

## **Quốc tế ca ngọی món ăn hàng đầu thế giới, người Việt ăn mỗi ngày mà không biết**

21:40 27/01/2026

Một món ăn rất quen thuộc với người Việt đang được nhiều người đánh giá cao. Sử dụng thường xuyên có thể mang lại nhiều lợi ích sức khỏe bất ngờ, vì thế khi đi chợ, người tiêu dùng không nên bỏ qua thực phẩm này.

Nhiều nghiên cứu gần đây cho thấy măng giàu chất chống oxy hóa, đặc biệt là các hợp chất phenolic, giúp ức chế gốc tự do và có khả năng hỗ trợ chống ung thư, kháng virus. Nhờ chứa nhiều vitamin và khoáng chất, các món ăn từ măng mang lại không ít lợi ích cho sức khỏe.



Ảnh minh họa.

Theo Tạp chí khoa học *Advances in Bamboo Science*, nhóm nhà khoa học đến từ Mozambique, Ý, Anh, Tây Ban Nha, Thổ Nhĩ Kỳ và Hàn Quốc khẳng định măng tre là thực phẩm mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe.

Các tác giả đã tổng hợp nhiều bằng chứng khoa học về tác động của măng, gồm 4 nghiên cứu trên người, 4 nghiên cứu trên tế bào người trong ống nghiệm và 8 nghiên cứu phân tích thành phần măng trong phòng thí nghiệm, theo *News Medical*.

Tại Việt Nam, măng là món ăn ngon, giá cả phải chăng và không chỉ phổ biến trong nước mà còn được ưa chuộng tại nhiều quốc gia châu Á.



**Hỗ trợ cải thiện mỡ máu:** Nhiều nghiên cứu cho thấy các món ăn từ măng có thể giúp hạ cholesterol toàn phần và cholesterol xấu (LDL-C). Đồng thời, thực phẩm chứa măng còn góp phần kiểm soát đường huyết sau bữa ăn, phù hợp với người mắc tiểu đường.

**Tốt cho hệ tiêu hóa:** Nhờ hàm lượng chất xơ dồi dào, măng giúp thúc đẩy tiêu hóa, đóng vai trò như prebiotic, nuôi dưỡng hệ vi sinh đường ruột khỏe mạnh.

**Giảm stress oxy hóa:** Các chiết xuất từ lá và măng tre có tác dụng hạn chế căng thẳng oxy hóa, bảo vệ tế bào. Đây cũng là thực phẩm giàu vitamin, khoáng chất và ít chất béo.

**Tăng sức đề kháng:** Măng cung cấp nhiều vi chất thiết yếu giúp nâng cao miễn dịch. Ăn măng vào mùa lạnh có thể hỗ trợ phòng cảm cúm, đồng thời góp phần cải thiện chức năng não và giảm nguy cơ bệnh thoái hóa thần kinh, theo Netmeds.



Giúp xương và cơ thể khỏe mạnh: Măng chứa nhiều kali và phốt pho, trong đó lượng kali ở một khẩu phần măng cao gấp đôi chuối, đáp ứng khoảng 13% nhu cầu mỗi ngày. Khoáng chất này hỗ trợ ổn định nhịp tim, điều hòa huyết áp, đồng thời cùng phốt pho giúp xương chắc khỏe và tăng cường sức mạnh cơ bắp.

Có lợi cho tim mạch: Giàu chất xơ nhưng ít calo, măng giúp giảm cholesterol xấu, từ đó hạn chế nguy cơ bệnh tim. Nhờ chứa phytosterol và các dưỡng chất thực vật, măng góp phần làm thông thoáng động mạch và hỗ trợ loại bỏ cholesterol xấu.

Hỗ trợ chống lão hóa: Nhờ đặc tính kháng khuẩn, chống viêm, măng giúp trẻ hóa tế bào. Các hoạt chất sinh học như phytosterol còn có tác dụng chống oxy hóa, kháng dị ứng, kháng nấm, bảo vệ thần kinh và làm chậm quá trình lão hóa.

**Hà Trần (t/h)**

•