

Nước luộc rau có nên tận dụng để nấu canh? Điều nhiều người chưa biết

17:09 21/06/2026

Tận dụng nước luộc rau để nấu canh là thói quen quen thuộc của nhiều gia đình nhờ sự tiện lợi và hương vị thanh nhẹ. Tuy nhiên, không ít ý kiến cho rằng việc sử dụng loại nước này thường xuyên cần được cân nhắc giữa giá trị dinh dưỡng và những lo ngại về an toàn thực phẩm.



Nước luộc rau nấu canh là thói quen phổ biến trong nhiều gia đình Việt, vừa tiện lợi vừa thanh mát.

Nước luộc rau có thực sự bổ dưỡng?

Nước luộc rau chứa một lượng nhất định các chất dinh dưỡng hòa tan từ rau củ trong quá trình đun nấu. Khi được nấu ở nhiệt độ cao, một phần vitamin và khoáng chất sẽ khuếch tán vào nước, làm thay đổi sự phân bố dưỡng chất giữa phần rau và phần nước luộc.

Trong đó, các vitamin tan trong nước như vitamin C và vitamin nhóm B có thể đi vào nước luộc. Tuy nhiên, đây cũng là những dưỡng chất khá nhạy cảm với nhiệt độ và oxy, nên dễ bị hao hụt nếu rau được nấu quá lâu hoặc nước luộc

không được sử dụng ngay sau khi chế biến.

Bên cạnh đó, nước luộc rau còn chứa một số khoáng chất như kali, magie và canxi. Những thành phần này có thể góp phần bổ sung vi chất cho cơ thể, song hàm lượng thường không cố định và phụ thuộc vào từng loại rau cũng như cách chế biến. Vì vậy, nước luộc rau chỉ nên được xem là nguồn bổ sung dinh dưỡng, không thể thay thế vai trò của việc ăn trực tiếp rau xanh trong khẩu phần hàng ngày.

Lợi ích khi tận dụng nước luộc rau

Ngoài việc chứa một phần vitamin và khoáng chất hòa tan từ rau củ, nước luộc rau còn được nhiều gia đình tận dụng như một cách chế biến đơn giản, giúp bữa ăn thêm thanh mát và hạn chế lãng phí thực phẩm. Khi được sử dụng ngay sau khi nấu, nước luộc rau có thể góp phần bổ sung một lượng nhỏ nước và vi chất cho cơ thể.

Việc tận dụng phần nước này cũng phù hợp với xu hướng tiêu dùng tiết kiệm, sử dụng tối đa giá trị của thực phẩm thay vì bỏ đi. Tuy nhiên, nước luộc rau chỉ nên được xem là phần bổ sung trong bữa ăn, không thể thay thế rau xanh hay các nguồn dinh dưỡng chính khác.

Những lưu ý về an toàn thực phẩm

Dù có một số lợi ích nhất định, nước luộc rau không phải lúc nào cũng phù hợp để sử dụng. Nếu rau củ không được rửa sạch hoặc còn tồn dư thuốc bảo vệ thực vật, bụi bẩn và tạp chất, một phần các chất này có thể theo nước trong quá trình đun nấu.

Bên cạnh đó, một số loại rau chứa hàm lượng nitrat tự nhiên tương đối cao. Khi nước luộc được để ở nhiệt độ phòng quá lâu hoặc bảo quản không đúng cách, nitrat có thể chuyển hóa thành nitrit – hợp chất không có lợi cho sức khỏe nếu tích tụ với lượng lớn.

Ngoài nguy cơ mất an toàn thực phẩm, việc hâm nóng nhiều lần hoặc để nước luộc rau trong thời gian dài cũng khiến hàm lượng dưỡng chất suy giảm đáng kể. Các vitamin tan trong nước, đặc biệt là vitamin C, rất dễ bị phân hủy khi tiếp xúc kéo dài với nhiệt độ cao và không khí, làm giảm giá trị dinh dưỡng của món ăn.

Hà Trần (t/h)