**Ăn quả hồng xiêm có tác dụng gì?**

Hồng xiêm là một loại quả không chỉ giàu vitamin A, các khoáng chất và tannin,... mà nó còn tốt cho sức khỏe. Bên cạnh đó, hồng xiêm có tác dụng hỗ trợ hoạt động của hệ tiêu hóa và cung cấp năng lượng cho cơ thể. Vậy ăn quả hồng xiêm có tốt không?

1. Bổ sung năng lượng

Hồng xiêm có tác dụng gì? Hàm lượng [glucose](https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/suc-khoe-tong-quat/glucose-la-gi-va-hoat-dong-nhu-nao/) cao có trong hồng xiêm cung cấp đường cho cơ thể trong thời gian chỉ vài phút. Đây là lý do tại sao quả hồng xiêm rất tốt cho những người cần bổ sung năng lượng như [phụ nữ mang thai](https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/video-bac-si-thai-bang-chia-se-ve-cham-soc-phu-nu-mang-thai/), trẻ em đang phát triển hoặc các vận động viên.

Ngoài ra, với hàm lượng carbohydrates cao và các chất dinh dưỡng thiết yếu, loại trái cây này còn mang lại nhiều lợi ích cho những bà mẹ đang mang thai và cho con bú. Hồng xiêm làm giảm [suy nhược cơ thể](https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/dau-hieu-canh-bao-suy-nhuoc-co/) và các triệu chứng khác trong thời kỳ mang thai như buồn nôn, [chóng mặt](https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/suc-khoe-tong-quat/chong-mat-nguyen-nhan-trieu-chung-dieu-tri/).

2. Ngăn ngừa táo bón, tiêu chảy

Hồng xiêm chứa nhiều [chất xơ](https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/vai-tro-cua-chat-xo-voi-co/) (khoảng 5,6 g/100g), làm giảm nguy cơ bị [táo bón](https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/tao-bon-keo-dai-va-cac-bien-phap-ho-tro-dieu-tri/), đồng thời nó còn hỗ trợ các tế bào ruột già, tăng khả năng chống nhiễm trùng. Vì vậy, ăn hồng xiêm là phương thuốc nhuận tràng cực kì hiệu quả.

Bên cạnh đó, hồng xiêm là nguồn cung cấp phong phú [tannin](https://www.vinmec.com/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/dinh-duong/tannin-trong-tra-la-gi-va-chung-co-loi-ich-gi/?link_type=related_posts) và polyphenolic - các chất có lợi cho đường tiêu hóa. Hồng xiêm giúp loại bỏ chất thải và làm sạch dạ dày, vì vậy giảm [tiêu chảy](https://www.vinmec.com/vi/benh/tieu-chay-3002/). Các khoáng chất dồi dào trong quả này giúp hình thành các enzyme cần thiết trong dạ dày, qua đó điều chỉnh được quá trình trao đổi chất và giữ cho đường tiêu hóa luôn sạch sẽ.

Quả hồng xiêm giúp giảm nguy cơ táo bón và tiêu chảy

3. Chống trầm cảm

Hồng xiêm giống như một loại thuốc an thần, nó giúp làm dịu các dây thần kinh và giảm bớt căng thẳng. Do đó những người hay [mất ngủ](https://www.vinmec.com/vi/benh/mat-ngu-3923/), lo âu hoặc [trầm cảm](https://www.vinmec.com/vi/benh/tram-cam-2982/) thường được khuyên nên ăn loại quả này.

4. Giúp chắc khỏe xương

Một trong những lợi ích sức khỏe của hồng xiêm là chứa nhiều [canxi](https://www.vinmec.com/vi/co-the-nguoi/canxi-43/). Vì vậy, nó rất có lợi cho phụ nữ bị [loãng xương](https://www.vinmec.com/vi/benh/loang-xuong-3027/).

5. Tốt cho mắt

Ăn quả hồng xiêm có tốt không? Hồng xiêm là trái cây có hàm lượng [vitamin A](https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/nen-uong-vitamin-khi-nao/) rất lớn. Theo nhiều nghiên cứu, vitamin A giúp cải thiện được tầm nhìn, kể cả ở tuổi già. Để duy trì được thị lực tốt, bạn nên thường xuyên ăn hồng xiêm.

6. Ngăn ngừa ung thư

Các loại chất xơ, [chất chống oxy hóa](https://www.vinmec.com/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/dinh-duong/ban-co-nen-bo-sung-chat-chong-oxy-hoa/) và dinh dưỡng được tìm thấy trong quả hồng xiêm giúp bảo vệ cơ thể chống lại bệnh ung thư. Điển hình đó là vitamin A bảo vệ cơ thể khỏi như bệnh [ung thư phổi](https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/benh-ung-thu-phoi-co-lay-khong/) và khoang miệng.

7. Chống viêm, ngăn ngừa vi khuẩn

Hàm lượng tannin có chứa trong quả hồng xiêm được coi là một chất chống viêm và ngăn ngừa vi khuẩn rất hiệu quả. Bên cạnh khả năng giúp phòng chống được các bệnh lý như viêm ruột, viêm thực quản, [hội chứng kích thích ruột](https://www.vinmec.com/vi/tieu-hoa-gan-mat/thong-tin-suc-khoe/hoi-chung-ruot-kich-thich/) hoặc viêm dạ dày, tannin còn có tác dụng làm giảm sưng và giảm đau.

Chất chống oxy hóa polyphenol được tìm thấy trong quả này giúp cơ thể chống lại sự xâm nhập của virus, ký sinh trùng và kháng khuẩn. [Vitamin C](https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/vitamin-c-cong-dung-lieu-dung-thich-hop/) ngăn chặn được các [gốc tự do](https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/suc-khoe-tong-quat/goc-tu-do-la-gi-va-anh-huong-toi-co-the-nhu-the-nao/) có hại cho cơ thể. Ngoài ra các thành phần như sắt, niacin, folate và pantothenic giúp cho hệ tiêu hóa hoạt động khỏe mạnh.

Quả hồng xiêm giàu tannin giúp chống viêm, kháng khuẩn