TẠP CHÍ ĐIỆN TỬ
THƯƠNG HIỆU & CÔNG LUẬN

Quả trám - thức quà dân dã với nhiều giá trị cho sức khỏe

14:18 16/08/2026

Quả trám thường vào vụ từ tháng 8 đến tháng 12, được yêu thích bởi vị bùi, béo đặc trưng và có thể chế biến thành nhiều món ăn dân dã. Bên cạnh giá trị ẩm thực, loại quả này còn xuất hiện trong các bài thuốc y học cổ truyền và chứa nhiều thành phần dinh dưỡng đáng chú ý.

Quả trám được nhiều người tìm mua để chế biến món ăn nhờ vị béo, bùi đặc trưng.

Quả trám chứa tinh bột, chất xơ, chất béo, protein cùng nhiều vitamin và khoáng chất như vitamin E, vitamin nhóm B, canxi, sắt, kẽm, magie và kali. Trong y học cổ truyền, trám có vị chua, hơi chát, ngọt nhẹ và được sử dụng trong các bài thuốc dân gian nhằm hỗ trợ làm dịu cổ họng, giảm khát, ho, khàn tiếng cũng như một số triệu chứng về tiêu hóa. Tuy nhiên, những công dụng này chủ yếu dựa trên kinh nghiệm y học cổ truyền và không nên thay thế phương pháp điều trị y khoa.

Ăn quả trám có lợi ích gì?

Góp phần kiểm soát đường huyết

Quả trám chứa tinh bột và chất xơ, trong đó chất xơ có thể làm chậm quá trình tiêu hóa và hấp thu carbohydrate. Khi được sử dụng với khẩu phần hợp lý, trám có thể góp phần vào một chế độ ăn cân bằng. Tuy nhiên, người mắc bệnh tiểu đường vẫn cần chú ý tổng lượng carbohydrate nạp vào mỗi ngày và không nên sử dụng quả trám như một phương pháp điều trị.

Bổ sung các hợp chất chống oxy hóa

Quả trám chứa một số hợp chất thực vật như flavonoid cùng các chất có khả năng chống oxy hóa. Những thành phần này góp phần bảo vệ tế bào trước tác động của các gốc tự do. Dù vậy, cần có thêm bằng chứng khoa học để xác định rõ tác động của việc ăn trám đối với nguy cơ ung thư; không nên coi đây là thực phẩm có khả năng phòng hoặc chữa bệnh.

Hỗ trợ làm dịu cổ họng

Trong y học cổ truyền, quả trám được sử dụng trong một số bài thuốc dân gian dành cho các triệu chứng như đau họng, khàn tiếng, ho khan hoặc ho có đờm. Trám có thể được dùng dưới dạng ngâm muối hoặc hãm với nước nóng. Tuy nhiên, nếu đau họng kéo dài, sốt, khó thở hoặc xuất hiện triệu chứng bất thường, cần thăm khám thay vì chỉ dựa vào phương pháp dân gian.

Góp phần bổ sung dưỡng chất cho xương

Quả trám cung cấp một số khoáng chất như canxi cùng nhiều dưỡng chất khác cần thiết cho cơ thể. Đưa trám vào thực đơn đa dạng có thể góp phần bổ sung dưỡng chất cho hệ xương. Để duy trì sức khỏe xương, chế độ ăn vẫn cần đảm bảo đầy đủ canxi, vitamin D, protein và kết hợp vận động phù hợp.

Giúp thay đổi khẩu vị khi ốm nghén

Vị chua, bùi đặc trưng của quả trám có thể giúp kích thích vị giác và làm phong phú thực đơn cho người bị chán ăn hoặc buồn nôn. Một số món ăn từ trám vì thế được nhiều người lựa chọn trong thời gian ốm nghén. Phụ nữ mang thai có thể ăn trám nếu phù hợp với khẩu phần và tình trạng sức khỏe, nhưng không nên xem đây là cách điều trị ốm nghén.

Hỗ trợ hoạt động của hệ tiêu hóa

Phần cùi quả trám có chứa chất xơ, góp phần hỗ trợ nhu động ruột và duy trì hoạt động tiêu hóa bình thường. Theo y học cổ truyền, trám cũng được sử dụng trong một số bài thuốc dành cho tình trạng đầy bụng, khó tiêu. Tuy nhiên, các

triệu chứng tiêu hóa kéo dài hoặc nghiêm trọng cần được kiểm tra để tìm nguyên nhân và có hướng xử lý phù hợp.

Hà Trần *(t/h)*