

Quả lặc lè: Loại quả mùa hè giúp thanh nhiệt, bổ sung dinh dưỡng tự nhiên

09:01 14/06/2026

Lặc lè, hay còn gọi là mướp Nhật, không còn là món ăn riêng của người dân vùng cao mà đã xuất hiện ngày càng nhiều trên mâm cơm thành thị. Bên cạnh hương vị dễ ăn, loại quả này còn được đánh giá cao nhờ chứa nhiều dưỡng chất có lợi cho cơ thể.

Hỗ trợ sức khỏe tim mạch và kiểm soát huyết áp

Lặc lè chứa kali và magie - hai khoáng chất quan trọng đối với hoạt động của hệ tim mạch. Các dưỡng chất này góp phần duy trì huyết áp ổn định, đồng thời hỗ trợ chức năng của tim và mạch máu. Bên cạnh đó, lượng chất xơ trong quả có thể giúp kiểm soát cholesterol trong máu, qua đó giảm nguy cơ mắc các bệnh lý tim mạch.

Tăng cường sức đề kháng, hỗ trợ làm đẹp da

Nhờ chứa vitamin C cùng các hợp chất chống oxy hóa như flavonoid, lặc lè có khả năng hỗ trợ bảo vệ tế bào trước tác động của các gốc tự do. Những dưỡng chất này góp phần tăng cường hệ miễn dịch, giúp cơ thể chống lại các tác nhân gây bệnh từ môi trường. Đồng thời, vitamin C còn tham gia vào quá trình tổng hợp collagen, hỗ trợ duy trì độ đàn hồi của da và làm chậm các dấu hiệu lão hóa.



Lặc lè chứa nhiều chất xơ, góp phần duy trì hệ tiêu hóa khỏe mạnh.

Hỗ trợ tiêu hóa, giảm nguy cơ táo bón

Nhờ chứa nhiều chất xơ và nước, quả lặc lè được xem là thực phẩm có lợi cho hệ tiêu hóa. Chất xơ giúp thúc đẩy nhu động ruột, hỗ trợ quá trình đào thải chất cặn bã, trong khi lượng nước dồi dào góp phần làm mềm phân. Việc bổ sung lặc lè vào thực đơn có thể giúp giảm cảm giác đầy bụng, khó tiêu và hỗ trợ ngăn ngừa táo bón.

Hỗ trợ kiểm soát cân nặng

Lặc lè là lựa chọn phù hợp cho những người muốn duy trì vóc dáng nhờ hàm lượng calo thấp nhưng giàu nước và chất xơ. Các thành phần này giúp tạo cảm giác no lâu, hạn chế cảm giác thèm ăn và giảm lượng thực phẩm tiêu thụ trong ngày. Đồng thời, loại quả này vẫn cung cấp một số vitamin và khoáng chất cần thiết cho cơ thể trong quá trình kiểm soát cân nặng.

Hỗ trợ thanh nhiệt, bổ sung nước cho cơ thể

Theo quan niệm Đông y, lặc lè có tính mát và thường được sử dụng trong các món ăn giúp thanh nhiệt. Với hàm lượng nước cao, loại quả này góp phần bù nước cho cơ thể, đặc biệt trong những ngày nắng nóng. Việc bổ sung lặc lè vào thực đơn có thể giúp cơ thể cảm thấy dễ chịu hơn, đồng thời cung cấp thêm các dưỡng chất cần thiết cho hoạt động hàng ngày.

Cung cấp dưỡng chất có lợi cho đôi mắt

Lặc lè chứa vitamin A và beta-carotene - những hợp chất quan trọng đối với sức khỏe thị giác. Các dưỡng chất này góp phần duy trì chức năng của võng mạc, hỗ trợ thị lực và giúp bảo vệ mắt trước những tác động từ môi trường. Việc bổ

sung thực phẩm giàu vitamin A như lạc lè cũng có thể hỗ trợ giảm tình trạng khô mắt và duy trì đôi mắt khỏe mạnh.

Hà Trần (t/h)