TẠP CHÍ ĐIỆN TỬ
THƯƠNG HIỆU & CÔNG LUẬN

“Vị chua thanh” của chanh dây: Sức khỏe dồi dào từ loại quả nhiệt đới

16:56 14/09/2025

Chanh dây, hay còn gọi là chanh leo, là loại trái cây nhiệt đới được nhiều người ưa chuộng. Với hương vị chua thanh đặc trưng và hàm lượng dinh dưỡng dồi dào, chanh dây mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe.

Chanh dây thuộc họ Lạc tiên, có hai giống phổ biến nhất là chanh dây tím (quả nhỏ, vị chua ngọt) và chanh dây vàng (quả to hơn, vị chua đậm). Loại quả này được trồng rộng rãi ở nhiều vùng khí hậu nhiệt đới và cận nhiệt đới trên toàn thế giới.

Giá trị dinh dưỡng và những lợi ích cho sức khỏe

Một quả chanh dây tím cung cấp khoảng 17 calo, 2g chất xơ và một lượng đáng kể các vitamin, khoáng chất. Cụ thể, nó đáp ứng 9% nhu cầu vitamin C và 8% nhu cầu vitamin A mỗi ngày. Đặc biệt, chanh dây giàu carotenoid và polyphenol, những hợp chất thực vật có tác dụng chống oxy hóa. Hàm lượng polyphenol trong chanh dây thậm chí cao hơn nhiều loại trái cây nhiệt đới khác như xoài, đu đủ hay dứa.

Ảnh minh họa

Nhờ những dưỡng chất này, chanh dây mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe:

Chống oxy hóa mạnh mẽ: Chanh dây chứa vitamin C, beta carotene và polyphenol, giúp bảo vệ tế bào khỏi tổn thương do các gốc tự do, từ đó giảm nguy cơ viêm mạn tính, bệnh tim mạch và một số loại ung thư.

Tốt cho hệ tiêu hóa: Với khoảng 2g chất xơ mỗi quả, chanh dây hỗ trợ nhu động ruột, phòng ngừa táo bón. Chất xơ hòa tan còn giúp kiểm soát lượng đường trong máu và giảm nguy cơ béo phì, tiểu đường.

Đặc tính chống viêm: Một số nghiên cứu cho thấy, chiết xuất từ vỏ chanh dây tím có thể làm giảm triệu chứng hen suyễn và thoái hóa khớp gối.

Cách chế biến và lưu ý khi sử dụng

Chanh dây an toàn cho đa số người dùng, nhưng có thể gây dị ứng ở những ai nhạy cảm với mủ cao su. Vỏ chanh dây tím cũng chứa một số hợp chất có khả

năng gây độc nếu ăn với số lượng lớn, nhưng thực tế phần vỏ cứng này thường không được sử dụng làm thực phẩm.

Để thưởng thức, chỉ cần cắt đôi quả và dùng thìa xúc phần ruột và hạt. Hạt chanh dây hoàn toàn ăn được, trong khi màng trắng thường có vị đắng nên ít được sử dụng. Chanh dây có thể dùng trực tiếp hoặc chế biến thành nhiều món ngon như:

- Vắt lấy nước làm đồ uống giải khát hoặc pha cocktail.

- Làm topping cho bánh ngọt, mousse hoặc kem.

- Trộn vào salad để tăng hương vị.

- Kết hợp với sữa chua để tạo món ăn nhẹ bổ dưỡng.

Với hàm lượng calo thấp nhưng giàu vitamin, chất xơ và chất chống oxy hóa, chanh dây là loại trái cây đáng bổ sung vào chế độ ăn hàng ngày.

Thành Nam (s/t)