# Quả la hán chứa các thành phần có lợi cho sức khỏe

Quả la hán đang dần bộc lộ những giá trị ít được biết đến. Bên cạnh vị ngọt tự nhiên, loại quả này còn chứa nhiều hợp chất thực vật có khả năng tác động đến các cơ chế sinh học quan trọng trong cơ thể. Các nhà nghiên cứu cho rằng mỗi giống la hán có thể mang lại lợi ích sức khỏe khác nhau, chứ không chỉ đơn thuần dùng để thay thế đường.



Trong thời gian gần đây, các nhà khoa học đã dành nhiều sự quan tâm hơn cho quả la hán và phát hiện rằng loại quả này không chỉ có tác dụng tạo vị ngọt tự nhiên. Nghiên cứu mới cho thấy vỏ và phần thịt quả la hán chứa nhiều chất chống oxy hóa cùng các hợp chất hoạt tính sinh học, có khả năng hỗ trợ sức khỏe con người. Đáng chú ý, mỗi giống la hán khác nhau lại có thành phần hóa học riêng, mở ra những tiềm năng ứng dụng đa dạng trong thực phẩm và thực phẩm bổ sung trong tương lai.

La hán, tên khoa học Siraitia grosvenorii (còn gọi là Luo Han Guo), là loài dây leo sống lâu năm thuộc họ bầu bí - cùng nhóm với dưa leo và bí. Cây có nguồn gốc từ miền nam Trung Quốc và đã được sử dụng từ hàng trăm năm trước trong ẩm thực cũng như y học cổ truyền. Những năm gần đây, la hán thu hút sự chú ý của khoa học hiện đại nhờ hàm lượng cao các chất chống oxy hóa, giúp bảo vệ tế bào khỏi tổn thương do gốc tự do - yếu tố liên quan đến lão hóa và nhiều bệnh mạn tính.

Nghiên cứu mới được công bố trên Tạp chí *Khoa học Thực phẩm và Nông nghiệp* (*Journal of the Science of Food and Agriculture*) đã đi sâu phân tích các yếu tố tạo nên hoạt tính sinh học của quả la hán. Trọng tâm của nghiên cứu là xác định các hợp chất hóa học chủ yếu trong quả và tìm hiểu cách chúng có thể hỗ trợ sức khỏe con người.

**Những hợp chất quan trọng trong quả la hán**

Một đặc điểm nổi bật của quả la hán là chứa nhiều chất chuyển hóa thứ cấp – những hợp chất thực vật không cần thiết cho sự sinh trưởng cơ bản của cây, nhưng đóng vai trò quan trọng trong việc tạo màu sắc, hương vị, khả năng tự bảo vệ và tác động sinh học đối với con người.

Trong nghiên cứu này, các nhà khoa học tập trung vào ba nhóm hợp chất chính gồm terpenoid, flavonoid và axit amin. Terpenoid là nhóm hợp chất phổ biến trong thực vật, được biết đến với tác dụng chống oxy hóa và chống viêm. Flavonoid có khả năng trung hòa gốc tự do, đồng thời hỗ trợ sức khỏe tim mạch và quá trình chuyển hóa. Axit amin - thành phần cấu tạo nên protein - giữ vai trò thiết yếu trong nhiều chức năng sinh học như phục hồi mô và tăng cường hệ miễn dịch.

Nhóm nghiên cứu đã phân tích cả vỏ và phần thịt quả của bốn giống la hán khác nhau, qua đó xác định được sự phân bố các hợp chất cũng như mức độ hoạt tính sinh học của chúng.

**Cách các hợp chất trong la hán tác động đến cơ thể**

Không chỉ xác định thành phần, nghiên cứu còn tìm hiểu cách các hợp chất trong la hán tương tác với các thụ thể chống oxy hóa và những mục tiêu sinh học khác trong cơ thể. Thụ thể là các cấu trúc trong tế bào có chức năng tiếp nhận tín hiệu hóa học và kích hoạt phản ứng sinh học tương ứng.

Những tương tác này ảnh hưởng đến nhiều chuỗi phản ứng sinh học, bao gồm các quá trình điều hòa viêm, chuyển hóa và bảo vệ tế bào. Đây cũng là cơ sở khoa học giúp lý giải vì sao la hán có thể mang lại lợi ích sức khỏe vượt xa vai trò là chất tạo ngọt tự nhiên.

**Sự khác biệt giữa các giống la hán**

Các nhà nghiên cứu nhấn mạnh rằng không phải tất cả các giống la hán đều giống nhau về mặt hóa học. Mỗi giống có thể chứa hàm lượng và sự kết hợp khác nhau của các hợp chất hoạt tính. Theo nhóm tác giả, việc nghiên cứu chi tiết hồ sơ chuyển hóa của từng giống là rất cần thiết để hiểu rõ đặc điểm dinh dưỡng, tiềm năng sức khỏe và khả năng ứng dụng trong sản xuất.

Những phân tích này giúp các nhà khoa học và doanh nghiệp xác định giống la hán phù hợp nhất cho từng mục đích sử dụng, từ thực phẩm, đồ uống đến thực phẩm bổ sung.

**Quả la hán - hơn cả một chất tạo ngọt**

La hán là loài cây lâu năm có nguồn gốc từ Trung Quốc, thuộc họ bầu bí. Ngày nay, loại quả này được biết đến rộng rãi như chất tạo ngọt tự nhiên không chứa calo. Tuy nhiên, các nghiên cứu khoa học cho thấy la hán còn là nguồn cung cấp phong phú các hợp chất hoạt tính sinh học, bao gồm chất chống oxy hóa, các hợp chất thực vật và axit amin có vai trò quan trọng đối với sức khỏe.

Khi khoa học tiếp tục làm rõ thành phần và tác động sinh học của quả la hán, loại quả này đang dần được nhìn nhận không chỉ là chất thay thế đường, mà còn là nguyên liệu tiềm năng cho các sản phẩm dinh dưỡng và chăm sóc sức khỏe trong tương lai.

*N.M.P (NASTIS), theo Sciencedaily.com, 1/2026*

*Nguồn: Cổng thông tin điện tử Cục Thông tin, Thống kê.*