

10 tác dụng của hạt điều và lưu ý khi dùng

Hạt điều (hay còn gọi là đào lộn hột) có nguồn gốc từ vùng Đông Bắc Brazil và được trồng rộng rãi ở các khu vực khí hậu nhiệt đới như châu Á và châu Phi từ thế kỷ XVI. Loại cây này dần trở thành cây công nghiệp quan trọng nhờ giá trị dinh dưỡng cao và nhiều công dụng sức khỏe.

Giá Trị Dinh Dưỡng Của Hạt Điều

Trong 100 gram hạt điều, có chứa:

- **Calo:** 553 kcal
- **Chất đạm:** 18,22g
- **Chất béo:** 43,85g
- **Carbohydrat:** 30,19g
- **Chất xơ, sắt, magie, photpho, kali** và nhiều vitamin khác

10 Lợi Ích Sức Khỏe Của Hạt Điều

1. **Chống Oxy Hóa:** Hạt điều chứa nhiều polyphenol và carotenoid, có khả năng trung hòa gốc tự do, giúp giảm viêm và nguy cơ mắc bệnh mãn tính.
2. **Hỗ Trợ Giảm Cân:** Với ít calo và giàu chất xơ, hạt điều tạo cảm giác no lâu, hỗ trợ giảm cân khi dùng ở mức độ vừa phải.
3. **Cải Thiện Tim Mạch:** Chất béo không bão hòa đơn trong hạt điều giúp giảm cholesterol, huyết áp và tăng cường sức khỏe tim mạch.
4. **Hỗ Trợ Tiểu Đường:** Chất xơ trong hạt điều giúp điều hòa lượng đường máu, hạn chế nguy cơ biến chứng của bệnh tiểu đường.
5. **Xây Dựng Cơ Bắp, Hệ Thần Kinh Khỏe Mạnh:** Magie trong hạt điều hỗ trợ phát triển xương, cơ, và điều hòa huyết áp cũng như chức năng thần kinh.
6. **Hỗ Trợ Sản Xuất Hồng Cầu:** Đồng trong hạt điều giúp hình thành tế bào hồng cầu, bảo vệ hệ miễn dịch và ngăn ngừa thiếu máu.
7. **Giảm Nguy Cơ Thiếu Máu:** Chất sắt hỗ trợ tổng hợp huyết sắc tố, tăng cường vận chuyển oxy, giảm mệt mỏi và cải thiện sức khỏe tổng thể.
8. **Ngăn Ngừa Sỏi Mật:** Hạt điều giúp giảm cholesterol tích tụ trong túi mật, giảm nguy cơ hình thành sỏi mật.
9. **Tăng Cường Hệ Miễn Dịch:** Kẽm và magie trong hạt điều giúp cơ thể kháng khuẩn, nhanh

lành vết thương, đặc biệt hữu ích cho phụ nữ mang thai.

10. **Tốt Cho Xương:** Magie, đồng và mangan trong hạt điều góp phần vào việc duy trì sức khỏe xương, ngăn ngừa loãng xương.

Nên Ăn Bao Nhiêu Hạt Điều Mỗi Ngày?

Để tận dụng lợi ích của hạt điều mà không gây tác dụng phụ, mỗi ngày bạn chỉ nên ăn **Từ 7-10 hạt**. Với trẻ dưới 10 tuổi, chỉ nên ăn 1-2 lần/tuần do hạt điều có tính nóng, dễ gây khó tiêu. Những người giảm cân nên ăn hạt điều trong các bữa phụ hoặc bữa trưa, khoảng 3-4 lần/tuần.

Xem thêm: [Công dụng của hạt Chia](#)

Tác Dụng Phụ Của Hạt Điều

- **Ngộ Độc Từ Hạt Điều Sống:** Hạt điều sống chứa chất phenolic urushiol, có thể gây ngộ độc. Luôn sử dụng hạt điều đã được rang hoặc nấu chín.
- **Tăng Cân:** Ăn quá nhiều hạt điều sẽ gây thừa năng lượng, dẫn đến tăng cân.
- **Ảnh Hưởng Đến Tim Mạch:** Hạt điều rang muối chứa natri cao, có thể gây tăng huyết áp nếu ăn quá nhiều.
- **Thiếu Hụt Dinh Dưỡng:** Hạt điều cung cấp nhiều dưỡng chất nhưng không thể thay thế hoàn toàn các loại thực phẩm khác.

Hạt điều có nhiều lợi ích cho sức khỏe, nhưng cần ăn đúng liều lượng để tránh tác dụng phụ.

Bài viết sưu tầm theo: <https://benhvienhuulung.vn>