

Thứ hạt giàu dưỡng chất, hỗ trợ tiêu hóa và làm đẹp da, tiếc là ít ai giữ lại dùng

17:09 26/07/2025

Từng bị xem là phần thừa trong quả lựu, thế nhưng hạt lựu lại chứa hàng loạt dưỡng chất có lợi cho sức khỏe. Các nghiên cứu cho thấy, loại hạt này giúp hỗ trợ hệ tim mạch, chống oxy hóa mạnh mẽ và hoàn toàn xứng đáng được xếp vào nhóm “siêu thực phẩm” nên bổ sung hàng ngày.

Giàu chất chống oxy hóa

Hạt lựu là một trong những nguồn thực phẩm giàu chất chống oxy hóa nhất, thậm chí vượt trội hơn cả trà xanh và rượu vang đỏ. Các hợp chất như punicalagin, anthocyanin và axit ellagic trong hạt lựu có khả năng trung hòa các gốc tự do – thủ phạm gây lão hóa sớm và nhiều bệnh lý mạn tính. Bổ sung hạt lựu vào chế độ ăn uống hàng ngày giúp tăng cường cơ chế phòng vệ tự nhiên của cơ thể, góp phần bảo vệ tế bào và duy trì sức khỏe lâu dài.

Hỗ trợ hệ tiêu hóa khỏe mạnh

Không chỉ thơm ngon, hạt lựu còn là nguồn cung cấp chất xơ dồi dào, hỗ trợ hiệu quả cho hệ tiêu hóa. Lượng chất xơ này giúp thúc đẩy nhu động ruột, ngăn ngừa táo bón và nuôi dưỡng hệ vi sinh vật có lợi trong đường ruột. Một hệ tiêu hóa khỏe mạnh không chỉ giúp hấp thụ dinh dưỡng tốt hơn mà còn đóng vai trò quan trọng trong việc củng cố hệ miễn dịch và cải thiện tâm trạng.



Hạt lựu có thể đem lại nhiều lợi ích sức khỏe bất ngờ, nhiều người lại toàn đổ bỏ.

Tăng cường sức khỏe tim mạch

Nhờ chứa các chất chống oxy hóa mạnh như punicalagin và anthocyanin cùng đặc tính kháng viêm tự nhiên, hạt lựu có khả năng làm giảm stress oxy hóa và hạn chế viêm trong hệ tuần hoàn. Việc bổ sung hạt lựu thường xuyên vào chế độ ăn không chỉ hỗ trợ hoạt động của tim mà còn góp phần duy trì huyết áp ổn định và ngăn ngừa các bệnh lý tim mạch.

Làm đẹp da và hỗ trợ mọc tóc

Hạt lựu giàu vitamin và chất chống oxy hóa, mang lại nhiều lợi ích cho da và tóc. Những hợp chất này giúp bảo vệ da khỏi tác hại từ ánh nắng mặt trời, kích thích sản sinh collagen, nhờ đó làm da săn chắc và giảm hình thành nếp nhăn. Với mái tóc, hạt lựu góp phần tăng cường lưu thông máu đến da đầu, nuôi dưỡng nang tóc và hỗ trợ giảm rụng, giúp tóc chắc khỏe và phát triển tốt hơn.

Có thể làm giảm nguy cơ ung thư

Hạt lựu giàu một số hợp chất, chẳng hạn như axit ellagic và anthocyanin, có đặc tính chống ung thư. Các hợp chất này ức chế sự phát triển của tế bào ung thư và thúc đẩy quá trình apoptosis, một quá trình mà cơ thể tự nhiên loại bỏ các tế bào bị tổn thương hoặc có hại.

Theo một nghiên cứu được công bố trên tạp chí Food Science & Nutrition, hạt lựu có tác dụng chống ung thư trên động vật. Mặc dù cần thêm nghiên cứu trên người, việc bổ sung hạt lựu vào chế độ ăn uống có thể góp phần vào nỗ lực phòng ngừa ung thư.

Tăng cường khả năng miễn dịch

Hạt lựu là nguồn cung cấp Vitamin C dồi dào, một trong những vitamin thiết yếu nhất cho chức năng miễn dịch. Vitamin C là một chất chống oxy hóa mạnh mẽ, giúp bảo vệ các tế bào miễn dịch khỏi tổn thương và tăng cường khả năng sản xuất các tế bào bạch cầu, những "chiến binh" chống lại mầm bệnh.

Bên cạnh Vitamin C, các chất chống oxy hóa khác trong lựu cũng góp phần vào việc tăng cường sức đề kháng tổng thể của cơ thể, giúp bạn ít bị nhiễm trùng hơn và phục hồi nhanh hơn khi bị bệnh.

Hà Trần (t/h)