

Việt Nam sở hữu nhiều loại thực phẩm màu vàng giàu dinh dưỡng mà ít người biết

10:51 08/02/2026

Xét về dinh dưỡng, thực phẩm màu vàng mang nhiều lợi ích đặc trưng khi chứa hàm lượng cao beta-carotene, vitamin C và flavonoids, giúp bảo vệ mắt, hỗ trợ miễn dịch và tạo điểm nhấn hấp dẫn cho bữa ăn.

Chuối

Chuối là loại trái cây màu vàng quen thuộc trong bữa ăn hằng ngày, nổi bật với hàm lượng kali cao, góp phần ổn định huyết áp và hỗ trợ sức khỏe tim mạch. Lượng chất xơ hòa tan dồi dào trong chuối giúp cải thiện hoạt động tiêu hóa, đồng thời cung cấp nguồn năng lượng nhanh cho cơ thể. Nhờ đó, chuối thường được lựa chọn làm bữa ăn nhẹ trước khi vận động, giúp hạn chế tình trạng chuột rút và mệt mỏi cơ bắp.

Ngô (bắp)

Ngô vàng được đánh giá cao nhờ chứa nhiều lutein và zeaxanthin – hai chất chống oxy hóa quan trọng đối với thị lực. Các dưỡng chất này giúp bảo vệ võng mạc trước tác động của ánh sáng xanh, đồng thời làm giảm nguy cơ mắc các bệnh về mắt như đục thủy tinh thể hay thoái hóa điểm vàng do tuổi tác. Ngoài ra, hàm lượng chất xơ không hòa tan trong ngô còn hỗ trợ hệ tiêu hóa, góp phần phòng ngừa táo bón và các bệnh lý liên quan đến đại trực tràng.

Bí ngô (bí đỏ)

Bí ngô là thực phẩm giàu beta-carotene, khi vào cơ thể sẽ chuyển hóa thành vitamin A – dưỡng chất quan trọng giúp tăng cường thị lực và củng cố hệ miễn dịch. Bên cạnh đó, các chất chống oxy hóa trong bí đỏ còn hỗ trợ sản sinh collagen, góp phần cải thiện độ đàn hồi của da và làm chậm quá trình lão hóa.



Những thực phẩm màu vàng ngon, bổ, rẻ Việt Nam cực sẵn lại ít được tận dụng.

Ớt chuông vàng

Ớt chuông vàng gây bất ngờ khi chứa hàm lượng vitamin C rất cao, thậm chí vượt nhiều loại trái cây họ cam quýt. Dưỡng chất này giúp tăng khả năng hấp thu sắt, nâng cao sức đề kháng và hỗ trợ quá trình phục hồi của cơ thể. Việc bổ sung ớt chuông vàng vào bữa ăn còn giúp hạn chế viêm nhiễm và stress oxy hóa.

Củ nghệ

Sắc vàng đặc trưng của nghệ đến từ curcumin – hợp chất có đặc tính kháng viêm, kháng khuẩn mạnh. Nghệ thường được sử dụng để hỗ trợ tiêu hóa, bảo vệ dạ dày, giảm đau xương khớp và tăng cường chức năng gan. Khi kết hợp cùng tiêu đen, khả năng hấp thu curcumin của cơ thể được cải thiện rõ rệt.

Dứa (thơm)

Dứa chứa bromelain – enzyme hỗ trợ phân giải protein, giúp hệ tiêu hóa hoạt động hiệu quả hơn và giảm tình trạng đầy bụng, khó tiêu. Không chỉ vậy, bromelain còn có tác dụng giảm viêm, giảm sưng đau, hỗ trợ cơ thể phục hồi nhanh sau chấn thương hoặc phẫu thuật.

Khoai tây vàng

Khoai tây ruột vàng cung cấp nguồn tinh bột dễ hấp thu cùng vitamin B6 và magie. Những dưỡng chất này giúp chuyển hóa năng lượng, hỗ trợ hệ thần kinh và ổn định tâm trạng. Hàm lượng kali trong khoai tây cũng giúp cân bằng điện giải, phù hợp với người lao động nặng hoặc thường xuyên vận động.

Chi Chi (t/h)