

Thứ củ màu tím quen thuộc, giá rẻ nhưng có công dụng đáng ngờ

10:22 22/02/2026

Không chỉ xuất hiện trong những món ăn quen thuộc, khoai lang tím còn được đánh giá cao về giá trị dinh dưỡng nhờ chứa nhiều hợp chất có lợi cho cơ thể. Màu tím tự nhiên cùng hương vị bùi ngọt đặc trưng giúp loại củ này trở thành lựa chọn lành mạnh, mang đến nhiều lợi ích cho sức khỏe mà ít người để ý.

Nguồn bổ sung chất chống oxy hóa dồi dào

Màu tím đặc trưng của khoai lang tím đến từ Anthocyanin – một hợp chất thực vật nổi bật với khả năng chống oxy hóa mạnh. Thành phần này góp phần bảo vệ tế bào trước tác động của các gốc tự do, qua đó hạn chế viêm nhiễm và nguy cơ phát sinh bệnh mạn tính. So với các loại khoai lang có màu sáng hơn, khoai lang tím chứa hàm lượng Anthocyanin cao hơn đáng kể, hỗ trợ tăng cường miễn dịch và giúp cơ thể duy trì trạng thái khỏe mạnh từ bên trong.



Khoai lang tím dễ tìm ở chợ Việt lại tốt cho sức khỏe.

Góp phần ổn định huyết áp

Khoai lang tím cung cấp lượng Kali tương đối lớn – khoáng chất thiết yếu trong việc duy trì cân bằng điện giải và giảm áp lực lên thành mạch. Nhờ đó, việc bổ

sung loại thực phẩm này vào chế độ ăn một cách hợp lý có thể hỗ trợ kiểm soát huyết áp, đặc biệt hữu ích với những người có nguy cơ hoặc đang gặp tình trạng tăng huyết áp.

Tăng cường chức năng tiêu hóa, hạn chế táo bón

Khoai lang tím giàu chất xơ ở cả hai dạng hòa tan và không hòa tan, giúp làm mềm phân và hỗ trợ nhu động ruột hoạt động hiệu quả hơn. Nhờ đó, việc tiêu hóa thức ăn diễn ra thuận lợi, giảm nguy cơ táo bón. Bên cạnh đó, lượng tinh bột kháng trong khoai còn đóng vai trò như prebiotic, nuôi dưỡng lợi khuẩn đường ruột và cải thiện khả năng hấp thu dưỡng chất.

Hỗ trợ kiểm soát cân nặng

Với hàm lượng chất xơ cao cùng chỉ số đường huyết ở mức vừa phải, khoai lang tím giúp tạo cảm giác no lâu, từ đó hạn chế lượng thức ăn nạp vào trong ngày. Việc sử dụng loại củ này thay thế một phần tinh bột tinh chế có thể giúp duy trì mức năng lượng ổn định, đồng thời giảm tích lũy mỡ thừa khi áp dụng trong chế độ ăn uống hợp lý.

Góp phần bảo vệ cơ thể trước nguy cơ bệnh lý

Một số nghiên cứu bước đầu cho thấy các hợp chất sinh học trong khoai lang tím có thể hỗ trợ làm chậm sự phát triển của tế bào bất thường. Ngoài ra, những thành phần chống oxy hóa còn góp phần bảo vệ gan trước các tác nhân gây hại từ môi trường sống và thói quen sinh hoạt, hỗ trợ chức năng thải độc tự nhiên của cơ thể.

Có lợi cho mắt và làn da

Khoai lang tím cung cấp beta-carotene (tiền vitamin A) và vitamin C – hai dưỡng chất quan trọng đối với thị lực và làn da. Trong khi vitamin A hỗ trợ duy trì sức khỏe võng mạc, vitamin C lại góp phần thúc đẩy sản sinh collagen, giúp da giữ được độ đàn hồi và tươi sáng khi được bổ sung thường xuyên trong chế độ ăn.

Hà Trần (t/h)