

# Các loại thực phẩm người bị hôi nách nên ăn

Mùi hôi nách là một vấn đề khiến nhiều người tự ti và gặp khó khăn trong giao tiếp hàng ngày. Tình trạng này có thể xuất phát từ nhiều yếu tố, bao gồm yếu tố di truyền, thói quen sinh hoạt, hoặc tình trạng sức khỏe tổng thể. Mặc dù có nhiều phương pháp để kiểm soát hôi nách, việc điều chỉnh chế độ ăn uống đóng vai trò quan trọng trong việc giảm thiểu tình trạng này. Dưới đây là một số loại thực phẩm mà bác sĩ khuyên nên sử dụng thường xuyên để giúp kiểm soát mùi hôi nách, đặc biệt trong thời tiết nắng nóng.

## 1. Rau xanh và các loại cải

Rau xanh, đặc biệt là các loại cải như bắp cải, cải xoăn (kale), và cải brussels, chứa nhiều chất chlorophyll - một chất có khả năng làm sạch cơ thể từ bên trong và khử mùi tự nhiên. Chlorophyll có tác dụng hỗ trợ cơ thể đào thải độc tố, giảm thiểu sự phát triển của vi khuẩn gây mùi và hạn chế mùi hôi cơ thể, nhất là trong thời tiết oi bức. Việc tăng cường rau xanh trong chế độ ăn không chỉ cải thiện tình trạng hôi nách mà còn giúp nâng cao sức khỏe tổng thể.

## 2. Trái cây tươi

Các loại trái cây tươi như táo, lê, và dưa hấu là những nguồn cung cấp vitamin và khoáng chất cần thiết cho cơ thể. Bác sĩ khuyến cáo việc bổ sung trái cây vào chế độ ăn hàng ngày giúp cải thiện quá trình thải độc qua hệ bài tiết, từ đó giảm thiểu mùi hôi nách. Trái cây chứa nhiều nước, giúp giữ ẩm cho cơ thể, và hỗ trợ hệ tiêu hóa hoạt động hiệu quả hơn, điều này góp phần giảm thiểu mùi cơ thể.

## 3. Sữa chua

Sữa chua là một thực phẩm giàu probiotics - các lợi khuẩn có lợi cho hệ tiêu hóa và cũng giúp cân bằng hệ vi sinh vật trên da. Probiotics trong sữa chua không chỉ cải thiện chức năng tiêu hóa mà còn có tác dụng ức chế vi khuẩn gây mùi trên da, đặc biệt là vùng nách. Ngoài ra, sữa chua còn có khả năng cải thiện sức khỏe làn da, giúp da mịn màng và khỏe mạnh hơn.

## 4. Các loại hạt

Hạt hướng dương, hạt bí ngô, và các loại hạt khác chứa nhiều vitamin E và magnesium - hai dưỡng chất quan trọng giúp hỗ trợ hệ thống miễn dịch và loại bỏ độc tố khỏi cơ thể. Việc tiêu thụ các loại hạt này thường xuyên có thể giúp cơ thể duy trì hệ miễn dịch khỏe mạnh, cải thiện sự tuần hoàn máu và giảm thiểu sự xuất hiện của mùi hôi cơ thể.

## 5. Nước

Uống đủ nước hàng ngày là một cách đơn giản nhưng vô cùng hiệu quả để hỗ trợ quá trình thải độc của cơ thể. Khi cơ thể được cung cấp đủ nước, quá trình tiết mồ hôi và nước tiểu sẽ giúp loại bỏ các độc tố gây mùi. Bác sĩ da liễu khuyến nghị mỗi ngày nên uống ít nhất 1,5 - 2 lít nước để giữ cho cơ thể luôn trong trạng thái cân bằng và tươi mới, hạn chế tình trạng mất nước dẫn đến mùi hôi nách.

## 6. Trà xanh

Trà xanh là một loại thực phẩm có nhiều công dụng trong việc khử mùi cơ thể nhờ chứa polyphenols và các chất chống oxy hóa. Những hợp chất này có khả năng chống vi khuẩn, từ đó giảm thiểu sự

phát triển của vi khuẩn gây mùi ở nách. Tuy nhiên, bác sĩ cũng khuyến cáo việc uống trà xanh cần được cân nhắc sao cho phù hợp với thể trạng từng người, tránh lạm dụng.

Việc điều chỉnh chế độ ăn uống, bao gồm việc bổ sung rau xanh, trái cây tươi, sữa chua, và các loại thực phẩm chứa chất chống oxy hóa, có thể giúp giảm thiểu mùi hôi nách một cách tự nhiên và an toàn. Ngoài ra, duy trì thói quen uống đủ nước hàng ngày cũng là một phương pháp đơn giản nhưng hiệu quả. Bằng cách kết hợp những thay đổi nhỏ trong chế độ dinh dưỡng, không chỉ tình trạng hôi nách được cải thiện mà sức khỏe tổng thể của bạn cũng sẽ được nâng cao.

*Chia sẻ từ bác sĩ chuyên khoa Da liễu - Bệnh viện Da liễu Hà Nội*

### **Bài viết liên quan:**

[Http://www.madhyamgrammunicipality.org/default.html?dia-chi-chua-hoi-nach.html](http://www.madhyamgrammunicipality.org/default.html?dia-chi-chua-hoi-nach.html)

[Http://www.nagarcollege.in/Default.html?dia-chi-chua-hoi-nach-o-dau.html](http://www.nagarcollege.in/Default.html?dia-chi-chua-hoi-nach-o-dau.html)

[Https://thaihaclinic.webflow.io/tin-tuc/dia-chi-chua-hoi-nach-va-cat-tuyen-mo-hoi-nach-o-dau-tot-nhat-tai-ha-noi](https://thaihaclinic.webflow.io/tin-tuc/dia-chi-chua-hoi-nach-va-cat-tuyen-mo-hoi-nach-o-dau-tot-nhat-tai-ha-noi)

[Http://www.istitutoriva.it/elearning/courses/ROM317/document/dia-chi-chua-hoi-nach.html](http://www.istitutoriva.it/elearning/courses/ROM317/document/dia-chi-chua-hoi-nach.html)

[Http://skhdt.daknong.gov.vn/UploadFiles/HoiDap/yte.html?tong-quan-benh-hoi-nach.html](http://skhdt.daknong.gov.vn/UploadFiles/HoiDap/yte.html?tong-quan-benh-hoi-nach.html)

[Https://thaihaclinic.webflow.io/tin-tuc/cat-tuyen-mo-hoi-nach-het-bao-nhieu-tien-gia-phau-thuat](https://thaihaclinic.webflow.io/tin-tuc/cat-tuyen-mo-hoi-nach-het-bao-nhieu-tien-gia-phau-thuat)

[Http://www.berhamporemunicipality.org.in/Default.html?hoi-nach-nguyen-nhan-tac-hai.html](http://www.berhamporemunicipality.org.in/Default.html?hoi-nach-nguyen-nhan-tac-hai.html)

[Http://www.madhyamgrammunicipality.org/default.html?cach-chua-hoi-nach.html](http://www.madhyamgrammunicipality.org/default.html?cach-chua-hoi-nach.html)

[Https://benhvienhuulung.vn/plugins/ckfinder/userfiles/files/chi-phi-chua-hoi-nach.html](https://benhvienhuulung.vn/plugins/ckfinder/userfiles/files/chi-phi-chua-hoi-nach.html)

[Https://benhvienhuulung.vn/plugins/ckfinder/userfiles/files/lam-sao-biet-minh-bi-hoi-nach.html](https://benhvienhuulung.vn/plugins/ckfinder/userfiles/files/lam-sao-biet-minh-bi-hoi-nach.html)

[Https://thaihaclinic.webflow.io/tin-tuc/cach-chua-tri-hoi-nach-triet-de-hieu-qua-vinh-vien](https://thaihaclinic.webflow.io/tin-tuc/cach-chua-tri-hoi-nach-triet-de-hieu-qua-vinh-vien)

[Https://benhvienhuulung.vn/plugins/ckfinder/userfiles/files/chua-hoi-nach-o-dau.html](https://benhvienhuulung.vn/plugins/ckfinder/userfiles/files/chua-hoi-nach-o-dau.html)

[Http://www.nagarcollege.in/Default.html?dia-chi-chua-hoi-nach-o-dau.html](http://www.nagarcollege.in/Default.html?dia-chi-chua-hoi-nach-o-dau.html)