

Việt Nam có loại trái cây được mệnh danh “vua của các loại quả”, giàu dinh dưỡng và tốt cho sức khỏe

09:39 17/05/2026

Xoài từ lâu được biết đến như “vua của các loại trái cây” nhờ hương vị thơm ngọt đặc trưng và giá trị dinh dưỡng dồi dào. Không chỉ ngon miệng, loại quả này còn mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe, hỗ trợ tăng cường đề kháng và góp phần làm đẹp da từ bên trong.

Tăng cường miễn dịch

Xoài là nguồn cung cấp dồi dào vitamin C và vitamin A, giúp hỗ trợ hoạt động của hệ miễn dịch. Vitamin C thúc đẩy cơ thể tạo ra các tế bào bảo vệ, giúp chống lại tác nhân gây bệnh. Đồng thời, nhóm carotenoid tự nhiên trong xoài cũng góp phần tăng sức đề kháng, giúp cơ thể ít bị ốm và hồi phục tốt hơn.

Hỗ trợ hệ tiêu hóa

Nhờ chứa nhiều enzyme tiêu hóa tự nhiên, xoài giúp phân giải thức ăn, đặc biệt là tinh bột, để cơ thể hấp thụ dễ dàng hơn. Lượng chất xơ và nước trong xoài cũng hỗ trợ đường ruột hoạt động trơn tru, giảm nguy cơ táo bón và giúp hệ tiêu hóa duy trì trạng thái ổn định.



Xoài chứa đựng hàm lượng dinh dưỡng cao, mang lại lợi ích vàng cho sức khỏe từ việc tăng cường miễn dịch cho đến làm đẹp da.

Bảo vệ thị lực

Xoài giàu zeaxanthin và lutein – hai chất chống oxy hóa quan trọng tập trung ở võng mạc mắt. Chúng giúp lọc bớt ánh sáng xanh có hại, từ đó hỗ trợ giảm nguy cơ thoái hóa điểm vàng do tuổi tác. Bên cạnh đó, hàm lượng vitamin A cao trong xoài còn giúp hạn chế khô mắt, quáng gà và duy trì thị lực khỏe mạnh.

Hỗ trợ tim mạch

Xoài chứa kali và magie – những khoáng chất giúp điều hòa huyết áp và hỗ trợ tim hoạt động ổn định. Đồng thời, hợp chất mangiferin trong xoài được cho là có khả năng hỗ trợ giảm cholesterol xấu (LDL) và bảo vệ tế bào tim trước các tác động viêm, góp phần cải thiện sức khỏe tim mạch.

Làm đẹp da, chống lão hóa

Nhờ giàu vitamin C, xoài hỗ trợ quá trình tổng hợp collagen, giúp da duy trì độ đàn hồi và hạn chế nếp nhăn. Các chất chống oxy hóa trong xoài cũng giúp bảo vệ da trước tác động của tia UV và ô nhiễm môi trường, góp phần mang lại làn da tươi sáng và khỏe mạnh hơn.

Chi Chi (t/h)