

Quả nhãn - món quà mùa hè giàu vitamin và chất chống oxy hóa

11:56 30/08/2026

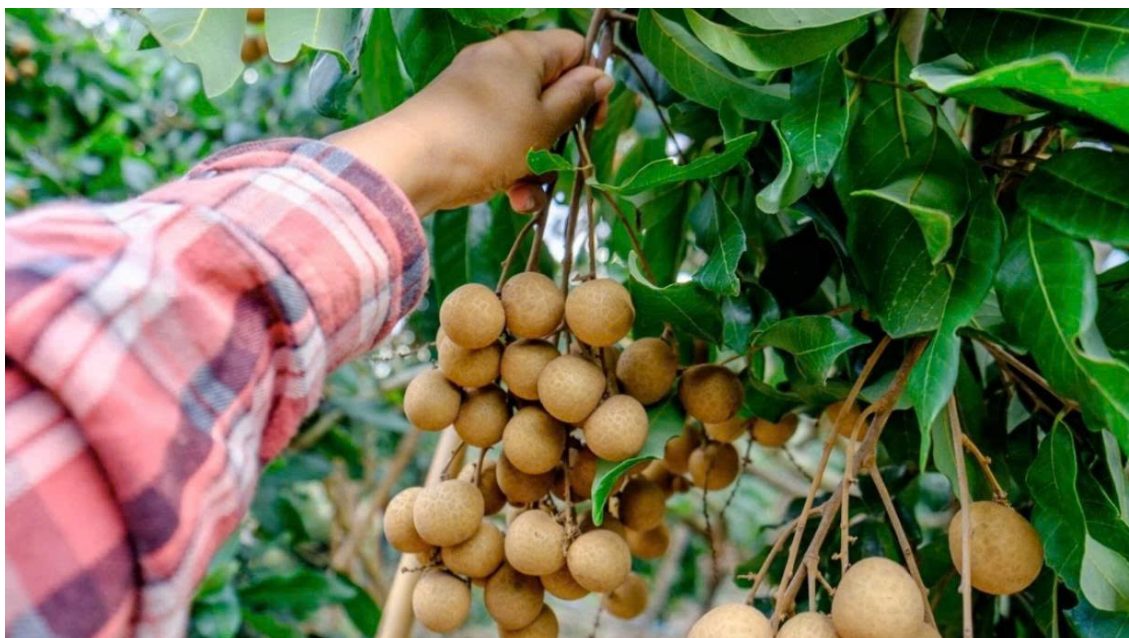
Nhãn là loại trái cây nhiệt đới quen thuộc, phổ biến tại các chợ Việt Nam và được yêu thích bởi vị ngọt thơm, mọng nước. Không chỉ hấp dẫn bởi hương vị, loại quả này còn cung cấp nhiều vitamin, khoáng chất và chất chống oxy hóa, đồng thời từ lâu đã xuất hiện trong các bài thuốc dân gian với nhiều công dụng đối với sức khỏe.

Nhãn mang lại nhiều dưỡng chất giúp bảo vệ cơ thể

Nhãn là nguồn cung cấp vitamin C tự nhiên, góp phần hỗ trợ hoạt động của hệ miễn dịch và tăng khả năng bảo vệ cơ thể trước các tác nhân gây bệnh. Bên cạnh đó, thịt nhãn chứa polyphenol và flavonoid – những hợp chất có đặc tính chống oxy hóa, giúp hạn chế tác động của các gốc tự do lên tế bào. Nhờ vậy, loại quả này có thể góp phần bảo vệ tế bào, duy trì sức khỏe làn da và hỗ trợ làm chậm quá trình lão hóa.

Long nhãn giúp dưỡng tâm, an thần

Không chỉ quả tươi, long nhãn (nhãn sấy khô) cũng được sử dụng trong y học cổ truyền với công dụng dưỡng tâm, an thần. Một số bài thuốc dân gian dùng long nhãn nhằm hỗ trợ giảm mệt mỏi, căng thẳng và suy nhược. Sử dụng hợp lý có thể giúp cơ thể thư giãn, hỗ trợ đi vào giấc ngủ dễ dàng hơn và cải thiện chất lượng giấc ngủ.



Nhãn là một trong những nguồn cung cấp Vitamin C tự nhiên vô cùng dồi dào, giúp kích thích sự sản sinh của các tế bào bạch cầu. (Ảnh: VTC News)

Nhãn cung cấp sắt, đồng cần thiết cho quá trình tạo máu

Quả nhãn chứa sắt và đồng, hai khoáng chất tham gia vào quá trình hình thành hồng cầu và tổng hợp hemoglobin. Bổ sung nhãn với lượng phù hợp có thể cung cấp thêm các vi chất cần thiết cho cơ thể, góp phần hỗ trợ quá trình vận chuyển oxy và hạn chế tình trạng mệt mỏi do chế độ ăn thiếu hụt dưỡng chất.

Vitamin B2 trong nhãn có lợi cho sức khỏe đôi mắt

Thịt nhãn cung cấp riboflavin (vitamin B2), dưỡng chất cần thiết cho hoạt động bình thường của tế bào và duy trì sức khỏe mắt. Bổ sung đầy đủ vitamin B2 trong chế độ ăn có thể góp phần bảo vệ thị lực, đồng thời hỗ trợ giảm nguy cơ một số vấn đề về mắt khi cơ thể được cung cấp đủ dưỡng chất.

Nhãn giúp cơ thể nhanh chóng bổ sung năng lượng

Quả nhãn chứa các loại đường tự nhiên như glucose và fructose, được cơ thể hấp thụ tương đối nhanh và chuyển hóa thành năng lượng. Vì vậy, ăn nhãn với lượng phù hợp có thể giúp bổ sung năng lượng khi cơ thể mệt mỏi, sau khi vận động hoặc làm việc kéo dài.

Giàu kali, góp phần duy trì huyết áp ổn định

Kali trong quả nhãn là chất điện giải cần thiết, tham gia duy trì cân bằng chất lỏng và hỗ trợ hoạt động bình thường của cơ bắp, thần kinh. Một chế độ ăn cung cấp đủ kali có thể giúp cân bằng tác động của natri, qua đó góp phần duy

trì huyết áp và hỗ trợ sức khỏe tim mạch.

Hà Trần (t/h)