

Tuồng chỉ là lá cây bình thường, nhưng khi ép nước lại là “bí quyết” chăm sóc sức khỏe ít ai biết

12:04 22/06/2025

Phần thịt đu đủ chín vốn đã nổi tiếng với lợi ích cho sức khỏe, nhưng ít người ngờ, chính những chiếc lá xanh tươi mới là “báu vật” bị bỏ quên đang dần được khoa học hé lộ.

Hỗ trợ tiêu hóa khỏe mạnh

Nước ép lá đu đủ được xem là “trợ thủ” đáng giá cho hệ tiêu hóa nhờ chứa lượng lớn enzyme papain và chymopapain. Hai loại enzyme này giúp phân giải các phân tử phức tạp như protein, tinh bột và chất béo – từ đó cải thiện khả năng hấp thu dinh dưỡng và giảm thiểu tình trạng đầy hơi, khó tiêu, táo bón hay ợ nóng. Việc bổ sung nước ép lá đu đủ đều đặn có thể giúp hệ tiêu hóa vận hành trơn tru và hiệu quả hơn.



Nước ép đu đủ có khả năng đem lại nhiều lợi ích bất ngờ cho sức khỏe.

Tiềm năng chống ung thư đáng chú ý

Một số nghiên cứu trong phòng thí nghiệm đã cho thấy nước ép lá đu đủ có khả năng ức chế sự phát triển của nhiều dòng tế bào ung thư, bao gồm ung thư vú, gan, phổi và tuyến tụy. Các hoạt chất như acetogenins và isothiocyanates trong lá đu đủ được cho là tác nhân chính thúc đẩy quá trình apoptosis – tức “tự chết có kiểm soát” của tế bào ung thư – mà không làm tổn thương đến tế bào khỏe mạnh. Dù còn cần thêm nghiên cứu lâm sàng trên người, nhưng đây là một hướng đi nhiều triển vọng trong lĩnh vực hỗ trợ điều trị ung thư bằng thảo dược tự nhiên.

Giảm viêm và tăng cường miễn dịch

Lá đu đủ là nguồn giàu flavonoid và vitamin E – những hợp chất có đặc tính chống viêm mạnh. Nước ép lá đu đủ giúp làm dịu các phản ứng viêm trong cơ thể, từ đó hỗ trợ ngăn ngừa nhiều bệnh lý mãn tính như viêm khớp, viêm ruột hay các vấn đề về tim mạch.

Không chỉ vậy, hàm lượng cao vitamin C và các chất chống oxy hóa trong lá đu đủ còn góp phần tăng cường hệ miễn dịch, giúp cơ thể nâng cao khả năng đề kháng trước vi khuẩn, virus và các tác nhân gây hại từ môi trường.

Hỗ trợ giải độc gan tự nhiên

Nước ép từ lá đu đủ chứa glutathione – một trong những chất chống oxy hóa mạnh nhất giúp gan loại bỏ độc tố và phục hồi tế bào tổn thương. Ngoài ra, loại nước này còn kích thích sản xuất mật, đóng vai trò quan trọng trong việc tiêu hóa chất béo và hấp thụ các vitamin tan trong dầu.

Những người mắc gan nhiễm mỡ hoặc đang trong quá trình hồi phục sau viêm gan có thể cân nhắc sử dụng nước ép lá đu đủ như một phương pháp hỗ trợ – nhưng nên có sự hướng dẫn của bác sĩ để đảm bảo an toàn và hiệu quả tối ưu.

Giúp kiểm soát lượng đường trong máu

Một số nghiên cứu sơ bộ cho thấy nước ép lá đu đủ có thể hỗ trợ kiểm soát đường huyết hiệu quả. Nhờ khả năng cải thiện độ nhạy insulin và giảm tổn thương do oxy hóa tại các tế bào sản xuất insulin trong tuyến tụy, loại nước này được xem là tiềm năng hỗ trợ cho người mắc tiểu đường hoặc có nguy cơ cao phát triển bệnh.

Làn da sáng, mái tóc khỏe nhờ nước ép lá đu đủ

Với sự kết hợp của enzyme tự nhiên, vitamin A, C, E cùng các chất chống oxy hóa mạnh mẽ, nước ép lá đu đủ mang đến nhiều lợi ích cho làn da và mái tóc. Loại nước này có thể giúp làm sạch da từ bên trong, hỗ trợ giảm mụn, làm mờ thâm nám và tăng độ đàn hồi cho da. Không chỉ vậy, nó còn giúp giảm gàu và kích thích mọc tóc nhanh, chắc khỏe hơn.

Lưu ý khi sử dụng nước ép lá đu đủ

Dù mang lại nhiều công dụng, nước ép lá đu đủ không nên sử dụng tùy tiện. Phụ nữ mang thai, đang cho con bú, người có bệnh lý nền hoặc đang dùng thuốc nên tham khảo ý kiến chuyên gia y tế trước khi dùng. Việc sử dụng quá liều có thể gây tác dụng phụ, vì vậy hãy luôn sử dụng đúng liều lượng và đúng cách.

Hà Trần (t/h)