

Táo chứa nhiều dưỡng chất, vừa tốt cho tim, não vừa hỗ trợ vóc dáng

11:36 01/09/2026

Táo là loại trái cây quen thuộc, có vị ngọt thanh, mọng nước và dễ kết hợp vào chế độ ăn hàng ngày. Không chỉ tiện lợi, táo còn cung cấp chất xơ, vitamin cùng nhiều hợp chất chống oxy hóa, mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe nếu được sử dụng hợp lý.

Hỗ trợ kiểm soát cân nặng

Táo là loại quả giàu chất xơ và có hàm lượng nước cao, giúp tăng cảm giác no sau khi ăn và hạn chế nhu cầu ăn vặt. Ăn táo thay cho các món nhiều đường, nhiều chất béo vào bữa phụ có thể giúp giảm lượng calo nạp vào cơ thể, từ đó hỗ trợ kiểm soát cân nặng và duy trì vóc dáng.

Bảo vệ sức khỏe tim mạch

Pectin - một dạng chất xơ hòa tan trong táo có khả năng hỗ trợ kiểm soát lượng cholesterol xấu trong cơ thể. Bên cạnh đó, kali cùng các hợp chất flavonoid trong táo góp phần hỗ trợ điều hòa huyết áp, bảo vệ mạch máu và giảm các yếu tố nguy cơ liên quan đến bệnh tim mạch.



Táo được mệnh danh là "kho báu dinh dưỡng" nhờ chứa hàm lượng vitamin, khoáng chất và chất chống oxy hóa cực kỳ phong phú. (Ảnh: Tiền Phong)

Kiểm soát đường huyết, giảm nguy cơ tiểu đường

Táo có vị ngọt tự nhiên nhưng chỉ số đường huyết tương đối thấp, đồng thời chứa nhiều chất xơ và polyphenol. Những dưỡng chất này giúp làm chậm quá trình tiêu hóa và hấp thu đường vào máu, hạn chế tình trạng đường huyết tăng nhanh sau ăn. Ăn táo nguyên quả với lượng phù hợp có thể hỗ trợ kiểm soát đường huyết và góp phần giảm nguy cơ mắc tiểu đường type 2.

Nuôi dưỡng lợi khuẩn, hỗ trợ tiêu hóa

Pectin trong táo là một loại chất xơ hòa tan có tác dụng như prebiotic, cung cấp nguồn thức ăn cho các lợi khuẩn trong đường ruột. Khi hệ vi sinh được duy trì cân bằng, quá trình tiêu hóa và nhu động ruột cũng hoạt động hiệu quả hơn. Thường xuyên bổ sung táo vào chế độ ăn có thể giúp hạn chế táo bón và hỗ trợ sức khỏe đường ruột.

Hỗ trợ não bộ, duy trì trí nhớ

Táo chứa quercetin cùng nhiều hợp chất chống oxy hóa, giúp bảo vệ tế bào thần kinh trước tác động của các gốc tự do và stress oxy hóa. Một chế độ ăn có nhiều trái cây giàu flavonoid như táo được cho là có lợi cho sức khỏe não bộ, góp phần duy trì khả năng nhận thức và trí nhớ khi tuổi tác tăng lên.

Góp phần bảo vệ sức khỏe phổi

Các hợp chất chống oxy hóa và chống viêm tự nhiên trong táo có thể hỗ trợ bảo vệ tế bào phổi trước tác động của stress oxy hóa và các yếu tố gây hại từ môi trường. Việc thường xuyên ăn trái cây, trong đó có táo, cũng được ghi nhận có liên quan đến chức năng phổi tốt hơn và có thể góp phần duy trì sức khỏe đường hô hấp.

Chi Chi (t/h)