

Vì sao mận được ví là “trái cây vàng” của mùa hè?

17:58 05/04/2026

Không chỉ hấp dẫn bởi vị chua ngọt dễ ăn, mận còn được xem là “trái cây vàng” của mùa hè nhờ hàm lượng dinh dưỡng dồi dào. Từ hỗ trợ tiêu hóa, tốt cho tim mạch đến làm đẹp da, loại quả quen thuộc này mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe nếu được sử dụng đúng cách.

Dưới đây là những lợi ích của quả mận đối với sức khỏe, kèm theo một số lưu ý quan trọng khi ăn loại trái cây này một cách hợp lý:

Những lợi ích nổi bật của quả mận



Tốt cho hệ tiêu hóa

Chất xơ trong mận, đặc biệt là chất xơ không hòa tan, giúp kích thích nhu động ruột, hỗ trợ tiêu hóa và phòng ngừa táo bón. Đồng thời, nó còn giúp tạo cảm giác no lâu, góp phần kiểm soát cảm giác thèm ăn.

Hỗ trợ tim mạch, giảm mỡ máu

Mận chứa kali - khoáng chất quan trọng giúp điều hòa huyết áp, ổn định nhịp tim và bảo vệ hệ tim mạch. Đồng thời, hàm lượng chất béo thấp kết hợp với chất xơ dồi dào giúp kiểm soát cholesterol trong máu, góp phần giảm nguy cơ mắc các bệnh tim mạch.

Tăng cường miễn dịch, làm đẹp da

Nhờ chứa vitamin C, vitamin A và các chất chống oxy hóa, mận giúp nâng cao sức đề kháng, hỗ trợ sản sinh collagen và bảo vệ tế bào trước tác động của gốc tự do. Điều này góp phần cải thiện độ đàn hồi của da và làm chậm quá trình lão hóa.

Phù hợp với người thừa cân, tiểu đường

Với lượng calo thấp nhưng giàu chất xơ, mận giúp làm chậm quá trình hấp thu đường và chất béo, từ đó hỗ trợ kiểm soát đường huyết. Đây là lý do loại quả này thường được khuyến nghị cho người bị béo phì, rối loạn mỡ máu hoặc tiểu đường khi sử dụng ở mức hợp lý.

Bảo vệ thị lực

Mận cung cấp nhiều vitamin như A, B, C cùng beta-carotene - những dưỡng chất cần thiết cho mắt. Việc bổ sung mận trong chế độ ăn có thể hỗ trợ phòng ngừa một số vấn đề về thị lực như thoái hóa điểm vàng hay đục thủy tinh thể.

Có lợi cho phụ nữ mang thai

Với nguồn vitamin và khoáng chất phong phú, mận có thể hỗ trợ sức khỏe cho phụ nữ mang thai, giúp giảm nguy cơ thiếu máu, hạn chế căng thẳng và hỗ trợ ổn định cơ thể trong thai kỳ. Tuy nhiên, cần sử dụng với lượng phù hợp.

Hỗ trợ phòng ngừa ung thư

Các hợp chất chống oxy hóa như anthocyanin trong mận có khả năng trung hòa gốc tự do, từ đó góp phần giảm nguy cơ mắc một số bệnh ung thư.



Những lưu ý khi ăn quả mận

Dù là loại trái cây giàu dinh dưỡng, mận vẫn nên ăn với lượng vừa phải để tránh gây ảnh hưởng không mong muốn đến sức khỏe.

Ăn quá nhiều mận có thể khiến cơ thể bị nóng trong, dễ nổi mụn, đồng thời ảnh hưởng đến dạ dày và men răng do tính chua của quả. Ngoài ra, mận chứa oxalat - nếu tiêu thụ nhiều, đặc biệt ở những người có tiền sử sỏi thận, có thể làm tăng nguy cơ hình thành sỏi.

Với những người có cơ địa nhạy cảm, nên cân nhắc lượng ăn phù hợp để tránh gây kích ứng.

Bên cạnh đó, để đảm bảo an toàn, bạn nên rửa sạch và ngâm mận trong nước muối loãng khoảng 20 - 30 phút trước khi ăn nhằm loại bỏ bụi bẩn và dư lượng hóa chất còn bám trên vỏ.

PV (t/h)