

Việt Nam có loại củ trắng, giòn sần sật vừa giúp làm mát cơ thể, vừa mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe

09:08 27/07/2025

Được mệnh danh là “siêu thực phẩm” mùa nắng nóng, củ năng không chỉ giúp làm mát cơ thể mà còn góp phần cải thiện tiêu hóa, điều hòa huyết áp và nhiều lợi ích sức khỏe khác đáng ngạc nhiên.



Củ năng được sử dụng làm nguyên liệu cho nhiều món ăn lại cực tốt cho sức khỏe.

Bí quyết cho đường ruột khỏe mạnh

Củ năng là một trong những thực phẩm giàu chất xơ tự nhiên, đóng vai trò quan trọng trong việc thúc đẩy tiêu hóa. Chất xơ giúp ruột co bóp đều đặn, làm mềm phân, từ đó hỗ trợ phòng ngừa táo bón hiệu quả. Đặc biệt, củ năng chứa prebiotic FOS – loại chất xơ “thân thiện” nuôi dưỡng lợi khuẩn trong đường ruột. Khi hệ vi sinh đường ruột được cân bằng, khả năng hấp thu dinh dưỡng và miễn dịch của cơ thể cũng được cải thiện đáng kể.

Mát lành từ bên trong

Sở hữu lượng nước cao cùng đặc tính mát tự nhiên, củ năng là lựa chọn lý tưởng để giải nhiệt trong những ngày nắng gắt. Không chỉ giúp bổ sung nước và làm dịu cơ thể, củ năng còn có tác dụng lợi tiểu nhẹ, giúp cơ thể đào thải độc tố và giảm cảm giác nặng nề. Một vài củ năng mỗi ngày không chỉ làm mát cơ thể mà còn giúp bạn cảm thấy nhẹ nhõm, tươi tỉnh và khỏe khoắn hơn.

Tốt cho huyết áp - Tốt cho tim mạch

Củ năng là một thực phẩm giàu kali – khoáng chất giữ vai trò quan trọng trong việc điều hòa huyết áp bằng cách cân bằng lượng natri trong cơ thể. Nhờ đó, củ năng góp phần hỗ trợ tuần hoàn máu ổn định, từ đó làm giảm nguy cơ mắc các bệnh lý nguy hiểm như cao huyết áp, đột quỵ hay đau tim. Thêm củ năng vào bữa ăn hằng ngày chính là một bước đơn giản nhưng hiệu quả để chăm sóc sức khỏe tim mạch từ sớm.

Nạp năng lượng thông minh, tránh mệt mỏi

Dù ít calo, củ năng lại chứa carbohydrate phức – nguồn năng lượng được cơ thể hấp thu chậm, giúp duy trì mức đường huyết ổn định và cung cấp năng lượng lâu dài. Cùng với đó, các vitamin nhóm B có trong củ năng giúp chuyển hóa năng lượng hiệu quả, hỗ trợ thần kinh và giảm cảm giác mệt mỏi. Đây là lựa chọn lý tưởng cho những ai muốn duy trì thể lực, sự tỉnh táo mà không cần đến đường hay các thực phẩm giàu tinh bột nhanh.

Chống oxy hóa mạnh mẽ - Bảo vệ tế bào từ bên trong

Củ năng là một "kho báu" chứa nhiều chất chống oxy hóa như polyphenol và flavonoid – những hợp chất có khả năng vô hiệu hóa gốc tự do, nguyên nhân gây tổn thương tế bào và lão hóa sớm. Nhờ đó, củ năng không chỉ giúp tăng cường hệ miễn dịch và làm chậm quá trình lão hóa, mà còn góp phần giảm nguy cơ mắc các bệnh mãn tính như ung thư, tim mạch và viêm nhiễm mãn tính. Một món ăn đơn giản nhưng lại mang đến lớp “áo giáp” bảo vệ cho tế bào mỗi ngày.

Ăn nhẹ nhàng - Dáng vẫn xinh

Với hàm lượng chất xơ cao, ít calo và không chứa chất béo xấu, củ năng là “người bạn đồng hành” lý tưởng cho những ai đang ăn kiêng hoặc muốn giữ gìn vóc dáng. Chất xơ giúp tạo cảm giác no lâu, hạn chế cơn đói vặt và hỗ trợ kiểm soát khẩu phần ăn hiệu quả. Không chỉ hỗ trợ giảm cân, củ năng còn là một phần trong lối sống lành mạnh, nhẹ nhàng mà vẫn đầy đủ dinh dưỡng.

