

Uống chanh leo thường xuyên vào mùa hè mang lại lợi ích gì cho cơ thể?

09:28 17/05/2026

Với vị chua ngọt đặc trưng và tính mát, Chanh leo không chỉ giúp giải nhiệt trong mùa hè mà còn cung cấp nhiều dưỡng chất tốt cho cơ thể.



Chanh dây chứa nhiều chất chống oxy hóa, vitamin và khoáng chất có lợi cho sức khỏe

Chanh leo là loại trái cây nhiệt đới được nhiều người yêu thích nhờ vị chua ngọt dễ uống cùng mùi thơm đặc trưng. Phần ruột mềm bên trong chứa nhiều hạt nhỏ có thể ăn trực tiếp, pha nước giải khát hoặc kết hợp cùng nhiều loại trái cây khác để tăng hương vị.

Không chỉ hấp dẫn bởi mùi vị, chanh leo còn cung cấp nhiều dưỡng chất có lợi cho cơ thể. Theo một số dữ liệu dinh dưỡng, một quả chanh leo có thể chứa:

Vitamin A: 11,5 mcg RAE

Kali: 63 mg

Magie: 5 mg

Vitamin C: 5,4 mg

Canxi: 2 mg

Sắt: 0,29 mg

Chất xơ: 1,9 g

Ngoài các vitamin và khoáng chất kể trên, Chanh leo còn chứa photpho, niacin và vitamin B6 – những dưỡng chất cần thiết cho cơ thể. Theo trang Medical News Today, việc bổ sung chanh leo hợp lý trong mùa hè có thể mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe.

Hỗ trợ hệ tiêu hóa

Phần ruột chanh leo chứa nhiều chất xơ, giúp hỗ trợ hoạt động của hệ tiêu hóa, duy trì đường ruột khỏe mạnh và hạn chế táo bón. Một số nghiên cứu cũng cho thấy chế độ ăn giàu chất xơ có thể góp phần kiểm soát cholesterol và hỗ trợ sức khỏe tim mạch.

Hỗ trợ kiểm soát đường huyết

Chanh leo là loại trái cây có chỉ số đường huyết (GI) thấp nên thường không làm đường huyết tăng quá nhanh sau khi ăn. Vì vậy, loại quả này có thể phù hợp trong chế độ ăn uống cân bằng, kể cả với người cần kiểm soát lượng đường trong máu.

Tăng cường hệ miễn dịch

Hàm lượng vitamin C trong chanh leo giúp cơ thể chống lại tác động của các gốc tự do, đồng thời hỗ trợ hệ miễn dịch hoạt động hiệu quả hơn. Vitamin C cũng giúp tăng khả năng hấp thụ sắt từ thực phẩm nguồn gốc thực vật.

Giúp cơ thể thư giãn

Chanh leo chứa magie – khoáng chất có vai trò quan trọng đối với chức năng thần kinh và hoạt động của cơ bắp. Một số nghiên cứu cho thấy magie có thể hỗ trợ giảm căng thẳng và giúp cơ thể thư giãn hơn.

Hỗ trợ quá trình tạo máu

Loại quả này còn cung cấp sắt – vi chất tham gia vào quá trình tạo máu và vận chuyển oxy trong cơ thể. Bên cạnh đó, vitamin C trong chanh leo cũng góp

phần hỗ trợ hấp thụ sắt hiệu quả hơn, đồng thời tham gia vào quá trình sản sinh collagen giúp duy trì làn da khỏe mạnh.

Chi Chi (t/h)