

# THỰC TRẠNG SỬ DỤNG NƯỚC ÉP TRÁI NHÀU Ở NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN ĐIỀN KINH CỰ LY DÀI

Đinh Thị Thu Hiền<sup>1</sup>; Đào Trúc Quỳnh<sup>2</sup>; Nguyễn Văn Hưng<sup>3</sup>

**Tóm tắt:** Bằng những phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, nghiên cứu này đánh giá thực trạng sử dụng nước ép trái nhàu (*Morinda citrifolia*) ở nữ vận động viên điền kinh Việt Nam cự ly dài. Thông qua khảo sát và phân tích dữ liệu từ các trung tâm huấn luyện thể thao, nghiên cứu tập trung vào tần suất sử dụng, mục đích, nhận thức về lợi ích sức khỏe và tác động thực tế của nước ép trái nhàu đối với hiệu suất thi đấu và phục hồi thể lực. Kết quả cho thấy một tỷ lệ đáng kể vận động viên sử dụng nước ép trái nhàu nhằm tăng cường sức bền, giảm đau cơ và phục hồi nhanh hơn sau tập luyện. Tuy nhiên, mức độ hiểu biết về thành phần dinh dưỡng và cơ chế tác động của loại nước ép này vẫn còn hạn chế.

**Từ khóa:** Nước ép trái nhàu, nữ vận động viên điền kinh, cự ly dài, phục hồi thể lực, dinh dưỡng thể thao

**Abstract:** Employing conventional scientific research methodologies, this study evaluates the current prevalence and patterns of noni fruit juice (*Morinda citrifolia*) consumption among female long-distance track and field athletes in Vietnam. Through comprehensive surveys and meticulous data analysis derived from various sports training centers, the investigation specifically scrutinizes the frequency of administration, stated objectives, perceived health benefits, and the demonstrable impact of noni juice on athletic performance and physiological recovery. The findings reveal that a considerable proportion of athletes integrate noni juice into their regimen primarily to augment endurance, mitigate post-exercise muscle soreness, and accelerate recuperation. Nevertheless, a discernible lacuna persists in the athletes' comprehension regarding the intricate nutritional constituents and underlying mechanistic actions of this particular fruit extract.

**Keywords:** *Morinda citrifolia* juice, female track and field athletes, long-distance running, physiological recovery, sports nutrition

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong lĩnh vực thể thao, đặc biệt là các môn đòi hỏi sức bền và thể lực như điền kinh cự ly dài, việc duy trì và tăng cường năng lượng cũng như sức khỏe toàn diện cho vận động viên (VĐV) luôn là vấn đề được quan tâm hàng đầu. Các biện pháp bổ sung dinh dưỡng không chỉ giúp VĐV tối ưu hóa hiệu suất thi đấu mà còn hỗ trợ phục hồi thể trạng sau quá trình tập luyện và thi đấu căng thẳng.

Cùng với sự phát triển của khoa học dinh dưỡng, việc ứng dụng các sản phẩm từ thiên nhiên trong chế độ ăn uống của VĐV đang trở thành xu hướng, bởi tính an toàn, hiệu quả và khả năng cung cấp các dưỡng chất cần thiết. Trong số đó, trái nhàu (tên khoa học là *Morinda citrifolia*) đã được biết đến như một nguồn dinh dưỡng dồi dào với nhiều hợp chất sinh học có lợi, bao gồm chất chống oxy hóa, vitamin, khoáng chất và các axit amin thiết yếu.

Nước ép từ trái nhàu, một sản phẩm tự nhiên giàu giá trị dinh dưỡng, đã được nhiều nghiên cứu chứng minh có khả năng cải thiện sức khỏe tổng thể, tăng cường hệ miễn dịch và hỗ trợ chống viêm. Tuy

nhien, việc ứng dụng nước ép trái nhàu trong tăng cường thể lực cho nữ VĐV điền kinh cự ly dài vẫn chưa được nghiên cứu một cách hệ thống và toàn diện.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, và toán thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

Để xác định thực trạng việc sử dụng nước ép trái nhàu và so sánh với các loại nước dùng khác, chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn 150 nữ VĐV điền kinh. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1 cho thấy thói quen sử dụng nước uống của các nữ VĐV điền kinh cự ly dài trong quá trình tập luyện và thấy rõ sự ưu tiên của các VĐV đối với từng loại nước uống và từ đó đưa ra những phân tích, đánh giá nhất định.

**Nước lọc đóng chai:** Kết quả khảo sát: Có 58/150 (chiếm 38,67%) VĐV lựa chọn nước lọc đóng chai là loại nước uống chính khi tập luyện. Nước lọc đóng chai là lựa chọn phổ biến vì nó cung cấp đủ nước cho cơ thể, giúp duy trì sự cân bằng điện giải

1, 2: Viện Khoa học Thể dục thể thao

3: Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

và không chứa thêm đường hoặc chất phụ gia. Tuy nhiên, nước lọc đóng chai không cung cấp các chất điện giải và vitamin cần thiết để bù lại lượng mất đi trong quá trình tập luyện cường độ cao.

**Nước uống thể thao:** Kết quả khảo sát: Có 62/150 (chiếm 41,33%) VĐV lựa chọn nước uống thể thao. Nước uống thể thao được nhiều VĐV ưa chuộng hơn nước lọc vì nó chứa các chất điện giải như natri, kali giúp bù lại lượng mất đi qua mồ hôi. Ngoài ra, một số loại nước uống thể thao còn bổ sung thêm vitamin và carbohydrate để cung cấp năng lượng nhanh chóng.

**Nước ép trái nhàu:** Kết quả khảo sát: Có 30/150 (chiếm 20%) VĐV lựa chọn nước ép trái nhàu. Nước ép trái nhàu được biết đến với nhiều lợi ích sức khỏe, tuy nhiên nó không phải là lựa chọn phổ biến nhất trong nhóm VĐV này. Có thể do nước ép trái nhàu có vị đắng, không dễ uống và chưa được chứng minh rõ ràng về hiệu quả trong việc hỗ trợ quá trình tập luyện.

Qua bảng 1, có thể thấy rằng nước uống thể thao là loại nước uống được các nữ VĐV điền kinh cự ly dài lựa chọn nhiều nhất. Điều này cho thấy các VĐV

đã nhận thức được tầm quan trọng của việc bù nước và chất điện giải trong quá trình tập luyện cường độ cao. Tuy nhiên, việc lựa chọn loại nước uống phù hợp còn phụ thuộc vào nhiều yếu tố khác như cường độ tập luyện, thời gian tập luyện và sở thích cá nhân của từng VĐV.

Kết quả bảng 2 cho thấy: Thực trạng thói quen sử dụng nước ép trái nhàu ở nữ VĐV điền kinh cự ly dài đã cung cấp một cái nhìn tổng quan về việc các VĐV nữ sử dụng nước ép trái nhàu như thế nào. Qua bảng này, chúng ta có thể thấy được những xu hướng và đặc điểm nổi bật trong thói quen tiêu thụ loại đồ uống này của nhóm đối tượng nghiên cứu.

### 1. Thời gian sử dụng nước ép trái nhàu:

Đa số các VĐV đã sử dụng nước ép trái nhàu trong khoảng 3-6 tháng (chiếm tỉ lệ 60%). Điều này cho thấy một sự quan tâm nhất định đến sản phẩm và mong muốn tìm hiểu thêm về tác dụng của nó.

Số lượng VĐV sử dụng nước ép trái nhàu hơn 6 tháng cũng đáng chú ý, cho thấy một nhóm nhỏ đã hình thành thói quen tiêu thụ lâu dài (chiếm tỉ lệ 16.67%).

### 2. Tần suất sử dụng:

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn nữ VĐV điền kinh cự ly dài về việc sử dụng các loại nước uống khi tập luyện (n=150)**

TT	Nước uống	Số người sử dụng	
		n	%
1	Nước lọc đóng chai	58	38.67
2	Nước uống thể thao	62	41.33
3	Nước ép trái nhàu	30	20.00

**Bảng 2. Thực trạng thói quen sử dụng nước ép trái nhàu ở nữ VĐV điền kinh cự ly dài (n=30)**

TT	Nội dung	Tỉ lệ %	
		n	%
1	Thời gian sử dụng		
	- Dưới 1 tháng	2	6.67
	- 1 - 3 tháng	5	16.67
	- 3 - 6 tháng	18	60.00
	- Hơn 6 tháng	5	16.67
2	Tần suất sử dụng nước ép trái nhàu của bạn là bao nhiêu?		
	- Mỗi ngày	12	40.00
	- Vài lần một tuần	14	46.67
	- Vài lần một tháng	1	3.33
3	Bạn thường sử dụng nước ép trái nhàu vào thời điểm nào trong ngày?		
	- Không cố định	3	10.00
	- Trước khi tập luyện	5	16.67
	- Sau khi tập luyện	6	20.00
	- Trong khi nghỉ ngơi	8	26.67
	- Không cố định thời gian	11	36.67

Tần suất sử dụng phổ biến nhất là vài lần một tuần (chiếm tỉ lệ 46.67%). Điều này cho thấy các VĐV không sử dụng nước ép trái nhàu hàng ngày mà chỉ bổ sung vào chế độ ăn uống của mình một cách có chọn lọc.

Có một tỷ lệ không nhỏ các VĐV sử dụng nước ép trái nhàu mỗi ngày (chiếm tỉ lệ 40.00%). Điều này có thể liên quan đến niềm tin vào các lợi ích sức khỏe mà loại đồ uống này mang lại hoặc đơn giản là họ thích hương vị của nó.

### 3. Thời điểm sử dụng:

Thời điểm sử dụng phổ biến nhất là trong khi nghỉ ngơi. Điều này cho thấy các VĐV thường sử dụng nước ép trái nhàu để thư giãn và phục hồi sau khi tập luyện (chiếm tỉ lệ 26.67%).

Việc sử dụng nước ép trái nhàu trước (chiếm tỉ lệ 16.67%) và sau khi tập luyện (chiếm tỉ lệ 26.67%) cũng khá phổ biến, cho thấy một số VĐV tin rằng nó có thể hỗ trợ quá trình tập luyện của họ.

Như vậy, có thể thấy từ bảng trên, có thể rút ra kết luận rằng nước ép trái nhàu đã trở thành một phần trong chế độ ăn uống của một số VĐV nữ điền kinh cự ly dài. Tuy nhiên, việc sử dụng loại đồ uống này vẫn còn khá đa dạng về thời gian, tần suất và mục đích sử dụng. Để có cái nhìn toàn diện hơn, cần tiến hành các nghiên cứu sâu hơn với quy mô mẫu lớn hơn và kết hợp với các yếu tố khác như tình trạng sức khỏe, chế độ ăn uống và cường độ tập luyện của các VĐV.

Kết quả bảng 3 đã cung cấp một cái nhìn sâu sắc về lý do và mục tiêu sử dụng nước ép trái nhàu trong cộng đồng VĐV nữ điền kinh cự ly dài. Qua việc

khảo sát 30 VĐV, bảng này cho thấy những lợi ích mà nước ép trái nhàu được cho là mang lại đối với sức khỏe và hiệu suất thi đấu của các VĐV.

### Về lý do sử dụng nước ép trái nhàu:

Từ bảng số liệu, có thể thấy rằng đa số các VĐV sử dụng nước ép trái nhàu với mục đích tăng cường sức bền (86,67%) và giảm đau cơ sau khi tập luyện (90%). Điều này cho thấy các VĐV nhận thức rõ về khả năng hỗ trợ phục hồi và cải thiện hiệu suất của loại đồ uống này. Ngoài ra, các lý do khác như tăng cường miễn dịch (83,33%), hỗ trợ phục hồi sau chấn thương (86,67%), tăng cường năng lượng (80%) và giảm căng thẳng (76,67%) cũng được nhiều VĐV đề cập.

Nhận thức của nữ VĐV về lý do sử dụng nước ép trái nhàu cũng khá phù hợp với những kiến thức khoa học của trái nhàu, bởi lẽ nhiều nghiên cứu đã chỉ ra thành phần có trong trái nhàu như:

- Chất chống oxy hóa: Trái nhàu chứa hàm lượng cao các chất chống oxy hóa như xeronin, iridoid, giúp trung hòa gốc tự do, giảm viêm và bảo vệ tế bào khỏi tổn thương. Điều này đặc biệt quan trọng đối với VĐV, giúp giảm thiểu tình trạng mệt mỏi và phục hồi cơ bắp sau khi tập luyện.

- Các hợp chất chống viêm: Các hợp chất chống viêm trong trái nhàu giúp giảm đau nhức cơ bắp, giảm sưng viêm, hỗ trợ quá trình phục hồi sau chấn thương.

- Các khoáng chất: Trái nhàu cung cấp các khoáng chất như kali, magie, giúp duy trì cân bằng điện giải, hỗ trợ chức năng thần kinh và cơ bắp.

- Vitamin: Các loại vitamin có trong trái nhàu,

**Bảng 3. Thực trạng lý do và mục tiêu sử dụng nước ép trái nhàu ở nữ VĐV điền kinh cự ly dài (n=30)**

TT	Nội dung	Tỉ lệ %	
		n	%
1	Tại sao bạn sử dụng nước ép trái nhàu? (Chọn nhiều đáp án nếu cần thiết)		
	- Tăng cường sức bền	26	86.67
	- Giảm đau cơ sau khi tập luyện	27	90.00
	- Tăng cường miễn dịch	25	83.33
	- Hỗ trợ phục hồi sau chấn thương	26	86.67
	- Tăng cường năng lượng	24	80.00
	- Giảm căng thẳng	23	76.67
	- Theo khuyến nghị của huấn luyện viên/bác sĩ	18	60.00
2	Bạn có nghĩ rằng nước ép trái nhàu giúp cải thiện hiệu suất thi đấu của mình không?		
	- Có	28	93.33
	- Không	0	0.00
	- Không rõ	2	6.67

đặc biệt là vitamin C, giúp tăng cường hệ miễn dịch, bảo vệ cơ thể khỏi nhiễm trùng.

- Tăng cường sức bền: Các chất chống oxy hóa và khoáng chất trong trái nhàu giúp cung cấp năng lượng bền vững, cải thiện khả năng chịu đựng của cơ thể, từ đó tăng cường sức bền cho VĐV.

- Giảm đau cơ sau tập luyện: Các hợp chất chống viêm trong trái nhàu giúp giảm đau nhức cơ bắp, giảm sưng viêm, hỗ trợ quá trình phục hồi.

- Tăng cường miễn dịch: Vitamin C và các hợp chất chống oxy hóa giúp tăng cường hệ miễn dịch, giúp VĐV tránh khỏi các bệnh tật, đảm bảo sức khỏe để tập luyện hiệu quả.

- Hỗ trợ phục hồi sau chấn thương: Các hợp chất chống viêm và các chất chống oxy hóa giúp giảm viêm, thúc đẩy quá trình sửa chữa tổn thương mô, hỗ trợ quá trình phục hồi sau chấn thương.

- Tăng cường năng lượng: Các chất dinh dưỡng trong trái nhàu cung cấp năng lượng cần thiết cho quá trình tập luyện.

- Giảm căng thẳng: Một số nghiên cứu cho thấy trái nhàu có tác dụng làm giảm căng thẳng thần kinh, giúp VĐV cải thiện tâm lý, tập trung hơn vào quá trình tập luyện.

**Về ảnh hưởng đến hiệu suất thi đấu:**

Một kết quả đáng chú ý là hầu hết các VĐV (93,33%) tin rằng nước ép trái nhàu giúp cải thiện

hiệu suất thi đấu của họ. Điều này cho thấy một niềm tin mạnh mẽ vào tác dụng tích cực của loại đồ uống này đối với thành tích thể thao.

Có một số nghiên cứu đã chỉ ra ảnh hưởng trái nhàu đối với hiệu suất thi đấu thể thao:

- Tăng cường sức bền: Các chất chống oxy hóa và khoáng chất trong trái nhàu giúp cung cấp năng lượng bền vững, cải thiện khả năng chịu đựng của cơ thể, từ đó tăng cường sức bền cho VĐV.

- Giảm đau cơ sau tập luyện: Các hợp chất chống viêm trong trái nhàu giúp giảm đau nhức cơ bắp, giảm sưng viêm, hỗ trợ quá trình phục hồi.

- Tăng cường miễn dịch: Vitamin C và các hợp chất chống oxy hóa giúp tăng cường hệ miễn dịch, giúp VĐV tránh khỏi các bệnh tật, đảm bảo sức khỏe để tập luyện hiệu quả.

- Hỗ trợ phục hồi sau chấn thương: Các hợp chất chống viêm và các chất chống oxy hóa giúp giảm viêm, thúc đẩy quá trình sửa chữa tổn thương mô, hỗ trợ quá trình phục hồi sau chấn thương.

- Tăng cường năng lượng: Các chất dinh dưỡng trong trái nhàu cung cấp năng lượng cần thiết cho quá trình tập luyện.

- Giảm căng thẳng: Một số nghiên cứu cho thấy trái nhàu có tác dụng làm giảm căng thẳng thần kinh, giúp VĐV cải thiện tâm lý, tập trung hơn vào quá trình tập luyện.

**Bảng 4. Thực trạng cảm nhận khi sử dụng nước ép trái nhàu ở nữ VĐV điền kinh cự ly dài (n=30)**

TT	Nội dung	Tỉ lệ %	
		n	%
1	Bạn có nhận thấy sự cải thiện nào về sức bền hoặc hiệu quả tập luyện khi sử dụng nước ép trái nhàu không?		
	- Có	25	83.33
	- Không	1	3.33
2	Nước ép trái nhàu có ảnh hưởng tích cực đến sự phục hồi cơ bắp sau khi tập luyện hoặc thi đấu không?		
	- Có	27	90.00
	- Không	0	0.00
3	Bạn có gặp bất kỳ tác dụng phụ nào khi sử dụng nước ép trái nhàu không?		
	- Có	30	100.00
	- Không	0	0.00
4	Bạn có cảm thấy nước ép trái nhàu giúp giảm căng thẳng hoặc mệt mỏi sau khi thi đấu không?		0.00
	- Có	29	96.67
	- Không	0	0.00
	- Không rõ	1	3.33

### **Vai trò của khuyến nghị:**

Mặc dù phần lớn các VĐV tự tìm hiểu và sử dụng nước ép trái nhàu, nhưng có 18 người (60%) cho biết họ được khuyến nghị bởi huấn luyện viên hoặc bác sĩ. Điều này cho thấy vai trò quan trọng của các chuyên gia trong việc đưa ra lời khuyên về dinh dưỡng cho VĐV.

Như vậy, qua bảng 3, có thể rút ra kết luận rằng nước ép trái nhàu đang được các VĐV nữ điền kinh cự ly dài sử dụng rộng rãi với mục đích cải thiện sức khỏe và hiệu suất thi đấu. Việc đa số VĐV tin rằng loại đồ uống này mang lại những lợi ích tích cực cho thấy một xu hướng tiêu dùng mới trong cộng đồng thể thao.

Bảng 4 cung cấp cho thấy cảm nhận của các nữ VĐV điền kinh cự ly dài khi sử dụng nước ép trái nhàu. Qua bảng này, chúng ta có thể thấy rõ những tác động tích cực mà nước ép trái nhàu mang lại đối với sức khỏe và hiệu suất thi đấu của các VĐV.

### **1. Cải thiện sức bền và hiệu quả tập luyện:**

Đa số (83,33%) VĐV cảm thấy có sự cải thiện về sức bền hoặc hiệu quả tập luyện khi sử dụng nước ép trái nhàu. Điều này cho thấy nước ép trái nhàu có thể đóng vai trò như một chất hỗ trợ hiệu quả trong quá trình tập luyện thể thao.

Kết quả này phù hợp với những nghiên cứu trước đó về tác dụng của các chất chống oxy hóa và vitamin có trong trái nhàu, giúp tăng cường năng lượng và cải thiện khả năng phục hồi của cơ thể.

### **2. Hỗ trợ phục hồi cơ bắp:**

Gần như toàn bộ (90%) VĐV cho biết nước ép trái nhàu có ảnh hưởng tích cực đến sự phục hồi cơ bắp sau khi tập luyện hoặc thi đấu. Điều này cho thấy khả năng chống viêm và giảm đau nhức của trái nhàu.

Kết quả này cũng có thêm bằng chứng về tác dụng của các hợp chất chống viêm trong trái nhàu, giúp giảm thiểu tình trạng mỏi cơ và đau nhức, từ đó rút ngắn thời gian phục hồi.

### **3. Tác dụng phụ:**

Không có VĐV nào báo cáo về các tác dụng phụ khi sử dụng nước ép trái nhàu. Điều này cho thấy sản phẩm này có độ an toàn tương đối cao.

### **4. Giảm căng thẳng và mệt mỏi:**

Hầu hết (96,67%) VĐV cảm thấy nước ép trái nhàu giúp giảm căng thẳng và mệt mỏi sau khi thi đấu. Điều này cho thấy tác dụng tích cực của trái nhàu đối với sức khỏe tinh thần của VĐV.

Kết quả này có thể liên quan đến khả năng chống oxy hóa và giảm viêm của trái nhàu, giúp giảm thiểu stress oxy hóa và cải thiện tâm trạng.

### **3. KẾT LUẬN**

Nghiên cứu cho thấy nước ép trái nhàu đang được sử dụng rộng rãi trong nhóm nữ VĐV điền kinh cự ly dài tại Việt Nam, chủ yếu với mục đích tăng cường sức bền, giảm đau cơ và hỗ trợ phục hồi thể lực sau tập luyện. Tuy nhiên, mức độ hiểu biết về thành phần dinh dưỡng và cơ chế tác động của loại nước ép này vẫn còn hạn chế. Mặc dù nhiều VĐV đánh giá cao lợi ích của nước ép trái nhàu, nhưng chưa có đủ bằng chứng khoa học xác nhận hiệu quả rõ ràng của nó trong việc nâng cao thành tích thể thao.

Do đó, cần có thêm các nghiên cứu chuyên sâu để xác định tác động thực sự của nước ép trái nhàu đối với sức khỏe và hiệu suất thi đấu. Đồng thời, các chuyên gia dinh dưỡng và huấn luyện viên cần đưa ra hướng dẫn sử dụng hợp lý nhằm tối ưu hóa lợi ích và đảm bảo an toàn cho VĐV.

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Lý Hồng Hương Hạ, Nguyễn Thế Nhật, Nguyễn Thị Hồng Yên, Đỗ Thị Hoài Thương, Dương Thị Lệ, Lê Minh Khoa (2022), “Tổng quan về thành phần hóa học và tác dụng dược lý của Nhàu *Morinda citrifolia* L. (Rubiaceae), Tạp chí Khoa học và Công nghệ, Trường Đại học Bình Dương, Quyển 5, Số 3, trang 190-198.

2. Trần Thị Thanh Vân (2007), “Nghiên cứu sản xuất nước quả nhàu đục”, Hội nghị Khoa học trẻ, Trường Đại học Khoa học Tự nhiên, Đại học Quốc gia TP.HCM.

3. Westendorf J., Mettlich C. The benefits of noni juice: An epidemiological evaluation in Europe. *J. Med. Food Plants*. 2009;1:64–79.

4. Assi R.A., Darwis T., Abdulbaqi I.M., Khan A.A., Vuanghao L., Laghari M.H. *Morinda citrifolia* (Noni): A comprehensive review on its industrial uses, pharmacological activities, and clinical trials. *Arab. J. Chem.* 2017;10:691–707. doi: 10.1016/j.arabjc.2015.06.018.

5. Torres M.A.O., de Fatima Braga Magalhaes I., Mondego-Oliveira R., de Sa J., Rocha A.L., Abreu-Silva A.L. One plant, many uses: A review of the pharmacological applications of *Morinda citrifolia*. *Phytother. Res.* 2017;31:971–979. doi: 10.1002/ptr.5817.

*Nguồn bài báo: được trích từ nhiệm vụ thường xuyên theo chức năng của Viện Khoa học Thể dục thể thao, Đinh Thị Thu Hiền, năm 2024.*

*Ngày nhận bài: 12/3/2025; Ngày duyệt đăng: 15/4/2025.*