

Râu ngô - một loại thảo dược dân gian, tiết kiệm chi phí, lợi ích bất ngờ nhưng hay bị vứt bỏ

17:29 02/01/2026

Râu ngô, phần thường bị bỏ khi chế biến bắp, lại là “kho báu” dinh dưỡng ít người biết tới. Từ lâu, loại thảo mộc này được sử dụng trong dân gian để hỗ trợ sức khỏe tim mạch, thận và tiêu hóa, đồng thời cung cấp nhiều vitamin và khoáng chất thiết yếu.

Cung cấp hàm lượng chất chống oxy hóa dồi dào

Râu ngô chứa rất nhiều flavonoid và các hợp chất phenolic – những chất chống oxy hóa mạnh giúp bảo vệ tế bào khỏi sự tấn công của các gốc tự do. Các gốc tự do này là nguyên nhân chính gây ra tình trạng lão hóa sớm và các bệnh mãn tính nguy hiểm. Việc bổ sung các chất chống oxy hóa từ râu ngô giúp tăng cường sức đề kháng, giảm tình trạng viêm nhiễm trong cơ thể và bảo vệ cấu trúc DNA, góp phần phòng ngừa sự hình thành của các khối u ác tính.

Hỗ trợ giảm huyết áp tự nhiên

Nhờ tác dụng lợi tiểu mạnh mẽ, râu ngô giúp cơ thể loại bỏ lượng natri dư thừa qua đường nước tiểu, từ đó làm giảm áp lực bên trong các thành mạch máu. Đây là một cơ chế tự nhiên giúp hạ huyết áp hiệu quả cho những người bị cao huyết áp nhẹ hoặc trung bình. Thay vì sử dụng các loại thuốc lợi tiểu hóa học có thể gây mất kali, nước râu ngô giúp điều chỉnh huyết áp một cách nhẹ nhàng mà không gây ra các tác dụng phụ nghiêm trọng cho hệ tim mạch.

Hỗ trợ hệ tiết niệu khỏe mạnh

Râu ngô là một chất lợi tiểu tự nhiên hiệu quả. Khi sử dụng nước râu ngô, lưu lượng nước tiểu tăng lên, giúp đào thải vi khuẩn và các tinh thể khoáng chất lắng đọng trong bàng quang, niệu quản. Điều này không chỉ làm giảm các triệu chứng viêm đường tiết niệu như tiểu buốt, tiểu rắt mà còn hỗ trợ ngăn ngừa và bào mòn sỏi thận, sỏi bàng quang một cách an toàn, lành tính.



Râu ngô tốt cho sức khỏe.

Kiểm soát lượng đường trong máu

Đối với người mắc tiểu đường hoặc có nguy cơ cao, râu ngô là “trợ thủ” đắc lực. Nghiên cứu cho thấy chiết xuất từ râu ngô thúc đẩy bài tiết insulin và cải thiện tình trạng kháng insulin của tế bào. Thói quen uống nước râu ngô đều đặn giúp ổn định đường huyết, giảm thiểu các biến chứng nguy hiểm liên quan đến hệ thần kinh và mạch máu do tiểu đường gây ra.

Thanh lọc gan và giải độc cơ thể

Nước râu ngô có tác dụng thúc đẩy quá trình bài tiết mật, giúp gan hoạt động trơn tru hơn trong việc chuyển hóa chất béo và loại bỏ độc tố. Các hoạt chất trong râu ngô giúp làm mát gan, giảm mụn nhọt, vàng da do nóng gan hoặc suy giảm chức năng gan. Đây là thức uống giải độc lý tưởng sau khi tiêu thụ quá nhiều đồ ăn dầu mỡ hoặc rượu bia, giúp phục hồi các tế bào gan bị tổn thương và tăng cường khả năng tự thanh lọc của cơ thể.

Hỗ trợ giảm cân và cải thiện tiêu hóa

Râu ngô chứa rất ít calo nhưng lại có khả năng hỗ trợ tiêu hóa bằng cách kích thích tiết dịch vị và men tiêu hóa. Tác dụng lợi tiểu cũng giúp loại bỏ độc tố và nước thừa, giúp bạn cảm thấy nhẹ nhàng hơn và hỗ trợ quá trình giảm cân hiệu quả hơn khi kết hợp với chế độ ăn uống hợp lý. Ngoài ra, nước râu ngô còn giúp làm dịu niêm mạc dạ dày, hỗ trợ cải thiện các vấn đề về tiêu hóa nhẹ như đầy hơi hoặc khó tiêu.

Hà Trần (t/h)