

## Vỏ chanh thường bị bỏ đi nhưng lại giàu dinh dưỡng, mang nhiều lợi ích bất ngờ

09:00 29/03/2026

Sau khi sử dụng phần nước, vỏ chanh thường bị xem là phế phẩm và bỏ đi. Tuy nhiên, ít người biết rằng lớp vỏ này lại chứa nhiều dưỡng chất có giá trị đối với sức khỏe. Thực tế, vỏ chanh mang đến không ít công dụng hữu ích mà nhiều người vẫn chưa khai thác hết.



Ảnh minh họa.

### Hỗ trợ giảm ho, viêm họng và tiêu đờm

Vỏ chanh chứa lượng tinh dầu dồi dào cùng các hợp chất có đặc tính kháng viêm tự nhiên, giúp bảo vệ niêm mạc họng trước sự tấn công của vi khuẩn. Khi hấp cách thủy với mật ong hoặc đường phèn, các tinh chất từ vỏ chanh được giải phóng, góp phần làm dịu cổ họng, giảm cảm giác đau rát và hỗ trợ long đờm hiệu quả.

## **Tăng cường hệ miễn dịch**

Nhờ giàu flavonoid và vitamin C, vỏ chanh có thể hỗ trợ nâng cao sức đề kháng của cơ thể. Một số nghiên cứu cũng cho thấy vỏ chanh sở hữu đặc tính kháng khuẩn và kháng nấm nhất định. Đáng chú ý, các thử nghiệm trong ống nghiệm ghi nhận chiết xuất từ vỏ chanh có khả năng ức chế sự phát triển của vi khuẩn kháng kháng sinh cũng như một số loại nấm gây nhiễm trùng da.

## **Tiềm năng hỗ trợ phòng ngừa ung thư**

Một số nghiên cứu cho thấy vỏ chanh có thể mang lại lợi ích trong việc hỗ trợ phòng ngừa ung thư nhờ chứa flavonoid và vitamin C. Các hợp chất này góp phần tăng cường miễn dịch và hỗ trợ cơ thể loại bỏ tế bào bất thường. Đáng chú ý, D-limonene – hoạt chất có nhiều trong vỏ chanh – được ghi nhận có khả năng ức chế sự phát triển của một số tế bào ung thư trong các nghiên cứu trong ống nghiệm và trên động vật, đặc biệt là ung thư dạ dày. Tuy nhiên, vỏ chanh không phải là phương pháp điều trị và không thể thay thế các liệu pháp y khoa.

## **Hỗ trợ kiểm soát cân nặng**

Vỏ chanh là nguồn cung cấp pectin – một loại chất xơ hòa tan có khả năng làm chậm quá trình hấp thụ đường và chất béo. Nhờ đó, việc sử dụng vỏ chanh có thể góp phần kiểm soát cơn thèm ăn và hỗ trợ quá trình trao đổi chất. Một số người còn sử dụng nước đun từ vỏ chanh như một cách bổ trợ trong chế độ ăn uống lành mạnh.

## **Hỗ trợ giải độc và chức năng gan**

Các flavonoid như naringin trong vỏ chanh được cho là có thể kích thích hoạt động của enzyme giải độc trong gan, hỗ trợ quá trình đào thải chất có hại ra khỏi cơ thể. Thói quen sử dụng trà vỏ chanh ấm có thể giúp cải thiện tiêu hóa, thúc đẩy tiết mật và giảm áp lực cho gan.

## **Chăm sóc răng miệng, giảm hôi miệng**

Nhờ đặc tính kháng khuẩn, vỏ chanh có thể giúp hạn chế sự phát triển của vi khuẩn gây mùi trong khoang miệng. Nước sắc từ vỏ chanh pha loãng có thể được sử dụng để súc miệng, hỗ trợ ngăn ngừa viêm lợi, mảng bám và cải thiện hơi thở.

## **Lưu ý khi sử dụng**

Do là phần tiếp xúc trực tiếp với môi trường, vỏ chanh có thể tồn dư hóa chất nếu không được làm sạch kỹ. Người dùng nên ưu tiên chanh có nguồn gốc rõ

ràng, rửa sạch và ngâm nước muối trước khi sử dụng. Ngoài ra, vỏ chanh có vị đắng và tính tẩy mạnh, nên dùng với lượng vừa phải; người có vấn đề về dạ dày hoặc sỏi thận cần tham khảo ý kiến chuyên gia trước khi sử dụng thường xuyên.

**Hà Trần** (t/h)