TẠP CHÍ ĐIỆN TỬ
THƯƠNG HIỆU & CÔNG LUẬN

Trà bồ công anh có tác dụng gì? Những lợi ích và lưu ý quan trọng khi sử dụng

15:41 13/05/2026

Bồ công anh chứa nhiều hợp chất chống oxy hóa, chất xơ hòa tan và vitamin có lợi cho sức khỏe. Khi sử dụng đúng cách, trà bồ công anh có thể hỗ trợ thanh nhiệt, tiêu hóa và bổ sung dưỡng chất cho cơ thể. Tuy nhiên, đây chỉ là thức uống hỗ trợ, không có tác dụng thay thế thuốc điều trị và cần được dùng thận trọng ở một số đối tượng.

Bồ công anh chứa nhiều hợp chất có lợi như flavonoid, polyphenol và các chất chống oxy hóa, góp phần bảo vệ tế bào trước tác động của các gốc tự do. Loại cây này cũng cung cấp inulin - một dạng chất xơ hòa tan tốt cho hệ tiêu hóa - cùng một số vitamin và khoáng chất như vitamin A, vitamin C, vitamin K, kali và sắt.

Tuy vậy, hàm lượng dưỡng chất trong bồ công anh có thể khác nhau tùy theo giống cây, bộ phận được sử dụng (lá, rễ hay hoa) và cách chế biến. Vì thế, trà bồ công anh nên được xem là một thức uống hỗ trợ sức khỏe, không phải là giải pháp thay thế cho chế độ ăn uống cân bằng hoặc phương pháp điều trị y khoa.




Ảnh minh họa

Lợi ích của trà bồ công anh đối với sức khỏe

Thanh nhiệt cơ thể

Theo quan niệm của y học cổ truyền, bồ công anh có tính mát và thường được sử dụng với mục đích thanh nhiệt.

Vì vậy, nhiều người lựa chọn loại trà này khi cảm thấy nóng trong hoặc muốn thay đổi sang thức uống thảo dược nhẹ nhàng hơn.

Hỗ trợ tiêu hóa và lợi tiểu nhẹ

Không chỉ có tác dụng thanh nhiệt, trà bồ công anh còn chứa inulin - chất xơ hòa tan có lợi cho đường ruột, giúp hỗ trợ tiêu hóa và giảm cảm giác đầy bụng, khó tiêu nhẹ ở một số người. Loại trà này cũng có tác dụng lợi tiểu nhẹ.

Tuy nhiên, người bị bệnh thận, rối loạn điện giải hoặc đang dùng thuốc lợi tiểu nên tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi sử dụng.

Bổ sung chất chống oxy hóa bảo vệ tế bào

Bên cạnh đó, bồ công anh chứa nhiều hợp chất chống oxy hóa như polyphenol, flavonoid và carotenoid.

Những chất này có vai trò hỗ trợ bảo vệ tế bào trước tác động của các gốc tự do trong quá trình trao đổi chất tự nhiên của cơ thể.

Tuy nhiên, hiệu quả thực tế còn phụ thuộc vào liều lượng sử dụng, cơ địa, chế độ ăn uống và tình trạng sức khỏe của mỗi người.

Hỗ trợ sức khỏe gan

Đáng chú ý, các chất chống oxy hóa có thể giúp giảm tác động của stress oxy hóa.

Tuy nhiên, chưa có đủ bằng chứng khoa học cho thấy trà bồ công anh có thể "giải độc gan" hay điều trị bệnh gan.

Người thường xuyên uống rượu bia, ăn uống thiếu lành mạnh hoặc có dấu hiệu bất thường về gan nên đi khám thay vì phụ thuộc vào loại trà này.



Bồ công anh được trồng không hóa chất, thu hái thủ công tại vùng cao nguyên trong lành

Cách dùng trà bồ công anh và những điều cần lưu ý

Cách pha và liều dùng

Cách sử dụng trà bồ công anh phụ thuộc vào dạng sản phẩm và hướng dẫn của nhà sản xuất. Với trà túi lọc, bạn chỉ cần hãm trong nước nóng khoảng vài phút là có thể dùng được. Nếu sử dụng lá hoặc rễ bồ công anh khô, nên dùng với lượng vừa phải và không nên tự ý tăng liều.

Đối với người mới bắt đầu, tốt nhất nên dùng một lượng nhỏ để theo dõi phản ứng của cơ thể. Ngoài ra, không nên uống trà bồ công anh trong thời gian dài hoặc dùng thay hoàn toàn nước lọc hằng ngày nếu chưa có tư vấn từ bác sĩ hoặc chuyên gia y tế, đặc biệt khi đang có bệnh nền.

Những đối tượng cần thận trọng

Một số người nên tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi sử dụng trà bồ công anh, bao gồm người bị sỏi mật, tắc mật hoặc các bệnh lý liên quan đến đường mật.

Bên cạnh đó, phụ nữ mang thai, đang cho con bú, trẻ nhỏ và người đang sử dụng thuốc điều trị như thuốc lợi tiểu, chống đông máu hoặc hạ đường huyết cũng cần thận trọng vì trà có thể ảnh hưởng đến hiệu quả của thuốc.

PV (t/h)