

Việt Nam có một loại quả lâu đời vừa ngọt lành, giàu năng lượng lại vừa giàu khoáng chất

09:54 18/01/2026

Hồng xiêm là loại quả quen thuộc với hương vị ngọt tự nhiên và phần thịt mềm mịn. Không chỉ hấp dẫn về bky vị, loại quả này còn chứa nhiều năng lượng và khoáng chất thiết yếu, góp phần hỗ trợ cải thiện chức năng tiêu hóa cũng như hoạt động của hệ thần kinh.

Bổ sung năng lượng nhanh chóng

Nhờ chứa lượng đường tự nhiên dồi dào, hồng xiêm giúp cơ thể nhanh chóng lấy lại sức sau khi ăn. Loại quả này đặc biệt phù hợp với người vận động nhiều, trẻ em trong độ tuổi tăng trưởng hoặc người mới ốm dậy. So với các loại đồ uống tăng lực chế biến sẵn, hồng xiêm chín mang đến nguồn năng lượng tự nhiên, dễ hấp thu và ổn định hơn.

Tốt cho hệ tiêu hóa, giảm nguy cơ táo bón

Hồng xiêm là loại quả giàu chất xơ, với khoảng 5,3 g chất xơ trong mỗi 100 g, góp phần hỗ trợ hoạt động của đường ruột. Lượng chất xơ này giúp tăng nhu động ruột, làm phân mềm hơn và thúc đẩy quá trình bài tiết diễn ra thuận lợi. Bên cạnh đó, hồng xiêm còn chứa tannin – hợp chất có tác dụng làm dịu niêm mạc ruột, hỗ trợ giảm viêm và cải thiện các rối loạn tiêu hóa như viêm dạ dày hay hội chứng ruột kích thích.



Hồng xiêm có nhiều ở Việt Nam lại tốt cho sức khỏe.

Chống viêm, hỗ trợ bảo vệ cơ thể

Nhờ chứa nhiều tannin và polyphenol, hồng xiêm có khả năng hỗ trợ giảm viêm và tăng cường hàng rào bảo vệ tự nhiên của cơ thể. Các hợp chất này giúp làm dịu niêm mạc dạ dày, hạn chế tình trạng kích ứng do axit, đồng thời góp phần ức chế sự phát triển của vi khuẩn và ký sinh trùng. Nhờ đó, việc bổ sung hồng xiêm trong khẩu phần ăn có thể hỗ trợ bảo vệ hệ tiêu hóa và đường hô hấp trước các tác nhân bất lợi từ môi trường.

Hỗ trợ miễn dịch, tốt cho mắt

Hồng xiêm cung cấp lượng đáng kể vitamin A và vitamin C – hai dưỡng chất quan trọng đối với sức đề kháng của cơ thể. Vitamin C góp phần bảo vệ tế bào trước tác động của gốc tự do, trong khi vitamin A giúp duy trì chức năng thị giác khỏe mạnh. Việc bổ sung hồng xiêm hợp lý trong chế độ ăn có thể hỗ trợ giữ ẩm cho giác mạc, cải thiện thị lực và giảm nguy cơ gặp các vấn đề về mắt khi tuổi cao.

Hỗ trợ xương và răng chắc khỏe

Hồng xiêm là một trong số ít loại trái cây cung cấp đồng thời canxi, photpho và sắt – những khoáng chất cần thiết cho hệ xương. Canxi và photpho góp phần duy trì mật độ xương và độ bền của răng, trong khi sắt tham gia vào quá trình tạo máu, giúp các mô xương được nuôi dưỡng đầy đủ và phát triển ổn định theo thời gian.

Giảm áp lực tinh thần, tốt cho hệ thần kinh

Nhờ giàu magie và kali, hồng xiêm có tác dụng hỗ trợ điều hòa hoạt động của hệ thần kinh. Các khoáng chất này giúp cơ thể thư giãn, hạn chế cảm giác căng thẳng và mệt mỏi kéo dài. Với những người thường xuyên chịu áp lực công việc hoặc khó ngủ, ăn hồng xiêm với lượng vừa phải có thể góp phần cải thiện giấc ngủ và tinh thần.

Nuôi dưỡng làn da, làm chậm lão hóa

Hồng xiêm chứa nhiều hợp chất chống oxy hóa giúp bảo vệ tế bào da trước tác động của các gốc tự do. Vitamin C và E trong quả hỗ trợ duy trì làn da khỏe, tăng độ đàn hồi và hạn chế các dấu hiệu lão hóa sớm. Ngoài ra, nhựa tự nhiên của hồng xiêm còn được ghi nhận với đặc tính kháng khuẩn, có tiềm năng hỗ trợ chăm sóc da trong một số trường hợp nhất định.

Hà Trần (T/h)