

Rau cần tây và những công dụng bất ngờ cho sức khỏe

13:20 05/11/2025

Rau cần tây không chỉ là nguyên liệu quen thuộc trong bữa ăn mà còn là “thực phẩm vàng” cho sức khỏe. Loại rau này giúp thanh lọc cơ thể, hỗ trợ giảm huyết áp, cải thiện tiêu hóa và bảo vệ tim mạch nhờ hàm lượng chất chống oxy hóa và khoáng chất dồi dào.



Cần tây thuộc họ Apiaceae, cùng nhóm với cà rốt, rau mùi, mùi tây và củ cần. Thân cần tây giòn, ít calo nhưng chứa nhiều chất xơ, vitamin và chất chống oxy hóa - những yếu tố có lợi cho tiêu hóa, tim mạch và hệ miễn dịch. Nhờ đặc tính này, cần tây trở thành món ăn nhẹ được ưa chuộng trong các chế độ ăn lành mạnh, đặc biệt là thực đơn giảm cân hoặc thanh lọc cơ thể.

Thành phần dinh dưỡng và chất chống oxy hóa trong cần tây

Cần tây chứa tới 95% là nước nhưng vẫn cung cấp hàm lượng chất xơ đáng kể. Trong 100 gam cần tây có khoảng 1,6 gam chất xơ, cùng các hợp chất chống

oxy hóa mạnh như apigenin, luteolin, selinene, limonene, kaempferol và axit p-coumaric.

Các hợp chất này giúp trung hòa gốc tự do - nguyên nhân gây tổn thương tế bào, từ đó giảm nguy cơ mắc các bệnh mạn tính như tim mạch, tiểu đường hay ung thư.



Dưới đây là những lợi ích của cần tây đối với sức khỏe:

Giảm cholesterol, cải thiện mỡ máu

Một số nghiên cứu trên động vật cho thấy, chiết xuất cần tây có thể làm giảm mức cholesterol “xấu”. Tác dụng này được cho là liên quan đến hàm lượng chất xơ cao trong rau, giúp giảm hấp thu chất béo và duy trì cân bằng lipid trong máu.

Tăng cường hoạt động của hệ thần kinh

Hợp chất apigenin trong cần tây còn có khả năng kích thích quá trình hình thành tế bào thần kinh mới, hỗ trợ cải thiện trí nhớ và khả năng học tập. Một số thí nghiệm trên chuột cho thấy apigenin giúp cải thiện khả năng ghi nhớ và chức năng nhận thức.

Ngăn ngừa viêm và hỗ trợ phòng chống ung thư

Cần tây chứa hợp chất apigenin - một chất có đặc tính chống viêm, kháng khuẩn và chống oxy hóa mạnh, được sử dụng trong y học cổ truyền Trung Quốc. Ngoài ra, luteolin, một flavonoid có trong cần tây, được chứng minh có khả năng ức chế sự phát triển của tế bào ung thư và làm tăng hiệu quả của các

phương pháp điều trị hóa chất.

Hỗ trợ ổn định huyết áp

Nhiều nghiên cứu cho thấy, chiết xuất từ hạt cần tây có thể giúp giảm huyết áp ở động vật thí nghiệm bị cao huyết áp. Dù chưa có bằng chứng lâm sàng rõ ràng trên người, nhưng cần tây được xem là thực phẩm có lợi nhờ chứa nhiều chất xơ - yếu tố giúp kiểm soát huyết áp và hỗ trợ tim mạch khỏe mạnh.

Các lợi ích khác

Cần tây và hạt cần tây còn được ghi nhận giúp hỗ trợ điều trị một số bệnh như gout, thấp khớp, bệnh gan, vàng da hay rối loạn tiết niệu. Trong dân gian, hạt cần tây còn được dùng để giảm triệu chứng viêm phế quản, hen suyễn hoặc bệnh ngoài da.



Cách sử dụng cần tây hiệu quả trong bữa ăn:

Cần tây có thể được dùng sống, ép lấy nước hoặc chế biến chín. Theo các chuyên gia dinh dưỡng, hấp cần tây trong khoảng 10 phút không làm giảm đáng kể hàm lượng chất chống oxy hóa.

Một số gợi ý kết hợp:

Ăn sống: chấm cùng phô mai, bơ đậu phộng hoặc mùn hummus.

Ép nước: kết hợp với dưa leo, táo, rau bina, chanh để tạo sinh tố thanh mát, tốt cho tiêu hóa.

Chế biến: thêm vào món xào, súp, salad hoặc risotto để tăng hương vị và dinh dưỡng.

Lưu ý: Dù là thực phẩm lành mạnh, cần tây có thể gây dị ứng nghiêm trọng ở một số người. Theo đó, triệu chứng có thể bao gồm nổi mề đay, sưng tấy, khó thở hoặc thậm chí sốc phản vệ.:

- Người bị dị ứng nên tránh hoàn toàn cần tây và kiểm tra kỹ nhãn thực phẩm trước khi sử dụng.
- Phụ nữ mang thai cũng được khuyến cáo không dùng hạt cần tây, vì chúng có thể kích thích tử cung.

PV (t/h)