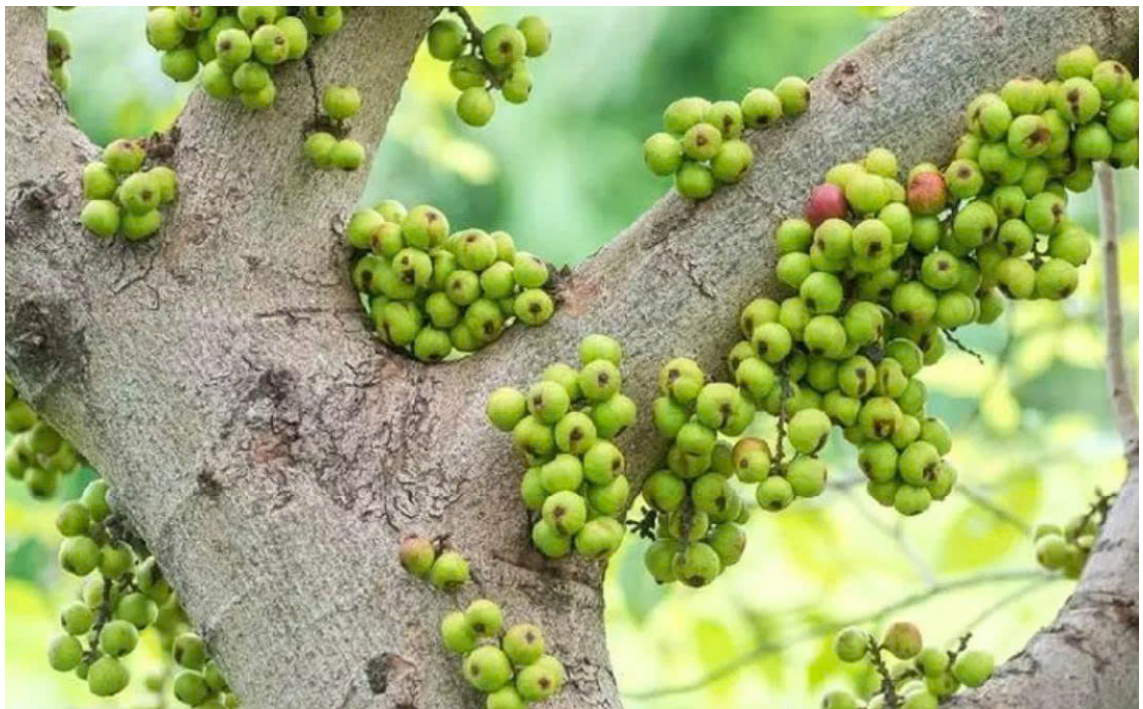


Quả sung và những công dụng bất ngờ cho sức khỏe

15:57 02/01/2026

Quả sung – loại quả quen thuộc trong đời sống người Việt, thường xuất hiện trong mâm ngũ quả ngày Tết, các món ăn dân dã và cả trong y học cổ truyền. Ngoài giá trị văn hóa, quả sung còn được nhiều nghiên cứu hiện đại ghi nhận với những tác dụng tích cực cho sức khỏe.



Không chỉ mang ý nghĩa văn hóa, quả sung còn được nhiều nghiên cứu hiện đại ghi nhận có những tác dụng tích cực đối với sức khỏe

Quả và lá sung giàu dưỡng chất có lợi, được cho là hỗ trợ tiêu hóa, giảm nguy cơ bệnh tim mạch và giúp kiểm soát đường huyết.

Hỗ trợ tiêu hóa khỏe mạnh

Từ lâu, quả sung đã được sử dụng như “phương thuốc tự nhiên” giúp cải thiện các vấn đề tiêu hóa, đặc biệt là táo bón. Hàm lượng chất xơ cao trong sung giúp làm mềm phân, tăng thể tích phân và hỗ trợ quá trình đào thải diễn ra thuận lợi.

Chất xơ trong sung còn hoạt động như tiền sinh học, nuôi dưỡng các vi khuẩn có lợi trong đường ruột. Nghiên cứu trên 150 người mắc hội chứng ruột kích thích kèm táo bón cho thấy, việc sử dụng khoảng 45g sung khô mỗi ngày giúp giảm rõ rệt các triệu chứng như đau bụng, đầy hơi và táo bón. Một nghiên cứu khác trên 80 người cũng ghi nhận hiệu quả tương tự khi bổ sung bột sung đều đặn trong 8 tuần.

Hỗ trợ sức khỏe tim mạch

Nhiều nghiên cứu cho thấy quả sung có thể giúp cải thiện huyết áp và điều chỉnh mỡ máu, từ đó hỗ trợ sức khỏe tim mạch. Thí nghiệm trên động vật ghi nhận chiết xuất từ quả và lá sung giúp giảm huyết áp, cải thiện cholesterol toàn phần, tăng cholesterol “tốt” (HDL) và giảm chất béo trung tính.

Tác động tích cực đối với làn da

Quả sung cũng được quan tâm nhờ những lợi ích tiềm năng đối với làn da, đặc biệt trong các trường hợp da khô, viêm da dị ứng. Một nghiên cứu trên 45 trẻ em bị viêm da cho thấy, việc sử dụng kem chứa chiết xuất từ sung khô 2 lần mỗi ngày trong vòng 2 tuần giúp cải thiện triệu chứng rõ rệt so với một số phương pháp điều trị khác.

Ngoài ra, các nghiên cứu về chiết xuất trái cây, trong đó có sung, cho thấy khả năng chống oxy hóa, hạn chế sự phân hủy collagen và làm chậm quá trình lão hóa da. Tuy vậy, do các nghiên cứu thường sử dụng hỗn hợp nhiều loại trái cây, nên vẫn chưa thể khẳng định chắc chắn hiệu quả này đến từ riêng quả sung.

Một nghiên cứu đăng trên Tạp chí Da liễu Quốc tế cho biết, trong số 25 người bị mụn cóc thông thường, 44% số người bôi mủ sung đã loại bỏ mụn cóc hoàn toàn, trong khi phương pháp áp lạnh đạt hiệu quả 56%. Dù cơ chế tác động vẫn chưa được làm rõ, mủ sung được đánh giá là phương pháp tương đối an toàn, dễ sử dụng và ít tác dụng phụ.

Ngoài những lợi ích trên, một số nghiên cứu cho rằng quả sung có thể hỗ trợ giảm đường huyết, cải thiện sức khỏe tóc và giúp hạ sốt. Tuy nhiên, các tác dụng này vẫn cần thêm bằng chứng khoa học để xác thực.

Các chuyên gia khuyến cáo, mặc dù sung là loại quả bổ dưỡng, người dùng nên sử dụng với liều lượng hợp lý và kết hợp chế độ ăn cân bằng để đạt hiệu quả tốt nhất cho sức khỏe.

Hà Trần (t/h)