

Quả khế có gì đặc biệt? Những lợi ích sức khỏe đáng chú ý

09:37 16/08/2026

Khế là loại quả dân dã, có vị chua ngọt đặc trưng và giàu vitamin, khoáng chất, chất xơ cùng các hợp chất chống oxy hóa. Tuy nhiên, người mắc bệnh thận hoặc đang kiểm soát đường huyết nên chú ý lượng khế tiêu thụ để tránh những ảnh hưởng không mong muốn.

Quả khế có những lợi ích sức khỏe nào?

Hỗ trợ kiểm soát cân nặng

Nhờ hàm lượng chất xơ, khế có thể giúp tăng cảm giác no, từ đó hạn chế tình trạng ăn quá nhiều. Loại quả này cũng tương đối ít calo so với nhiều món ăn vặt khác. Khi được sử dụng với lượng phù hợp, khế có thể là lựa chọn bổ sung vào chế độ ăn dành cho người đang kiểm soát cân nặng.

Góp phần kiểm soát đường huyết

Khoảng 100 g khế cung cấp 2,8 g chất xơ. Chất xơ có khả năng làm chậm quá trình tiêu hóa và hấp thu carbohydrate, đồng thời giúp duy trì cảm giác no lâu hơn. Tuy nhiên, người mắc tiểu đường vẫn nên kiểm soát khẩu phần khi ăn khế, nhất là khế ngọt, do loại quả này vẫn chứa đường tự nhiên.

Hỗ trợ chống viêm và kháng khuẩn

Khế chứa nhiều hợp chất chống oxy hóa như flavonoid, vitamin C và beta-carotene, góp phần bảo vệ tế bào trước tác động của các gốc tự do. Một số nghiên cứu trong phòng thí nghiệm cũng ghi nhận chiết xuất từ khế có khả năng ức chế một số loại vi khuẩn. Tuy nhiên, những kết quả này chưa đủ để khẳng định ăn khế có thể thay thế các phương pháp điều trị nhiễm khuẩn.



Quả khế nhỏ bé nhưng chứa nhiều dưỡng chất, từ vitamin, khoáng chất đến các hợp chất chống oxy hóa.

Những lợi ích sức khỏe khác của quả khế

Tăng cường sức khỏe tim mạch

Khoảng 100 g khế cung cấp 133 mg kali, một khoáng chất cần thiết cho hoạt động bình thường của tim và quá trình điều hòa huyết áp. Bổ sung đủ kali thông qua chế độ ăn uống có thể góp phần duy trì sức khỏe tim mạch.

Một nghiên cứu năm 2021 cho thấy apigenin trong khế có khả năng tác động đến quá trình giãn mạch thông qua việc ảnh hưởng đến dòng canxi đi vào tế bào. Tuy nhiên, cần thêm các nghiên cứu trên người để xác định rõ tác động của hợp chất này đối với huyết áp và chức năng tim.

Tăng khả năng chống oxy hóa

Khế chứa nhiều hợp chất chống oxy hóa như flavonoid, vitamin C, beta-carotene và tannin. Những chất này có khả năng trung hòa các gốc tự do, qua đó góp phần bảo vệ tế bào trước stress oxy hóa.

Dù vậy, khế chỉ nên được xem là một phần trong chế độ ăn đa dạng, không thể thay thế các biện pháp chăm sóc sức khỏe hoặc được sử dụng với mục đích “thải độc” cơ thể.

Hỗ trợ bảo vệ niêm mạc dạ dày

Một số nghiên cứu về chiết xuất lá khế ghi nhận sự hiện diện của terpenoid, flavonoid và chất nhầy, những hợp chất có tiềm năng hỗ trợ bảo vệ niêm mạc dạ dày và hạn chế tổn thương liên quan đến loét.

Tuy nhiên, các bằng chứng hiện nay chưa đủ để khẳng định việc ăn quả khế có thể phòng ngừa hoặc điều trị loét dạ dày - tá tràng ở người.

Hỗ trợ giảm ho

Trong y học dân gian, khế thường được sử dụng như một nguyên liệu hỗ trợ làm dịu ho và một số triệu chứng thông thường. Hàm lượng vitamin, khoáng chất cùng các hợp chất chống oxy hóa trong khế cũng góp phần bổ sung dưỡng chất cho cơ thể.

Tuy nhiên, nếu tình trạng ho kéo dài hoặc đi kèm sốt cao, khó thở và các triệu chứng bất thường khác, người bệnh nên đi khám thay vì chỉ dựa vào khế hoặc các phương pháp dân gian.

Hỗ trợ hệ tiêu hóa

Hàm lượng chất xơ trong khế giúp tăng khối lượng phân và hỗ trợ nhu động ruột, từ đó góp phần hạn chế táo bón. Chất xơ cũng là nguồn dinh dưỡng cho các lợi khuẩn, giúp duy trì sự cân bằng của hệ vi sinh đường ruột.

Tuy nhiên, tiêu thụ quá nhiều chất xơ trong thời gian ngắn có thể khiến một số người bị đầy hơi, chướng bụng hoặc khó tiêu.

Góp phần tăng cường miễn dịch

Khoảng 100 g khế cung cấp 34,4 mg vitamin C. Đây là dưỡng chất quan trọng đối với hoạt động bình thường của hệ miễn dịch, đồng thời tham gia vào quá trình chống oxy hóa và bảo vệ tế bào.

Kết hợp khế với các loại rau củ, trái cây giàu vitamin C khác trong chế độ ăn đa dạng có thể giúp cơ thể bổ sung đầy đủ vitamin và khoáng chất cần thiết.

Hỗ trợ bảo vệ tế bào

Vitamin C cùng các hợp chất chống oxy hóa trong khế có thể góp phần bảo vệ tế bào trước những tổn thương do gốc tự do gây ra. Một số nghiên cứu dinh dưỡng cũng cho thấy chế độ ăn giàu rau củ và trái cây có liên quan đến nguy cơ thấp hơn đối với một số bệnh mạn tính, trong đó có ung thư.

Tuy nhiên, chưa có đủ bằng chứng để khẳng định ăn khế có thể trực tiếp phòng ngừa hoặc điều trị ung thư. Người bệnh không nên sử dụng loại quả này thay

thể cho phương pháp điều trị được bác sĩ chỉ định.

Hỗ trợ sức khỏe mắt

Khế cung cấp vitamin A và một số carotenoid, những dưỡng chất có vai trò quan trọng đối với sức khỏe mắt và thị lực.

Duy trì chế độ ăn đa dạng, kết hợp nhiều loại rau xanh và trái cây, sẽ giúp cơ thể bổ sung các dưỡng chất cần thiết cho mắt. Khế không phải là phương pháp điều trị các bệnh lý về mắt như thoái hóa điểm vàng hay đục thủy tinh thể.

Tốt cho làn da

Vitamin C và các hợp chất chống oxy hóa trong khế có thể góp phần bảo vệ tế bào da trước tác động của stress oxy hóa. Một số nghiên cứu về chiết xuất từ khế cũng ghi nhận tiềm năng chống viêm, nhưng bằng chứng lâm sàng trên người vẫn còn hạn chế.

Vì vậy, nên xem khế là một phần của chế độ ăn uống lành mạnh thay vì kỳ vọng loại quả này có khả năng điều trị các bệnh về da.

Hỗ trợ kiểm soát cholesterol

Chất xơ trong khế có thể góp phần hỗ trợ quá trình chuyển hóa cholesterol và lipid trong cơ thể. Một số nghiên cứu về chiết xuất lá khế cũng ghi nhận những tác động tích cực đối với lipid máu và stress oxy hóa.

Tuy nhiên, vẫn cần thêm nghiên cứu trên người để xác định rõ hiệu quả của khế trong việc kiểm soát cholesterol.

Ăn khế có tác hại gì?

Dù có nhiều giá trị dinh dưỡng, khế vẫn cần được sử dụng với khẩu phần phù hợp, đặc biệt đối với những người có bệnh nền.

Khế ngọt chứa đường tự nhiên nên người mắc tiểu đường cần chú ý lượng ăn. Trong khi đó, khế chua chứa nhiều axit hữu cơ, ăn khi bụng đói có thể gây cảm giác cồn cào hoặc khó chịu ở dạ dày. Ăn quá nhiều khế cũng có thể gây đầy hơi, chướng bụng do hàm lượng chất xơ.

Đặc biệt, người có tiền sử sỏi thận cần thận trọng với khế do loại quả này chứa axit oxalic. Người mắc bệnh thận cũng nên hạn chế hoặc tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi ăn, bởi khế có chứa caramboxin – một hợp chất có thể tích tụ ở người suy giảm chức năng thận và gây độc thần kinh.

Hà Trần (t/h)