

Tác dụng tuyệt vời của quả nhãn và những ai nên thận trọng

12:27 17/08/2025

Nhãn là loại quả nhỏ nhưng giàu dưỡng chất, giúp tăng năng lượng, bảo vệ tim mạch và cải thiện trí nhớ. Tuy nhiên, một số người cần hạn chế hoặc tránh ăn để đảm bảo sức khỏe.

Những tác dụng của quả nhãn:

Cung cấp một lượng lớn vitamin C cho cơ thể: Vitamin C giữ một vai trò quan trọng đối với sức khỏe của các mô trong cơ thể. Quả nhãn có chứa hàm lượng vitamin C rất cao, giúp thúc đẩy quá trình chữa lành các vết cắt và những tổn thương, đồng thời kích thích sản sinh ra collagen một phần thiết yếu đối với sụn, da, cơ và xương cũng như hầu hết các cơ quan khác của cơ thể. Ngoài ra, vitamin C có trong quả nhãn cũng góp phần tăng cường độ chắc khỏe cho răng và nướu của bạn.

Cải thiện khả năng tuần hoàn máu: Ăn nhãn là một cách tuyệt vời giúp bạn tăng cường khả năng hấp thụ sắt vào cơ thể, từ đó ngăn ngừa nguy cơ mắc bệnh thiếu máu. Ngoài ra, nó cũng giúp hệ thần kinh gần tim và lá lách cảm thấy dễ chịu hơn, bớt áp lực hơn. Hơn nữa, việc tiêu thụ nhãn còn có tác dụng bảo vệ cơ thể trước những yếu tố gây ra các vấn đề về tuyến tụy, đồng thời cải thiện sức khỏe cho các cơ quan sinh sản ở phái nữ.

Tăng tuổi thọ của bạn: Nhãn được xem là một loại trái cây có khả năng giúp tăng tuổi thọ và hỗ trợ quá trình làm lành các vết thương của cơ thể. Điều này giúp giữ vai trò quan trọng trong việc bảo vệ các tế bào khỏi bị tổn hại bởi các gốc tự do.

Bên cạnh đó, việc tiêu thụ nhãn thường xuyên cũng giúp bạn giảm được các nguy cơ mắc một số căn bệnh ung thư.



Nhãn có chứa nhiều chất dinh dưỡng quan trọng như vitamin, chất chống oxy hóa và khoáng chất... (Ảnh minh họa)

Bổ sung nguồn năng lượng dồi dào cho cơ thể: Việc thường xuyên tiêu thụ quả nhãn sẽ giúp bạn nhận được đầy đủ nguồn năng lượng cần thiết cho cơ thể, điều trị tốt chứng mất ngủ và cải thiện tình trạng suy giảm trí nhớ. Bên cạnh đó, lượng calo và chất béo trong nhãn tương đối thấp, vì vậy những người đang thực hiện chế độ ăn kiêng giảm cân có thể yên tâm lựa chọn sử dụng loại quả này vào mỗi ngày.

Ngăn ngừa bệnh trầm cảm: Việc tiêu thụ nhãn thường xuyên được xem là một phương pháp hiệu quả giúp bạn ngăn ngừa các chứng bệnh về thần kinh, điển hình là trầm cảm. Quả nhãn có khả năng làm thư giãn và tăng cường chức năng hoạt động của các dây thần kinh. Điều này cũng góp phần ngăn ngừa nguy cơ mắc chứng mất ngủ, ảnh hưởng đáng kể đến cuộc sống của bạn.

Bên cạnh đó, bạn cũng có thể uống nước ấm pha với long nhãn giúp cải thiện các triệu chứng của suy nhược thần kinh do ốm đau, kiệt sức và mệt mỏi gây ra.

Giàu giá trị dinh dưỡng: Theo nghiên cứu cho thấy, trong 100g long nhãn sẽ cung cấp các thành phần dinh dưỡng calo: 48g, nước: 86.3g, protein: 0.9g, carbohydrate: 10.9g, lipid: 0.1g, chất xơ: 1.0g, canxi: 21mg, sắt: 0.4mg, mangan: 0.1mg, magie: 10mg, phot pho: 12mg, kẽm: 0.29mg, natri: 26mg, đồng: 150 µg, vitamin B1: 0.03mg, vitamin B2: 0.14mg, vitamin C: 58mg, niacin: 0.3mg.

Một số người tuyệt đối không được ăn nhãn:

Mặc dù nhãn có chứa nhiều chất dinh dưỡng quan trọng như vitamin, chất chống oxy hóa và khoáng chất, tuy nhiên việc ăn quá nhiều nhãn có thể không tốt đối với một số đối tượng nhất định.

Người bị mụn nhọt: Ăn nhiều nhãn cũng là nguyên nhân gây ra mụn nhọt, mẩn ngứa... Bởi nhãn chứa nhiều đường nên khi ăn nhiều sẽ làm tăng đường trong máu, ảnh hưởng đến da. Nếu người nóng trong, hay nổi mụn nhọt, khi ăn nhãn cần bổ sung đủ nước (2-2,5l/ngày) và rau xanh (200-300g/ngày).

Phụ nữ mang thai: Phụ nữ có thai có triệu chứng nóng trong và thường có các hiện tượng như táo bón, tiểu tiện sền dờ, rêu lưỡi khô và vàng, miệng đắng ăn nhãn chẳng những không có tác dụng bồi bổ, ngược lại còn làm tăng nóng trong, động thai, ra huyết đau bụng, đau tức bụng dưới, thậm chí tổn thương thai khí, dẫn tới sảy thai, đặc biệt là phụ nữ có thai thời kỳ đầu đến 7-8 tháng, càng phải kiêng ăn nhãn.

Người bệnh tăng huyết áp: Cũng như xoài hay mít, nhãn cũng là loại quả mà người bị bệnh tăng huyết áp không nên ăn vì trong những loại quả này có tính nhiệt cao, nếu ăn vào sẽ gây áp lực cho tim mạch, dẫn đến tăng huyết áp, không tốt cho sức khỏe.



Việc ăn quá nhiều nhãn có thể không tốt đối với một số đối tượng nhất định như: Người bị mụn nhọt, phụ nữ mang thai, người bệnh tăng huyết áp... (Ảnh minh họa)

Người thừa cân, béo phì: Nhiều người thường nghĩ ăn nhiều hoa quả sẽ không bị béo phì. Đây là một quan niệm đúng nếu như biết lựa chọn các loại quả để ăn

và tuân thủ các nguyên tắc về thời gian và liều lượng.

Khi ăn nhiều, các loại quả này sẽ cung cấp cho cơ thể nguồn năng lượng khá lớn. Nếu ăn hai quả chuối tiêu loại 100g thì năng lượng cũng bằng ăn một bát cơm; ăn một quả na, một quả xoài loại 200-250g, ăn 300g mít, hoặc vải, nhãn thì cũng tương đương với một bát cơm. Vì vậy, khi bạn nhịn ăn cơm nhưng ăn nhiều hoa quả ngọt sẽ tăng cân. Muốn không bị béo hoặc giảm cân, nên ăn các loại quả có hàm lượng đường thấp.

PV (t/h)