảm dược tính của hoa. Ngoài ra, uống nước quá nóng cũng có thể gây hại cho thực quản và hệ tiêu hóa. Tốt nhất, nên pha trà ở nhiệt độ khoảng 75°C.

Dùng quá nhiều hoa đậu biếc có thể gây khó tiêu, buồn chồn, lo lắng do chứa caffeine. Để đảm bảo sức khỏe, chỉ nên uống 1-2 cốc trà hoa đậu biếc mỗi ngày.

Hoa đậu biếc chỉ là thực phẩm hỗ trợ sức khỏe, không thể thay thế thuốc chữa bệnh. Việc lạm dụng và tin tưởng quá mức vào công dụng của nó có thể dẫn đến rủi ro không đáng có.

Người bị huyết áp thấp nên tránh sử dụng hoa đậu biếc vì tính hàn của nó có thể gây chóng mặt, buồn nôn và choáng váng.

Phụ nữ mang thai hoặc trong kỳ kinh nguyệt nên hạn chế dùng hoa đậu biếc, vì anthocyanin có thể gây ức chế ngưng kết tiểu cầu và kích thích co bóp tử cung, ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe.

Người đang dùng thuốc chống đông máu không nên uống trà hoa đậu biếc, vì loại hoa này có thể làm chậm quá trình đông máu, ảnh hưởng đến hiệu quả của thuốc.

Người già và trẻ em không nên dùng hoa đậu biếc. Trẻ nhỏ chưa phát triển đủ để hấp thụ các chất trong hoa, còn người già dễ mắc bệnh mãn tính, có thể gặp tác dụng phụ không mong muốn.

Người đang điều trị bệnh hoặc chuẩn bị phẫu thuật không nên dùng hoa đậu biếc vì có thể ảnh hưởng đến quá trình hồi phục. Sau khi sức khỏe ổn định, nên tham khảo ý kiến chuyên gia trước khi sử dụng.

Có nguồn gốc từ khu vực nhiệt đới Châu Á, hoa đậu biếc được trồng rộng rãi tại các nước có khí hậu nóng ẩm như Thái Lan, Đài Loan, Việt Nam. Nhờ khả năng thích nghi tốt với nhiều loại môi trường, loài cây này có mặt ở khắp các vùng miền trên cả nước.

Hà Trần (t/h)