

Rau xà lách và 8 lợi ích sức khỏe tuyệt vời

Rau xà lách, hay còn gọi là rau diếp, là một trong các loại rau xanh được mọi người yêu thích và ăn hàng ngày mang lại rất nhiều lợi ích.

Rau xà lách xoăn giòn với lá màu đỏ thẫm hay xanh lục là một trong những nguồn thực phẩm cung cấp chất dinh dưỡng thiết yếu tốt cho sức khỏe. Xà lách cũng như các loại rau xanh khác luôn được mua và tiêu thụ nhiều nhất, vì thế hãy nhâm nhi loại rau xà lách xanh và giòn tan này cùng với bánh mì sandwich bổ dưỡng nhé.

Lá rau xà lách khi cắt sẽ tiết ra chất dịch trắng giống sữa (hay còn gọi là nhựa), vì thế tên xà lách trong tiếng Latin là *Lactuca*, có nghĩa là sữa. Loại rau xanh giàu chất dinh dưỡng kỳ diệu này thuộc họ cúc, có tên khoa học là *Lactuca sativa*.

Rau diếp là một loại thực vật có kích thước nhỏ mọc quanh năm, sinh trưởng tốt ở vùng đất mùn và đất cát. Có khoảng 6 loại xà lách dựa trên cấu tạo ngọn và cấu trúc lá. Loại lá càng đắng thì càng giàu dưỡng chất như chất chống oxy hóa.

Lợi ích rau xà lách mang lại cho sức khỏe

1. Năng lượng

Lá xà lách là một trong những loại rau xanh cung cấp ít năng lượng nhất. Với 100g rau chỉ cung cấp 15 calo cho cơ thể. Bên cạnh đó, xà lách còn chứa nhiều dưỡng chất thực vật giúp tăng cường sức khỏe và phòng tránh bệnh tật.

2. Rau diếp có rất nhiều vitamin

Lá rau diếp là nguồn cung cấp vitamin A và chất beta carotene dồi dào. Chỉ 100g rau diếp có thể cung cấp tới 247% nhu cầu vitamin A và 4.443 µg nhu cầu beta carotene hàng ngày của cơ thể. Trong thành phần của rau diếp cũng có các chất chống oxy hóa. Vitamin A cần thiết để duy trì các cơ và da khỏe mạnh cũng như hỗ trợ thị lực. Ăn nhiều rau củ quả thiên nhiên giàu chất flavonoid giúp bảo vệ cơ thể khỏi ung thư phổi và ung thư vòm họng.

3. Xà lách cũng là nguồn cung cấp vitamin K

Vitamin K có vai trò quan trọng trong quá trình trao đổi chất của xương, làm tăng mật độ xương bằng cách thúc đẩy hoạt động của tế bào tạo xương. Xà lách còn hỗ trợ bệnh nhân bị Alzheimer bằng cách bảo vệ các nơ-ron thần kinh khỏi bị tổn thương.

4. Rau diếp sạch chứa nhiều chất folate và vitamin C

Chất folate là một thành phần của các chất co-factor trong quá trình chuyển hóa enzyme để tổng hợp DNA, có vai trò thiết yếu trong việc phòng tránh các khiếm khuyết ống thần kinh cho thai nhi trong quá trình người mẹ mang thai. Vitamin C là một chất chống oxy hóa cực mạnh; nếu bạn ăn nhiều thực phẩm giàu vitamin C sẽ giúp cơ thể tăng cường sức đề kháng chống lại các tác nhân gây bệnh và loại bỏ các gốc tự do độc hại gây viêm.

5. Tốt cho võng mạc

Chất zeaxanthin (1.730 µg trong 100g rau xà lách), một loại carotenoid (một dạng sắc tố hữu cơ tự nhiên trong thực vật và các loài sinh vật quang hợp khác) quan trọng trong bữa ăn hàng ngày, được cơ thể chọn lọc và thẩm thấu vào các điểm vàng của võng mạc. Tại đây, chất này sẽ cung cấp các chất chống oxy hóa và lọc các tia UV gây tổn hại võng mạc.

6. Chứa nhiều khoáng chất, protein và vitamin

Rau xà lách cũng chứa nhiều chất khoáng có lợi cho sức khỏe như sắt, canxi, magiê và kali cần thiết cho quá trình trao đổi chất của cơ thể. Kali là một thành tố quan trọng của tế bào và dịch cơ thể, giúp điều hòa nhịp tim và huyết áp. Cơ thể sử dụng magiê như một loại co-factor cho enzyme chống oxy hóa superoxide dismutase (SOD).

Ngoài ra, chất đồng cũng cần thiết trong quá trình sản xuất hồng cầu và chất sắt không thể thiếu trong việc hình thành hồng cầu.

Xà lách giàu các loại vitamin B như vitamin B1, B6 và B2. Trong rau diếp cũng có protein. 75g rau diếp tươi chứa gần 1g protein.

7. Chất xơ trong xà lách

Trường Đại học Sức khỏe Công cộng Harvard khuyến cáo phụ nữ trưởng thành nên hấp thụ hơn 20g chất xơ mỗi ngày; còn nam giới là 30g. Với 75g xà lách tươi, gồm cả hai loại xanh và đỏ, có chứa 1,3g chất xơ “biến” xà lách trở thành nguồn cung cấp chất xơ lý tưởng mỗi ngày.

8. Phòng tránh một số bệnh nguy hiểm

Thêm rau diếp vào món rau trộn hàng ngày sẽ giúp phòng tránh loãng xương, thiếu máu do thiếu sắt, các bệnh tim mạch, thoái hóa võng mạc (ARMD), Alzheimer và ung thư.

Rau củ quả là một phần không thể thiếu trong chế độ ăn uống hàng ngày của con người để bổ sung các khoáng chất và chất xơ, đặc biệt là rau xà lách. Sau bài viết, Hello Bacsì hy vọng bạn biết rõ hơn về công dụng của xà lách và thêm yêu thích thực phẩm bổ dưỡng này.

Tham vấn y khoa: Lê Thị Mỹ Duyên

<https://www.2lua.vn/article/rau-xa-lach-va-8-loi-ich-suc-khoe-tuyet-voi-5ac71468e495191d7e8b456f.html>