

Trà bí đao - thức uống giá rẻ chứa nhiều dưỡng chất, hỗ trợ bảo vệ tim, mắt và chăm sóc làn da

13:06 31/08/2026

Trà bí đao là thức uống quen thuộc, được nhiều người lựa chọn để giải khát nhờ vị thanh mát, dễ uống. Bên cạnh khả năng bổ sung nước cho cơ thể, bí đao còn chứa một số vitamin, khoáng chất và hợp chất chống oxy hóa, góp phần cung cấp dưỡng chất và hỗ trợ sức khỏe khi sử dụng hợp lý.

Giúp cơ thể dễ chịu trong những ngày nóng

Bí đao thường được sử dụng trong các món ăn và đồ uống với mục đích giải khát, làm mát cơ thể. Một ly trà bí đao giúp bổ sung nước, tạo cảm giác thanh mát, đặc biệt phù hợp khi thời tiết nóng bức. Theo quan niệm Đông y, bí đao có tính mát và thường được dùng trong các bài thuốc hỗ trợ thanh nhiệt.

Hỗ trợ kiểm soát cân nặng

Bí đao chứa ít năng lượng và gần như không có chất béo, vì vậy có thể trở thành lựa chọn phù hợp trong chế độ ăn uống hướng đến kiểm soát cân nặng. Tuy nhiên, lợi ích này phụ thuộc nhiều vào cách chế biến: trà bí đao thêm nhiều đường sẽ làm tăng đáng kể lượng calo và không còn phù hợp nếu đang muốn giữ dáng.



Uống trà bí đao vào những ngày nắng nóng giúp hạ nhiệt cơ thể nhanh chóng, hỗ trợ đào thải độc.

Hỗ trợ hệ tiêu hóa

Bí đao có hàm lượng nước cao, đồng thời cung cấp một lượng chất xơ nhất định, góp phần hỗ trợ hoạt động của hệ tiêu hóa. Bổ sung bí đao vào chế độ ăn uống có thể giúp tăng lượng nước và chất xơ, từ đó hỗ trợ nhu động ruột và hạn chế tình trạng táo bón.

Góp phần duy trì sức khỏe tim mạch

Bí đao cung cấp kali, khoáng chất cần thiết cho hoạt động bình thường của cơ bắp và hệ tim mạch, đồng thời tham gia điều hòa huyết áp. Bên cạnh đó, chế độ ăn giàu rau củ và chất xơ nói chung cũng có lợi cho việc kiểm soát cholesterol và sức khỏe tim mạch.

Hỗ trợ làn da khỏe mạnh

Bí đao chứa vitamin C và một số hợp chất chống oxy hóa, góp phần bảo vệ tế bào trước tác động của các gốc tự do. Vitamin C cũng tham gia vào quá trình tổng hợp collagen, từ đó hỗ trợ duy trì cấu trúc và độ đàn hồi của da.

Bổ sung dưỡng chất có lợi cho mắt

Bí đao cung cấp một số vitamin và hợp chất chống oxy hóa cần thiết cho cơ thể. Việc duy trì chế độ ăn đa dạng, giàu rau củ có thể góp phần bổ sung dưỡng chất cho mắt và hỗ trợ sức khỏe thị lực lâu dài.

Hà Trần (t/h)