

Quả cau tươi có thể mang lại lợi ích gì và ai nên tránh sử dụng?

10:05 06/08/2026

Quả cau được biết đến với nhiều ứng dụng trong y học cổ truyền và đời sống dân gian. Song, những bằng chứng khoa học cũng cho thấy việc sử dụng loại quả này, nhất là trong thời gian dài, có thể gây ra nhiều tác động bất lợi đối với sức khỏe.

Cau tươi có lợi ích gì đối với sức khỏe?

Quả cau chứa nhiều hợp chất sinh học như alkaloid, tannin, polyphenol và các chất chống oxy hóa. Trong y học cổ truyền, loại quả này từng được sử dụng để hỗ trợ tiêu hóa và tẩy giun. Tuy nhiên, do chứa arecoline – hoạt chất có tác động mạnh lên cơ thể – việc sử dụng cau tươi thường xuyên hoặc kéo dài có thể gây ra những ảnh hưởng bất lợi đến sức khỏe và không được khuyến cáo.

Hỗ trợ tiêu hóa

Theo y học cổ truyền, một số hoạt chất trong quả cau có khả năng kích thích nhu động ruột và tăng tiết dịch tiêu hóa, góp phần cải thiện tình trạng đầy bụng, khó tiêu hoặc chướng bụng sau bữa ăn. Tuy nhiên, những công dụng này chủ yếu dựa trên kinh nghiệm sử dụng dân gian và vẫn chưa có đủ bằng chứng lâm sàng để khẳng định hiệu quả điều trị. Vì vậy, khi các triệu chứng tiêu hóa kéo dài hoặc tái phát, người bệnh nên thăm khám để được chẩn đoán và điều trị phù hợp, thay vì tự ý sử dụng cau tươi.

Có chứa các hợp chất chống oxy hóa

Trong quả cau có các hợp chất như polyphenol và tannin, vốn được biết đến với đặc tính chống oxy hóa, góp phần hạn chế tác động của các gốc tự do lên tế bào. Tuy nhiên, hàm lượng những hoạt chất này thay đổi tùy thuộc vào giống cau, độ chín cũng như phương pháp chế biến. Mặc dù một số nghiên cứu đã ghi nhận khả năng chống oxy hóa của quả cau, hiện vẫn chưa có đủ bằng chứng lâm sàng để khẳng định loại quả này có thể phòng ngừa hoặc hỗ trợ điều trị bệnh ở người.



Quả cau không chỉ gắn với tục ăn trầu mà còn được dùng trong y học cổ truyền.

Những hoạt chất đáng chú ý trong quả cau

Quả cau chứa nhiều hợp chất sinh học như alkaloid, tannin và polyphenol. Trong đó, arecoline là alkaloid chủ yếu, được xem là thành phần tạo nên phần lớn tác động sinh lý của loại quả này.

Arecoline tác động đến cơ thể như thế nào?

Arecoline có khả năng kích thích hệ thần kinh phó giao cảm, thúc đẩy tiết nước bọt, dịch tiêu hóa và tăng nhu động ruột. Tuy nhiên, nếu sử dụng với lượng lớn, hoạt chất này có thể gây buồn nôn, chóng mặt, tim đập nhanh, thay đổi huyết áp hoặc thậm chí dẫn đến ngộ độc. Vì vậy, các chuyên gia không khuyến cáo tự ý dùng quả cau hoặc nước sắc từ cau để hỗ trợ điều trị bệnh.

Vai trò của tannin và polyphenol

Bên cạnh arecoline, tannin và polyphenol trong quả cau cũng được ghi nhận có hoạt tính chống oxy hóa. Tuy nhiên, các kết quả này chủ yếu đến từ nghiên cứu tiền lâm sàng và chưa được chứng minh đầy đủ trên người. Ngoài ra, việc tiêu thụ nhiều tannin trong thời gian dài còn có thể làm giảm khả năng hấp thu sắt của cơ thể. Do đó, không nên coi quả cau là nguồn bổ sung chất chống oxy hóa thay thế rau xanh và trái cây.

Những lưu ý khi sử dụng quả cau tươi

Mặc dù được sử dụng trong một số bài thuốc y học cổ truyền, cau tươi không nên dùng thường xuyên hoặc với số lượng lớn. Các hoạt chất trong quả cau có

thể gây buồn nôn, đau bụng, tăng tiết nước bọt, rối loạn tiêu hóa, tim đập nhanh và chóng mặt.

Đáng lưu ý, nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng việc nhai cau thường xuyên làm tăng nguy cơ xơ hóa dưới niêm mạc miệng, bạch sản và ung thư khoang miệng. Cơ quan Nghiên cứu Ung thư Quốc tế (IARC) đã xếp cau vào Nhóm 1, tức nhóm các tác nhân có đủ bằng chứng gây ung thư ở người.

Phụ nữ mang thai, phụ nữ đang cho con bú, trẻ em và người mắc các bệnh tim mạch, gan, thận, tiêu hóa hoặc đang có tổn thương ở khoang miệng không nên tự ý sử dụng quả cau khi chưa có chỉ định của bác sĩ. Đồng thời, loại quả này cũng không thể thay thế thuốc hoặc các phương pháp điều trị đã được chứng minh hiệu quả.

Hà Trần (t/h)