**Công dụng tuyệt vời của quả hồng đối với sức khỏe**

**1. Hỗ trợ hệ tiêu hóa khỏe mạnh**

Hồng chứa rất nhiều chất xơ (ảnh: internet)

Tương tự như nhiều loại hoa quả khác, hồng có rất nhiều chất xơ. Tuy không chứa quá nhiều chất dinh dưỡng, chất xơ lại rất có ích cho hoạt động của hệ tiêu hóa trong cơ thể. Chất xơ trong quả hồng chín có tác dụng kích thích quá trình tiêu hóa diễn ra nhanh chóng và thuận lợi, đồng thời có tác dụng nhuận tràng, ngăn ngừa táo bón. Quả hồng xanh lại có khả năng chữa tiêu chảy vô cùng hiệu quả.

Trong đường ruột, chất xơ góp phần hình thành môi trường thuận lợi cho các vi khuẩn có lợi phát triển, giúp việc hấp thu chất dinh dưỡng tại ruột diễn ra tốt hơn.

**2. Kháng viêm, chống nhiễm trùng**

Bên cạnh khả năng hỗ trợ hệ tiêu hóa, quả hồng còn có công dụng trong việc kháng viêm, chống nhiễm trùng rất hiệu quả.

Nhiều thành phần trong quả hồng có tác dụng kháng viêm hiệu quả (ảnh: internet)

Quả hồng chứa rất nhiều chất phytochemicals, polyphenol và catechin. Không chỉ là các chất có khả năng chống oxy hóa mạnh mẽ, các chất này còn góp phần rất lớn trong việc giảm viêm, nhiễm. Đặc biệt phải kể đến là catechin. Catechin là một chất chống oxy hóa tự nhiên có nhiều trong lá trà xanh, táo, ổi, nho, dâu tây,…được chứng minh có tác dụng kháng viêm, chống nhiễm

**3. Tăng khả năng miễn dịch**

Quả hồng là một loại thực phẩm giàu vitamin C. Các vitamin C trong loại quả này có tác dụng kích thích việc hình thành những tế bào bạch cầu, tạo thành một “hàng rào” bảo vệ cơ thể trước vi khuẩn, ngăn ngừa các vấn đề như cảm lạnh, cảm cúm, nhiễm trùng,…

**4. Tăng cường thị lực**

Ngoài vitamin C thì quả hồng cũng chứa một lượng vitamin A vô cùng dồi dào. Được ví như “bác sĩ” của đôi mắt, vitamin A đóng vai trò quan trọng trong việc bảo vệ và tăng cường thị lực. Nếu cơ thể thiếu vitamin A, mắt sẽ bị quáng gà, khô giác mạc, viêm mắt,… thậm chí có thể dẫn đến mù lòa. Với lượng vitamin A “giàu có”, quả hồng chính là một lựa chọn phù hợp trong việc hỗ trợ bảo vệ thị giác.

Hồng chứa nhiều vitamin A tốt cho mắt (ảnh: internet)

Cùng với vitamin A, quả hồng cũng chứa lutein và zeaxanthin. Đây là 2 loại carotenoid có tác dụng vô cùng hiệu quả trong việc chống oxy hóa, ngăn ngừa và làm chậm quá trình thoái hóa điểm vàng, đục thủy tinh thể,… đồng thời có khả năng lọc ánh sáng xanh giúp giảm mỏi mắt, mờ mắt và tăng cường thị lực.