

Quả khế: Loại quả dân dã chứa nhiều dưỡng chất tốt cho sức khỏe

18:35 13/06/2026

Quả khế sở hữu vị chua ngọt hài hòa, dễ chế biến và giàu dưỡng chất. Trong dân gian, loại quả này từ lâu đã được sử dụng như một thực phẩm hỗ trợ chăm sóc sức khỏe tự nhiên.

Hỗ trợ kiểm soát cân nặng

Khế là loại trái cây ít calo nhưng chứa khá nhiều chất xơ, giúp kéo dài cảm giác no và hạn chế ăn quá nhiều. Vì vậy, đây là lựa chọn phù hợp cho những người đang xây dựng chế độ ăn uống lành mạnh hoặc muốn kiểm soát cân nặng.

Góp phần ổn định đường huyết

Hàm lượng chất xơ trong quả khế có thể giúp làm chậm quá trình hấp thu đường vào máu, từ đó hỗ trợ duy trì mức đường huyết ổn định hơn sau bữa ăn. Đây là một trong những lợi ích được nhiều người quan tâm khi bổ sung khế vào thực đơn hàng ngày.



Khế là loại trái cây quen thuộc trong đời sống người Việt, có vị chua ngọt thanh mát và giàu giá trị dinh dưỡng.

Hỗ trợ chống viêm và tăng cường bảo vệ cơ thể

Khế chứa nhiều hợp chất chống oxy hóa như vitamin C, flavonoid, beta-caroten và polyphenol. Những hoạt chất này giúp bảo vệ tế bào trước tác động của gốc tự do, đồng thời hỗ trợ giảm viêm và tăng cường sức đề kháng. Một số nghiên cứu cũng cho thấy các chiết xuất từ quả khế có khả năng ức chế sự phát triển của một số vi khuẩn gây bệnh.

Tăng cường sức khỏe tổng thể

Nhờ cung cấp nhiều vitamin và khoáng chất thiết yếu, khế góp phần hỗ trợ các hoạt động của cơ thể, từ hệ miễn dịch đến quá trình trao đổi chất. Khi sử dụng với lượng phù hợp, loại quả này có thể trở thành một phần của chế độ ăn uống cân bằng và tốt cho sức khỏe.

Hỗ trợ bảo vệ sức khỏe tim mạch

Khế là nguồn cung cấp kali tự nhiên, giúp duy trì huyết áp ổn định và hỗ trợ hoạt động của hệ tim mạch. Một số hợp chất sinh học có trong loại quả này cũng được cho là có lợi cho chức năng mạch máu và tuần hoàn.

Giàu chất chống oxy hóa

Nhờ chứa vitamin C, flavonoid, beta-caroten và nhiều hợp chất thực vật khác, khế giúp trung hòa các gốc tự do, giảm tổn thương tế bào và hỗ trợ làm chậm quá trình lão hóa của cơ thể.

Có lợi cho dạ dày

Một số nghiên cứu cho thấy các hoạt chất trong lá và quả khế có thể hỗ trợ bảo vệ niêm mạc dạ dày, từ đó góp phần giảm nguy cơ kích ứng và tổn thương đường tiêu hóa.

Hỗ trợ giảm ho

Trong y học dân gian, khế thường được sử dụng để hỗ trợ làm dịu các triệu chứng như ho, đau họng hoặc cảm sốt nhẹ. Hàm lượng vitamin và chất chống oxy hóa trong khế cũng góp phần tăng cường sức đề kháng cho cơ thể.

Cải thiện hệ tiêu hóa

Chất xơ trong quả khế giúp kích thích nhu động ruột, hỗ trợ phòng ngừa táo bón và duy trì hoạt động ổn định của hệ tiêu hóa. Đồng thời, đây còn là nguồn dinh dưỡng cho lợi khuẩn đường ruột phát triển.

Tăng cường hệ miễn dịch

Khế chứa lượng vitamin C đáng kể, giúp nâng cao sức đề kháng và hỗ trợ cơ thể chống lại các tác nhân gây bệnh từ môi trường.

Góp phần bảo vệ tế bào

Các chất chống oxy hóa trong khế giúp hạn chế tác động của gốc tự do lên tế bào. Một số nghiên cứu cũng ghi nhận những hợp chất này có thể góp phần giảm nguy cơ mắc một số bệnh mạn tính.

Hà Trần (t/h)