Trái trâm là một loại đặc sản mùa hè của Việt Nam được nhiều người yêu thích đặc biệt là giới học sinh sinh viên. Cùng xem những tác dụng của quả trâm đối với sức khoẻ.

Trái trâm là một trái màu tím ăn có vị ngọt hơi chát, khi ăn bạn sẽ thấy màu tím thấm vào lưỡi. Trái trâm ngoài việc ăn tươi có thể dùng để ngâm rượu. Đây là một loại quả mang đến nhiều công dụng vô cùng tốt đối với sức khỏe như: đẹp da, chống viêm, ngăn ngừa tiểu đường...

**1. Thành phần dinh dưỡng trong trái trâm**



Thành phần dinh dưỡng trong trái trâm

Trái trâm còn có tên gọi khác là: trâm mốc, trâm vối, vối rừng. Loại quả này có hình bầu dục, lúc còn non có màu xanh nhạt vị chua và rất chát đến khi chín thì chuyển thành màu tím đậm, vị ngọt, vị chát giảm dễ ăn hơn.

Trái trâm có chứa nhiều thành phần tốt cho sức khỏe như: calo, carbohydrate, chất béo, chất đạm, vitamin A, vitamin C, canxi, sắt, magie, phốt pho… mang lại nhiều lợi ích cho sức khoẻ

**2. Tác dụng của trái trâm đối với sức khỏe**


**Cải thiện huyết sắc tố:** Trong trái trâm có nhiều chất sắt làm tăng huyết sắc tố, giúp tăng cường oxy **vận chuyển đến các cơ quan,** nhờ đó các bộ phận trong cơ thể hoạt động khỏe mạnh hơn.
 **Đẹp da, sáng mắt:** Trái trâm giúp tăng cường số lượng huyết sắc tố đồng thời chứa nhiều vitamin A và C có tác dụng mạnh mẽ trong việc **làm đẹp da, làm se khít lỗ chân lông, loại bỏ nhờn và dầu thừa, ngăn ngừa mụn trứng cá.** Đồng thời cũng giúp bạn có đôi mắt sáng và khỏe hơn.


**Tốt cho tim:** Trong mỗi 100 gram quả trâm có khoảng 55 mg kali, trong đó kali là chất có nhiều hữu ích đối với tim mạch, hạn chế nguy cơ mắc các bệnh liên quan đến tim như: đột quỵ, xơ cứng động mạch… đồng thời còn ngăn ngừa các bệnh về huyết áp.

**Chống viêm:** Ăn trái trâm cơ thể bạn sẽ được tăng khả năng chống viêm, kháng khuẩn ngăn ngừa khả năng bị nhiễm trùng. Lý do là vì trong trái trâm có các axit giúp chống một số trường hợp nhiễm trùng vô cùng hiệu quả.
 **Ngăn ngừa bệnh tiểu đường:** Nếu bạn đang gặp vấn đề về bệnh tiểu đường thì đừng bỏ qua trái trâm nhé, trái trâm có chỉ số glycemic thấp nên có thể giúp đường huyết của bạn ổn định hơn và luôn ở mức trung bình.

Chắc hẳn với những chia sẻ trên đây đã giúp bạn hiểu hơn về trái trâm và những công dụng của nó. Hy vọng đây sẽ là nguồn thông tin tham khảo hữu ích dành cho những ai chưa biết về loại quả này.

**(Theo bachhoaxanh.com)**