

Vì sao quả bơ được mệnh danh là "siêu thực phẩm"?

12:28 16/08/2025

Quả bơ không chỉ là một loại trái cây quen thuộc mà còn được chuyên trang ẩm thực uy tín Good Food của Anh vinh danh là "siêu thực phẩm", đứng đầu danh sách 20 loại thực phẩm tốt nhất cho sức khỏe. Với gần 20 loại vitamin, khoáng chất và chất béo lành mạnh, bơ mang lại hàng loạt lợi ích vượt trội cho cơ thể, từ tim mạch, thị lực đến hỗ trợ giảm cân và phòng ngừa nhiều bệnh mạn tính.

Dinh dưỡng vượt trội và những lợi ích bất ngờ

Theo các chuyên gia, bơ là một nguồn cung cấp dồi dào các chất dinh dưỡng thiết yếu. Với hàm lượng đường thấp nhưng giàu chất béo không bão hòa đơn, vitamin E, folate, chất xơ và các khoáng chất như kali, đồng, sắt... bơ đóng vai trò quan trọng trong việc tăng cường sức khỏe tổng thể.

Nhiều nghiên cứu khoa học đã chỉ ra những tác động tích cực của loại quả này. Bơ chứa axit béo omega-3, phytosterol và beta-sitosterol giúp kiểm soát tình trạng viêm, bôi trơn khớp và làm chậm quá trình mất xương, đặc biệt hữu ích cho những người bị viêm xương khớp. Ngoài ra, chất béo và chất xơ trong bơ còn mang lại cảm giác no lâu, hạn chế thèm ăn, giúp giảm tích mỡ, đặc biệt là ở vùng bụng. Với hàm lượng carbohydrate thấp, bơ là một lựa chọn lý tưởng cho các chế độ ăn kiêng, hỗ trợ giảm cân hiệu quả.



Ảnh minh họa. (Nguồn: internet)

Về sức khỏe tim mạch, bơ nổi bật nhờ lượng kali cao, giúp điều hòa huyết áp và giảm căng thẳng thành mạch máu. Axit oleic trong bơ có khả năng giảm viêm ở tim và mạch máu, trong khi beta-sitosterol duy trì mức cholesterol tốt, cải thiện chỉ số mỡ máu. Đối với thị lực, lutein và zeaxanthin trong bơ giúp bảo vệ mắt khỏi tác hại của tia UV và giảm nguy cơ thoái hóa điểm vàng.

Bơ cũng là một nguồn cung cấp chất xơ dồi dào, giúp cải thiện hệ tiêu hóa, ngăn ngừa táo bón và giảm nguy cơ ung thư ruột kết. Hơn nữa, chất béo lành mạnh trong bơ còn hỗ trợ cơ thể hấp thụ tốt hơn các dưỡng chất tan trong chất béo như beta-carotene và vitamin A từ các loại rau củ khác.

Lợi thế bơ Việt Nam: Dồi dào, chất lượng cao và giá cả hợp lý

Ở Việt Nam, bơ có lợi thế lớn về nguồn cung và giá thành. Nhờ điều kiện khí hậu nhiệt đới và thổ nhưỡng màu mỡ, cây bơ được trồng rộng rãi tại các tỉnh Tây Nguyên như Lâm Đồng, Đắk Lắk và Đắk Nông, với năng suất cao và chất lượng ổn định.

Vào mùa thu hoạch, giá bơ tại nhiều địa phương chỉ ở mức vài chục nghìn đồng mỗi kg, thấp hơn đáng kể so với giá bán tại thị trường Châu Âu hay Mỹ. Điều này giúp người tiêu dùng trong nước dễ dàng tiếp cận và đưa bơ vào thực đơn hàng ngày, từ các món salad, sinh tố cho đến các bữa ăn giảm cân.

Với hàm lượng dinh dưỡng vượt trội, nguồn cung dồi dào và giá cả hợp lý, quả bơ đang dần trở thành lựa chọn thường xuyên của nhiều gia đình Việt. Các

chuyên gia dinh dưỡng khuyến cáo để tận dụng tối đa giá trị của bơ, nên ăn tươi hoặc kết hợp với các thực phẩm giàu vitamin và khoáng chất khác. Dù chứa chất béo lành mạnh, việc sử dụng bơ ở mức vừa phải vẫn cần được lưu ý để đảm bảo cân đối năng lượng và duy trì sức khỏe lâu dài.

Thành Nam (s/t)