TẠP CHÍ ĐIỆN TỬ
THƯƠNG HIỆU & CÔNG LUẬN

Vị đắng, mùi thơm và những công dụng bất ngờ của lá nguyệt quế

10:14 13/08/2025

Với hương vị cay nồng, đắng nhẹ và mùi thơm đặc trưng, lá nguyệt quế đã trở thành một loại gia vị quen thuộc trong nhiều nền ẩm thực. Tuy nhiên, ít ai biết rằng loại lá này, với tên khoa học là Laurus nobilis, không chỉ làm tăng hương vị món ăn mà còn mang lại nhiều lợi ích sức khỏe và được coi là một dược liệu quý.

Từ gia vị độc đáo đến "thần dược" trong nhà bếp

Cây nguyệt quế, có nguồn gốc từ vùng Địa Trung Hải, được trồng rộng rãi tại Việt Nam và nhiều quốc gia châu Á. Loại cây bụi xanh tốt quanh năm này thường sống ở những khu rừng ẩm ướt, có lá dày, bóng và hình bầu dục đặc trưng. Lá nguyệt quế có thể thu hái quanh năm và chỉ cần một vài lá đã đủ để tạo nên sự khác biệt cho món ăn.

Trong ẩm thực, lá nguyệt quế được dùng để ướp, xào, nấu súp, nước xốt hay khử mùi tanh của thịt, cá. Đặc biệt, đây là một gia vị không thể thiếu trong món phở truyền thống, giúp kích thích vị giác và làm tăng hương vị thơm ngon.

Bên cạnh công dụng ẩm thực, lá nguyệt quế còn là một loại dược liệu tự nhiên. Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng lá nguyệt quế có tác động tích cực đến hệ thần kinh, giúp làm dịu các rối loạn, giảm căng thẳng và lo âu. Uống trà lá nguyệt quế có thể giúp bạn giảm mệt mỏi và dễ đi vào giấc ngủ hơn.



Với tên khoa học là Laurus nobilis, không chỉ làm tăng hương vị món ăn mà còn mang lại nhiều lợi ích sức khỏe và được coi là một dược liệu quý

Sức khỏe và sắc đẹp từ những chiếc lá xanh

Đặc biệt, lá nguyệt quế còn được biết đến với công dụng làm đẹp da. Các chất chống oxy hóa, vitamin A và C có trong lá giúp làm giảm nếp nhăn, mờ vết thâm nám, tăng cường độ đàn hồi cho da và củng cố hệ miễn dịch. Thậm chí, bạn có thể đun sôi lá với nước, lọc sạch và dùng để rửa mặt hai lần mỗi ngày để có hiệu quả tích cực.

Không dừng lại ở đó, loại lá này còn là một "trợ thủ" đắc lực trong việc hỗ trợ điều trị tiểu đường. Các nhà khoa học đã chứng minh lá nguyệt quế có khả năng làm giảm đường huyết, kiểm soát cholesterol và triglyceride. Ngoài ra, lá nguyệt quế còn tốt cho hệ tiêu hóa, giúp ấm bụng, dễ tiêu và thúc đẩy cơ chế bài tiết, thải độc của cơ thể.

Với hàm lượng rutin và axit caffeic dồi dào, lá nguyệt quế còn có lợi cho sức khỏe tim mạch. Rutin giúp củng cố thành mao mạch, trong khi axit caffeic có thể loại bỏ cholesterol xấu, hỗ trợ phòng ngừa và điều trị bệnh tim.

Ngoài các công dụng trên, lá nguyệt quế cũng là một thành phần quan trọng trong trà, dầu, pho mát, rượu và được sử dụng trong ngành công nghiệp mỹ phẩm, từ xà phòng đến nước hoa. Lá nguyệt quế còn có tác dụng xua đuổi côn trùng và được đan thành vòng nguyệt quế - biểu tượng của chiến thắng, quyền lực và tài lộc.

Nguồn lợi kinh tế từ cây nguyệt quế Việt

Cây nguyệt quế được trồng khá nhiều ở Việt Nam, và lá nguyệt quế Việt Nam đang trở thành một mặt hàng xuất khẩu được ưa chuộng tại nhiều thị trường khó tính như Nam Á (Ấn Độ), Đông Á (Nhật Bản, Hàn Quốc), Mỹ và châu Âu. Lá nguyệt quế được tiêu thụ dưới nhiều hình thức như lá tươi, lá khô, lá đông lạnh, bột và tinh dầu.

Tại thị trường trong nước, lá nguyệt quế khô có giá bán từ 50.000 đến 70.000 đồng/100g. Trong khi đó, tại các siêu thị ở Mỹ, giá bán có thể lên tới 1,5-2 triệu đồng/kg, cho thấy tiềm năng kinh tế lớn của loại cây này. Điều này mở ra cơ hội kinh doanh mới cho người nông dân Việt, biến một loại lá quen thuộc thành nguồn thu nhập đáng kể.

Thành Nam (s/t)