

Quả mận không chỉ giúp giải nhiệt mà còn tốt cho tim mạch, xương khớp

1. Đặc điểm của cây mận

Cây mận (*Prunus salicina*) có nhiều ở miền Bắc nước ta. Cây mận có thể cao đến 10 mét. Lá dài từ 6–12 cm và rộng 2,5–5 cm, có răng cưa ở mép lá. Hoa nở vào cuối đông đầu xuân, có đường kính 2 cm với năm cánh hoa màu trắng.

Quả mận là loại quả hạch có đường kính 4–7 cm và có thịt màu hồng-vàng, có thể được thu hoạch vào mùa hè. Khi chín, có thể ăn sống quả. Ngoài ra, có thể làm ô mai hoặc ngâm lấy nước uống.

Tại Trung Quốc, quả mận được ướp với đường, muối, và cam thảo. Tại Nhật Bản, quả được sử dụng khi còn ương để làm hương liệu cho một loại rượu gọi là *sumomo shu* và tại Trung Quốc cũng có loại rượu làm từ quả mận.

Trong Đông y, quả mận tên thuốc là lý tử. Thịt quả chứa các acid amin: Asparagin, glutamine, glycine, serin, alanin, đường, acid hữu cơ, vitamin C...

Theo Y học cổ truyền, quả mận vị ngọt, chua, tính bình, quy vào hai kinh can, thận. Tác dụng thanh can, điều nhiệt, giải tà độc, hoạt huyết, sinh tân, chỉ khát, lợi thủy. Trị các chứng hư lao, nóng trong xương (cốt chung, chiều nhiệt), chữa đái tháo đường (tiêu khát), bụng tích nước, bệnh gan, thủy thũng.

Quả mận dùng ăn trực tiếp hoặc giã lấy nước uống.

2. Một số lợi ích sức khỏe từ quả mận

Theo chuyên gia dinh dưỡng Vidhi Chawla (Ấn Độ), người sáng lập Físico Diet Clinic, chuyên về dinh dưỡng, mận còn có nhiều lợi ích cho sức khỏe:

2.1. Quả mận giúp giảm cholesterol

Mận có chứa chất xơ hòa tan, không chỉ làm giảm mức cholesterol mà còn làm giảm quá trình sản xuất cholesterol trong gan. Gan sẽ sử dụng cholesterol tích trữ trong cơ thể, làm giảm mức độ chất này.

2.2. Giảm nguy cơ mắc bệnh tim

Chất chống oxy hóa phytochemical và chất dinh dưỡng trong mận làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim như đột quỵ.

Chất chống oxy hóa có trong trái cây giúp ngăn chặn quá trình oxy hóa cholesterol trong cơ thể. Ngoài ra, các chất phytochemical làm giảm viêm và thúc đẩy việc duy trì một trái tim khỏe mạnh.

Hàm lượng chất chống oxy hóa cao cũng làm giảm nguy cơ mắc các bệnh khác như bệnh Parkinson.

2.3. Hỗ trợ Giảm lượng đường trong máu và huyết áp

Mận giàu chất xơ và có chỉ số đường huyết thấp, giúp giảm lượng đường trong máu, giảm nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường type 2.

Mận cũng là một nguồn giàu kali cần thiết để giảm nguy cơ đột quỵ, loại bỏ lượng natri thừa ra khỏi cơ thể khi đi tiểu, do đó, duy trì mức huyết áp khỏe mạnh.

2.4. Hỗ trợ tăng cường sức khỏe xương

Boron là một khoáng chất tự nhiên, có vai trò chống loãng xương, chống viêm khớp, giúp tạo cơ và tăng lượng testosterone trong cơ thể.

Mận rất giàu boron, giúp duy trì mật độ xương và flavonoid giúp đẩy lùi quá trình mất xương ở người.