

## Thức uống “vàng” sẵn có ở Việt Nam: Uống mỗi ngày giúp trẻ lâu, khỏe mạnh

08:53 05/04/2026

Nước cam từ lâu đã là lựa chọn quen thuộc trong bữa sáng hoặc những lúc cơ thể cần hồi phục năng lượng. Không chỉ mang hương vị chua ngọt dễ uống, loại nước này còn chứa nguồn dinh dưỡng dồi dào với nhiều lợi ích cho sức khỏe.

### **Tăng cường hệ miễn dịch tự nhiên**

Nước cam là nguồn cung vitamin C (axit ascorbic) dồi dào, giữ vai trò quan trọng trong việc củng cố hệ miễn dịch. Dưỡng chất này giúp kích thích sản sinh bạch cầu, tăng khả năng nhận diện và tiêu diệt vi khuẩn, virus xâm nhập. Đặc biệt trong thời điểm giao mùa, việc bổ sung nước cam thường xuyên có thể góp phần giảm nguy cơ cảm cúm, bệnh truyền nhiễm, đồng thời hỗ trợ cơ thể phục hồi nhanh hơn khi suy nhược.

### **Bảo vệ tim mạch, hỗ trợ ổn định huyết áp**

Không chỉ giàu vitamin, nước cam còn chứa flavonoid như hesperidin – hợp chất có lợi cho hệ tim mạch. Thành phần này giúp cải thiện chức năng mạch máu, tăng cường lưu thông tuần hoàn. Một số nghiên cứu cho thấy việc uống nước cam đều đặn có thể góp phần giảm cholesterol xấu (LDL), hạn chế hình thành mảng bám trong động mạch, từ đó giảm nguy cơ đột quỵ, cao huyết áp và các bệnh lý tim mạch ở người trưởng thành.



Ảnh minh họa.

### **Hỗ trợ ngăn ngừa sỏi thận hiệu quả**

Nước cam có tác dụng làm tăng nồng độ citrate trong nước tiểu, một hợp chất giúp ức chế sự kết tinh của các tinh thể canxi oxalat và axit uric - những tác nhân chính hình thành sỏi thận. Bằng cách thay đổi độ pH trong nước tiểu theo hướng kiềm tính hơn, nước cam tạo ra môi trường không thuận lợi cho sỏi phát triển. Đây được xem là phương pháp tự nhiên và đơn giản nhất để bảo vệ hệ bài tiết và duy trì chức năng thận khỏe mạnh.

### **Làm đẹp da và ngăn ngừa lão hóa sớm**

Vitamin C có trong nước cam là thành phần thiết yếu để cơ thể tổng hợp collagen, protein quan trọng giúp duy trì độ đàn hồi và săn chắc cho làn da. Các chất chống oxy hóa mạnh mẽ trong loại quả này còn giúp trung hòa các gốc tự do gây hại từ môi trường và tia UV, từ đó làm mờ các vết thâm nám, giảm nếp nhăn và mang lại làn da sáng mịn từ bên trong. Việc uống nước cam thường xuyên chính là bí quyết trẻ hóa làn da một cách bền vững.

### **Cải thiện hệ tiêu hóa và hỗ trợ giảm cân**

Mặc dù ở dạng lỏng, nhưng nếu bạn sử dụng nước cam còn nguyên tép, bạn sẽ bổ sung thêm một lượng chất xơ đáng kể giúp thúc đẩy quá trình nhuận tràng và ngăn ngừa táo bón. Bên cạnh đó, nước cam có hàm lượng calo thấp nhưng lại giàu dưỡng chất, tạo cảm giác no lâu và giảm cảm giác thèm đồ ngọt. Đây là lựa chọn lý tưởng để thay thế các loại nước giải khát có gas, giúp bạn kiểm soát cân nặng và duy trì vóc dáng thon gọn.

### **Tốt cho trí não và hệ thần kinh**

Các dưỡng chất như folate (Vitamin B9) và kali trong nước cam đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì chức năng thần kinh khỏe mạnh. Folate giúp tăng cường lưu thông máu lên não, cải thiện khả năng tập trung và trí nhớ, đồng thời ngăn ngừa tình trạng suy giảm nhận thức ở người già. Trong khi đó, kali giúp điều hòa nhịp tim và các xung thần kinh, giúp bạn cảm thấy tỉnh táo và giảm bớt căng thẳng, áp lực sau những giờ làm việc mệt mỏi.

**Hà Trần (t/h)**