TẠP CHÍ ĐIỆN TỬ
THƯƠNG HIỆU & CÔNG LUẬN

Rau thơm quen thuộc, tốt cho sức khỏe, giá "hạt dẻ"

21:07 19/07/2025

Xuất hiện trong nhiều món ăn truyền thống Việt Nam, rau kinh giới không chỉ khiến món ăn thơm ngon hơn mà còn ẩn chứa nhiều lợi ích cho cơ thể. Trải qua thời gian, kinh giới vẫn luôn được đánh giá cao về giá trị dinh dưỡng và hỗ trợ sức khỏe.



Rau kinh giới được ví như thuốc quý với nhiều lợi ích cho sức khỏe.

Kháng sinh tự nhiên giúp tăng cường miễn dịch

Rau kinh giới chứa nhiều hợp chất chống oxy hóa mạnh mẽ như carvacrol và thymol. Đây là những hoạt chất có khả năng kháng khuẩn, kháng viêm và kháng nấm vượt trội, giúp cơ thể chống lại các tác nhân gây bệnh từ môi trường. Việc bổ sung kinh giới vào chế độ ăn uống hàng ngày có thể giúp bạn tăng cường hệ miễn dịch, giảm nguy cơ mắc các bệnh cảm cúm thông thường.

Hỗ trợ tiêu hóa khỏe mạnh

Rau kinh giới có thể là giải pháp tự nhiên hiệu quả. Các thành phần trong kinh giới giúp kích thích tiết dịch vị, hỗ trợ quá trình phân giải thức ăn và hấp thụ

chất dinh dưỡng tốt hơn. Đồng thời, đặc tính kháng khuẩn của nó cũng giúp cân bằng hệ vi sinh đường ruột, ngăn ngừa các bệnh nhiễm trùng tiêu hóa.

Giảm viêm, giảm đau hiệu quả

Với khả năng chống viêm mạnh mẽ, rau kinh giới được xem là một "vị thuốc" tự nhiên giúp giảm đau và sưng tấy. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng tinh dầu kinh giới có thể làm giảm các dấu hiệu viêm nhiễm trong cơ thể. Điều này đặc biệt hữu ích cho những người mắc các bệnh viêm khớp, đau cơ hoặc các tình trạng viêm mãn tính.

Tốt cho sức khỏe tim mạch

Rau kinh giới chứa nhiều kali, một khoáng chất quan trọng giúp điều hòa huyết áp. Ngoài ra, các chất chống oxy hóa trong kinh giới còn giúp bảo vệ tim mạch bằng cách giảm cholesterol xấu (LDL) và ngăn ngừa quá trình oxy hóa lipid, từ đó giảm nguy cơ mắc các bệnh tim mạch như xơ vữa động mạch, nhồi máu cơ tim.

Kháng ung thư tiềm năng

Mặc dù cần thêm nhiều nghiên cứu, nhưng một số nghiên cứu ban đầu đã chỉ ra rằng các hợp chất trong rau kinh giới có khả năng ức chế sự phát triển của một số loại tế bào ung thư. Đặc tính chống oxy hóa và kháng viêm của nó được cho là đóng vai trò quan trọng trong việc bảo vệ cơ thể khỏi tổn thương tế bào và ngăn ngừa hình thành khối u.

Hỗ trợ giảm cân

Với hàm lượng calo thấp và giàu chất xơ, rau kinh giới là một lựa chọn tuyệt vời cho những ai đang muốn giảm cân. Chất xơ giúp bạn cảm thấy no lâu hơn, giảm cảm giác thèm ăn, từ đó kiểm soát lượng calo nạp vào cơ thể. Hơn nữa, khả năng hỗ trợ tiêu hóa của kinh giới cũng góp phần vào quá trình trao đổi chất lành mạnh.

Ngoài ra, rau kinh giới rất dễ tìm kiếm và có thể chế biến thành nhiều món ăn ngon miệng, giúp bạn dễ dàng tận dụng những lợi ích sức khỏe tuyệt vời của nó:

- Gia vị tươi sống: Thêm kinh giới vào các món nộm, gỏi, salad để tăng thêm hương vị và dưỡng chất.

- Ăn kèm món chính: Đây là loại rau không thể thiếu khi thưởng thức bún đậu mắm tôm, nem lụi, phở cuốn hay các món nướng.

- Chế biến món ăn: Dùng kinh giới để nấu canh, súp hoặc kho cá, kho thịt để làm phong phú thêm hương vị.

- Pha trà thảo mộc: Bạn cũng có thể dùng lá kinh giới tươi hoặc khô để pha trà, giúp thư giãn và tận hưởng những lợi ích sức khỏe một cách nhẹ nhàng.

Mặc dù rau kinh giới mang lại nhiều lợi ích, nhưng như bất kỳ loại thảo dược nào, bạn nên tham khảo ý kiến bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng nếu bạn đang mang thai, cho con bú, đang dùng thuốc chống đông máu hoặc có bất kỳ tình trạng sức khỏe mãn tính nào, đặc biệt khi có ý định sử dụng kinh giới dưới dạng tinh dầu hoặc chiết xuất đậm đặc.

Hà Trần *(t/h)*