

TÌM HIỂU TÁC DỤNG CỦA MỘT SỐ THỰC PHẨM THANH NHIỆT GIẢI ĐỘC PHỔ BIẾN TRONG MÙA HÈ

Bạch Quốc Lập*, Phạm Tuân, Vũ Thị Thảo Linh
Trường Đại học Lương Thế Vinh, Số 9 Đường Cầu Đông, Phường Nam Định, tỉnh Ninh Bình, Việt Nam
* Tác giả liên hệ: mrlapbach1986@gmail.com

THÔNG TIN BÀI BÁO

Ngày nhận: 17/08/2026
Ngày hoàn thiện: 27/08/2026
Ngày chấp nhận: 06/09/2026
Ngày đăng: 15/09/2026

TỪ KHÓA

Thanh nhiệt,
Giải độc,
Mùa hè,
Dinh dưỡng,
Thực phẩm chức năng.

TÓM TẮT

Trong mùa hè, nhiệt độ môi trường tăng cao dễ gây tình trạng nóng trong người, mất nước, mệt mỏi và rối loạn tiêu hóa. Các thực phẩm thanh nhiệt giải độc đóng vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ cơ thể điều hòa thân nhiệt và cải thiện sức khỏe. Bài báo này nhằm tìm hiểu tác dụng của một số thực phẩm thanh nhiệt phổ biến trong mùa hè dựa trên tổng quan tài liệu y học cổ truyền và dinh dưỡng hiện đại. Kết quả cho thấy các thực phẩm như rau má, đậu xanh, dưa hấu, atiso và trà xanh có tác dụng hỗ trợ giải nhiệt, tăng cường đào thải độc tố và cải thiện chức năng gan thận. Việc sử dụng hợp lý các thực phẩm này giúp nâng cao sức khỏe và phòng ngừa các bệnh thường gặp trong mùa nóng.

STUDY ON THE EFFECTS OF COMMON COOLING AND DETOXIFYING FOODS IN SUMMER

Quoc Lap Bach*, Tuan Pham, Thi Thao Linh Vu
Luong The Vinh University, 9 Cau Dong Street, Nam Dinh Ward, Ninh Binh Province, Viet Nam
*Corresponding Author: mrlapbach1986@gmail.com

ARTICLE INFO

Received: Aug 17, 2026
Revised: Aug 27, 2026
Accepted: Sep 06, 2026
Published: Sep 15, 2026

KEYWORDS

Cooling foods,
Detoxification,
Summer,
Nutrition,
Traditional medicine.

ABSTRACT

During summer, high temperatures often lead to heat stress, dehydration, fatigue, and digestive disorders. Cooling and detoxifying foods play an important role in regulating body temperature and improving health. This paper aims to explore the effects of common cooling foods based on traditional medicine and modern nutritional perspectives. The results show that foods such as pennywort, mung beans, watermelon, artichoke, and green tea help reduce heat, support detoxification, and improve liver and kidney function. Proper consumption of these foods contributes to better health and prevention of common summer illnesses.

1. Đặt vấn đề

Trong điều kiện thời tiết mùa hè với nền nhiệt độ cao kéo dài, cơ thể con người dễ gặp phải nhiều rối loạn về sức khỏe như tình trạng mất nước, mệt mỏi, nóng trong, nổi mụn và rối loạn chức năng tiêu hóa. Những biểu hiện này không chỉ gây khó chịu trong sinh hoạt hằng ngày mà còn ảnh hưởng đến hiệu suất lao động và học tập. Theo quan điểm của y học cổ truyền, các triệu chứng trên thường được lý giải là do sự tích tụ “nhiệt độc” trong cơ thể, dẫn đến mất cân bằng âm dương và rối loạn chức năng tạng phủ, đặc biệt là gan và thận. Do đó, việc điều hòa cơ thể thông qua chế độ ăn uống hợp lý đóng vai trò quan trọng trong phòng ngừa và cải thiện tình trạng này. Trong đó, việc sử dụng các thực phẩm có tính thanh nhiệt và giải độc được xem là phương pháp tự nhiên, an toàn và dễ áp dụng nhằm hỗ trợ cơ thể điều hòa thân nhiệt, tăng cường chức năng chuyển hóa và nâng cao sức khỏe tổng thể. Hiện nay, xu hướng sử dụng các thực phẩm này ngày càng phổ biến trong đời sống hiện đại, tuy nhiên việc hiểu rõ cơ chế tác dụng và lựa chọn thực phẩm phù hợp vẫn còn hạn chế. Vì vậy, việc tìm hiểu tác dụng của một số thực phẩm thanh nhiệt giải độc phổ biến trong mùa hè là cần thiết, góp phần cung cấp cơ sở khoa học và định hướng sử dụng hợp lý trong dinh dưỡng hằng ngày.

2. Mục tiêu và phương pháp nghiên cứu

2.1. Mục tiêu nghiên cứu

a. Mục tiêu tổng quát

Tìm hiểu và phân tích tác dụng của một số thực phẩm thanh nhiệt giải độc phổ biến trong mùa hè nhằm làm rõ giá trị dinh dưỡng và ứng dụng trong thực tiễn đời sống.

b. Mục tiêu cụ thể

- Hệ thống hóa một số thực phẩm thanh nhiệt giải độc thường gặp trong mùa hè.
- Phân tích tác dụng của các thực phẩm này dưới góc độ y học cổ truyền và dinh dưỡng hiện đại.
- Đề xuất định hướng sử dụng thực phẩm hợp lý trong chế độ ăn uống mùa hè.

2.2. Phương pháp nghiên cứu

Bài báo sử dụng phương pháp nghiên cứu chủ yếu là tổng quan tài liệu (literature review), kết hợp phân tích và tổng hợp các nguồn tài liệu liên quan đến dinh dưỡng học và y học cổ truyền.

- Cụ thể, nghiên cứu tiến hành:
- Thu thập thông tin từ các giáo trình, tài liệu chuyên ngành về dinh dưỡng và y học cổ truyền.
 - Phân tích đặc điểm, thành phần dinh dưỡng và tác dụng sinh học của một số thực phẩm thanh nhiệt phổ biến.
 - Tổng hợp và so sánh các quan điểm giữa y học cổ truyền và y học hiện đại nhằm làm rõ cơ chế tác dụng.

3. Nội dung và kết quả nghiên cứu:

3.1. Phân loại thực phẩm theo đặc tính sinh nhiệt

Dựa trên phân tích lý thuyết, có thể tiến hành phân loại một số nhóm thực phẩm theo đặc tính sinh nhiệt như sau:

Bảng 1: Bảng so sánh thực phẩm nóng – mát trong dinh dưỡng mùa hè

Nhóm thực phẩm	Ví dụ tiêu biểu	Tác dụng chính	Đặc điểm theo Y học cổ truyền
Thực phẩm nóng	Thịt đỏ, rượu bia, đồ chiên rán, ớt, tiêu	Tăng sinh nhiệt, dễ gây nóng trong, mụn nhọt nếu dùng nhiều	Tính nhiệt – ôn, dễ làm tăng “nội nhiệt”, kích thích chuyển hóa mạnh
Thực phẩm trung tính	Gạo, khoai lang, cá, trứng	Cung cấp năng lượng ổn định, ít gây thay đổi thân nhiệt	Tính bình, cân bằng âm dương, ít ảnh hưởng nhiệt cơ thể

Nhóm thực phẩm	Ví dụ tiêu biểu	Tác dụng chính	Đặc điểm theo Y học cổ truyền
Thực phẩm nóng	Thịt đỏ, rượu bia, đồ chiên rán, ớt, tiêu	Tăng sinh nhiệt, dễ gây nóng trong, mụn nhọt nếu dùng nhiều	Tính nhiệt – ôn, dễ làm tăng “nội nhiệt”, kích thích chuyển hóa mạnh
Thực phẩm trung tính	Gạo, khoai lang, cá, trứng	Cung cấp năng lượng ổn định, ít gây thay đổi thân nhiệt	Tính bình, cân bằng âm dương, ít ảnh hưởng nhiệt cơ thể

Nguồn: Kết quả nghiên cứu của nhóm tác giả

Nhận xét:

Bảng 1 phản ánh cách tiếp cận phân loại thực phẩm theo đặc tính sinh nhiệt trong cơ thể, qua đó cho thấy mối liên hệ giữa tính chất thực phẩm và khả năng điều hòa sinh lý trong điều kiện khí hậu nóng. Việc chia thành ba nhóm “nóng – mát – trung tính” không chỉ mang ý nghĩa phân loại đơn thuần mà còn thể hiện quan điểm cân bằng dinh dưỡng dựa trên mức độ tác động của thực phẩm đến quá trình chuyển hóa năng lượng và điều hòa thân nhiệt.

Nhóm thực phẩm mát, tiêu biểu như rau má, dưa hấu, đậu xanh và atiso, không chỉ hỗ trợ làm giảm cảm giác nóng bức mà còn góp phần thúc đẩy quá trình bài tiết qua gan và thận. Điều này giúp cơ thể giảm tải các sản phẩm chuyển hóa dư thừa, từ đó hạn chế tình trạng rối loạn do “tích nhiệt” kéo dài trong mùa hè. Ngoài ra, nhóm này thường có hàm lượng nước và chất chống oxy hóa cao, giúp cải thiện trạng thái sinh lý tổng thể.

Ngược lại, nhóm thực phẩm có tính nóng như thịt đỏ, rượu bia, đồ chiên rán hay gia vị cay thường có xu hướng kích thích quá trình sinh nhiệt nội sinh. Nếu sử dụng không kiểm soát, chúng có thể làm tăng gánh nặng chuyển hóa và ảnh hưởng đến sự ổn định nội môi, đặc biệt ở những người có cơ địa nhạy cảm với nhiệt độ cao. Điều này lý giải vì sao nhóm thực phẩm này cần được cân đối trong khẩu phần ăn mùa hè.

Trong khi đó, nhóm thực phẩm trung tính đóng vai trò như yếu tố cân bằng, giúp duy trì mức năng lượng ổn định mà không gây biến động đáng kể đến thân nhiệt. Nhóm này có ý nghĩa quan trọng trong việc xây dựng khẩu phần ăn lâu dài, đảm bảo sự hài hòa giữa nhu cầu dinh dưỡng và khả năng thích ứng của cơ thể.

Nhìn chung, kết quả phân loại trong bảng không chỉ giúp hệ thống hóa kiến thức về thực phẩm mà còn có giá trị ứng dụng thực tiễn trong việc xây dựng chế độ dinh dưỡng hợp lý theo mùa. Việc kết hợp hài hòa giữa các nhóm thực phẩm là yếu tố then chốt giúp duy trì trạng thái cân bằng sinh lý và nâng cao sức khỏe tổng thể trong điều kiện thời tiết nóng.

3.2. Một số thực phẩm thanh nhiệt giải độc phổ biến trong mùa hè

Trong chế độ dinh dưỡng hằng ngày, một số thực phẩm tự nhiên được sử dụng phổ biến với tác dụng hỗ trợ thanh nhiệt và giải độc cơ thể, bao gồm: rau má, đậu xanh, dưa hấu, atiso, trà xanh, bí đao, khổ qua (mướp đắng), nước dừa và nha đam. Các thực phẩm này có đặc điểm chung là chứa hàm lượng nước

TÌM HIỂU TÁC DỤNG CỦA MỘT SỐ THỰC PHẨM THANH NHIỆT GIẢI ĐỘC PHỔ BIẾN TRONG MÙA HÈ

cao, giàu vitamin, khoáng chất và các chất chống oxy hóa, góp phần hỗ trợ quá trình chuyển hóa và đào thải trong cơ thể.

Bảng 2. Bảng tổng hợp tác dụng của một số thực phẩm tiêu biểu thanh nhiệt giải độc phổ biến trong mùa hè

Thực phẩm	Thành phần nổi bật	Tác dụng chính	Cơ chế tác dụng
Rau má	Vitamin C, triterpenoids	Giải nhiệt, làm mát cơ thể, hỗ trợ làm lành vết thương	Tăng tuần hoàn máu, chống viêm
Đậu xanh	Protein thực vật, chất xơ	Thanh nhiệt, giải độc, hỗ trợ tiêu hóa	Giảm nhiệt nội sinh, cải thiện đường ruột
Dưa hấu	Nước, lycopene	Bổ sung nước, giải khát, lợi tiểu	Tăng đào thải qua thận
Atiso	Cynarin, flavonoid	Hỗ trợ gan, giải độc	Tăng chức năng gan, tăng tiết mật
Trà xanh	EGCG, polyphenol	Chống oxy hóa, giảm mệt mỏi	Ức chế gốc tự do
Bí đao	Nước, vitamin B	Giải nhiệt, giảm béo nhẹ	Lợi tiểu, giảm tích nước
Khổ qua	Charantin	Thanh nhiệt, hỗ trợ đường huyết	Điều hòa chuyển hóa đường
Nước dừa	Điện giải tự nhiên	Bù nước, giải nhiệt nhanh	Cân bằng điện giải

Nguồn: Kết quả nghiên cứu của nhóm tác giả

Nhận xét:

Từ các phân tích lý thuyết và bảng tổng hợp trên, có thể nhận thấy rằng các thực phẩm thanh nhiệt giải độc phổ biến trong mùa hè đều có nguồn gốc tự nhiên, giàu hoạt chất sinh học và mang lại nhiều lợi ích đối với sức khỏe con người.

Xét về mặt tác dụng, các thực phẩm này không chỉ giúp cải thiện tình trạng nóng trong, mất nước và mệt mỏi do thời tiết mà còn hỗ trợ tăng cường chức năng gan, thận và hệ tiêu hóa. Đặc biệt, nhóm thực phẩm giàu nước và chất chống oxy hóa như dưa hấu, trà xanh, rau má và atiso cho thấy hiệu quả rõ rệt trong việc hỗ trợ quá trình đào thải và bảo vệ tế bào khỏi stress oxy hóa.

Ngoài ra, khi kết hợp góc nhìn giữa y học cổ truyền và y học hiện đại, có thể thấy sự tương đồng trong mục tiêu điều hòa cơ thể và hỗ trợ cân bằng nội môi. Điều này cho thấy giá trị thực tiễn của nhóm thực phẩm thanh nhiệt không chỉ mang tính kinh nghiệm dân gian mà còn có cơ sở khoa học hỗ trợ.

Tuy nhiên, hiệu quả sử dụng còn phụ thuộc vào liều lượng, thể trạng từng cá nhân và chế độ dinh dưỡng tổng thể, do đó cần sử dụng hợp lý, tránh lạm dụng.

3.3. Tác dụng của một số thực phẩm thanh nhiệt giải độc phổ biến trong mùa hè theo y học cổ truyền và y học hiện đại

Dưới góc nhìn của y học cổ truyền, cơ thể con người được xem là một hệ thống cân bằng giữa âm – dương và chịu ảnh hưởng mạnh bởi yếu tố ngoại cảnh, đặc biệt là nhiệt độ môi trường. Khi thời tiết mùa hè nóng bức kéo dài, cơ thể dễ rơi vào trạng thái “nhiệt thịnh”, dẫn đến biểu hiện như khát

nước, bứt rứt, nổi mụn, tiểu vàng hoặc rối loạn tiêu hóa. Các thực phẩm có tính hàn hoặc mát được sử dụng nhằm mục đích “thanh nhiệt”, “giải độc” và “lợi thủy”, từ đó giúp điều hòa nội môi.

Ví dụ, rau má được xem là thực phẩm có tính mát, thường được dùng dưới dạng nước ép để hỗ trợ giảm cảm giác nóng trong và làm dịu các biểu hiện viêm nhẹ trên da. Đậu xanh thường được chế biến thành chè hoặc cháo, có tác dụng hỗ trợ giải nhiệt và giảm tình trạng mệt mỏi do mất cân bằng nhiệt. Trong khi đó, bí đao được sử dụng phổ biến trong các món canh giúp lợi tiểu, từ đó hỗ trợ đào thải nước dư thừa trong cơ thể.

Ở góc độ y học hiện đại, các thực phẩm này được lý giải dựa trên thành phần dinh dưỡng và hoạt chất sinh học. Cụ thể, nhóm thực phẩm thanh nhiệt thường giàu vitamin C, flavonoid, polyphenol và khoáng chất điện giải, có vai trò quan trọng trong việc chống oxy hóa, giảm phản ứng viêm và hỗ trợ hoạt động chuyển hóa của cơ thể.

Chẳng hạn, dưa hấu chứa hàm lượng nước cao (trên 90%) và lycopene – một chất chống oxy hóa mạnh, giúp giảm stress oxy hóa tế bào và hỗ trợ bù nước nhanh trong điều kiện thời tiết nóng. Atiso chứa cynarin, có khả năng hỗ trợ chức năng gan, thúc đẩy quá trình tiết mật, từ đó tăng hiệu quả chuyển hóa và đào thải độc tố. Trà xanh giàu EGCG giúp ức chế gốc tự do, góp phần giảm lão hóa tế bào và cải thiện khả năng miễn dịch.

Ngoài ra, một số nghiên cứu dinh dưỡng hiện đại cũng cho thấy việc tiêu thụ thường xuyên thực phẩm giàu nước và chất chống oxy hóa có thể giúp giảm nguy cơ mất cân bằng điện giải, cải thiện tuần hoàn máu và hỗ trợ điều hòa thân nhiệt tự nhiên.

Tổng hợp hai góc nhìn cho thấy sự tương đồng trong mục tiêu tác động: y học cổ truyền nhấn mạnh việc điều hòa “nhiệt – độc” trong cơ thể, trong khi y học hiện đại giải thích bằng cơ chế sinh hóa và dinh dưỡng học. Sự bổ trợ giữa hai hệ thống lý luận này giúp làm rõ hơn giá trị ứng dụng thực tiễn của nhóm thực phẩm thanh nhiệt trong đời sống hàng ngày, đặc biệt trong điều kiện khí hậu nóng ẩm như Việt Nam.

Trong khi đó, theo y học hiện đại, các thực phẩm này có chứa nhiều hợp chất sinh học có lợi như vitamin C, polyphenol, flavonoid và chất điện giải. Những thành phần này giúp tăng cường chức năng gan, hỗ trợ thận trong quá trình đào thải độc tố, đồng thời có tác dụng chống oxy hóa, giảm viêm và cải thiện hệ miễn dịch.

4. Thảo luận

Kết quả tổng hợp từ nghiên cứu cho thấy nhóm thực phẩm thanh nhiệt giải độc đóng vai trò đáng kể trong việc hỗ trợ duy trì trạng thái cân bằng sinh lý của cơ thể trong điều kiện khí hậu mùa hè có nền nhiệt cao kéo dài. Các thực phẩm như rau má, đậu xanh, dưa hấu, atiso, trà xanh, bí đao, khổ qua và nước dừa đều có đặc điểm chung là giàu nước, giàu vi chất dinh dưỡng thiết yếu và chứa nhiều hợp chất sinh học có hoạt tính sinh học như polyphenol, flavonoid và chất chống oxy hóa. Chính những đặc tính này góp phần tạo nên tác dụng hỗ trợ điều hòa nội môi và cải thiện khả năng thích nghi của cơ thể với môi trường nhiệt độ cao.

Xét trên phương diện sinh lý học hiện đại, trong điều kiện thời tiết nóng, cơ thể con người dễ rơi vào trạng thái tăng mất nước qua mồ hôi, kéo theo nguy cơ rối loạn cân bằng điện giải và giảm hiệu quả hoạt động của các cơ quan chuyển hóa. Việc bổ sung các thực phẩm có hàm lượng nước cao như dưa hấu hoặc nước dừa giúp cải thiện nhanh tình trạng thiếu nước,

đồng thời cung cấp các ion khoáng cần thiết như kali và natri, từ đó góp phần duy trì ổn định hoạt động của hệ tuần hoàn và hệ thần kinh. Bên cạnh đó, các hợp chất chống oxy hóa có trong trà xanh hay atiso giúp giảm stress oxy hóa tế bào, hạn chế tổn thương do nhiệt và tăng cường khả năng bảo vệ của cơ thể.

Ở góc độ y học cổ truyền, các thực phẩm này được nhìn nhận trong mối quan hệ tổng thể giữa âm – dương và chức năng tạng phủ. Khi cơ thể bị ảnh hưởng bởi “nhiệt tà” trong mùa hè, các thực phẩm có tính hàn hoặc mát được sử dụng nhằm mục đích thanh nhiệt, giải độc và hỗ trợ điều hòa khí huyết. Ví dụ, rau má được xem là có khả năng thanh nhiệt và làm mát huyết, thường được sử dụng trong các trường hợp nổi mụn hoặc nóng trong người. Đậu xanh được dùng để giải thử nhiệt và hỗ trợ tiêu hóa, trong khi bí đao có tác dụng lợi thủy, giúp giảm tình trạng tích nước và phù nề do nhiệt.

Sự tương đồng giữa hai hệ thống lý luận cho thấy mặc dù cách giải thích khác nhau về mặt khái niệm, nhưng đều hướng đến mục tiêu chung là duy trì trạng thái cân bằng của cơ thể và cải thiện sức khỏe tổng thể. Y học cổ truyền nhấn mạnh đến sự điều hòa khí – huyết – âm dương, trong khi y học hiện đại giải thích thông qua cơ chế sinh hóa, dinh dưỡng và miễn dịch. Điều này cho thấy giá trị của nhóm thực phẩm thanh nhiệt không chỉ dựa trên kinh nghiệm truyền thống mà còn có cơ sở khoa học hỗ trợ.

Tuy nhiên, cần nhấn mạnh rằng hiệu quả của các thực phẩm này không mang tính tuyệt đối và đồng nhất giữa các cá thể. Sự đáp ứng của cơ thể phụ thuộc vào nhiều yếu tố như thể trạng, độ tuổi, mức độ hoạt động thể lực và chế độ dinh dưỡng tổng thể. Việc sử dụng quá mức một nhóm thực phẩm có tính mát hoặc hàn có thể gây ảnh hưởng đến hệ tiêu hóa ở một số người có cơ địa nhạy cảm, dẫn đến hiện tượng lạnh bụng hoặc rối loạn tiêu hóa nhẹ.

Do đó, việc ứng dụng các thực phẩm thanh nhiệt giải độc trong thực tiễn cần được đặt trong bối cảnh một chế độ ăn cân bằng và đa dạng, kết hợp hợp lý giữa các nhóm thực phẩm khác nhau. Đồng thời, việc duy trì lối sống lành mạnh, bổ sung nước đầy đủ và kiểm soát thói quen ăn uống cũng là yếu tố quan trọng góp phần nâng cao hiệu quả chăm sóc sức khỏe trong mùa hè.

5. Kết luận

Nghiên cứu cho thấy các thực phẩm thanh nhiệt giải độc phổ biến trong mùa hè có vai trò tích cực trong việc hỗ trợ cải thiện sức khỏe, đặc biệt trong việc giảm tình trạng nóng trong, hỗ trợ chức năng gan – thận, tăng cường quá trình đào thải và nâng cao sức đề kháng của cơ thể. Sự kết hợp giữa góc nhìn y học cổ truyền và y học hiện đại giúp làm rõ cơ chế tác dụng của nhóm thực phẩm này, từ đó khẳng định giá trị ứng dụng trong thực tiễn đời sống. Các thực phẩm như rau má, đậu xanh, dưa hấu, atiso, trà xanh, bí đao, khổ qua và nước dừa có thể được sử dụng thường xuyên trong chế độ ăn uống mùa hè với liều lượng hợp lý. Tuy nhiên, để đạt hiệu quả tốt nhất, cần chú ý đến sự cân bằng dinh dưỡng tổng thể, tránh lạm dụng một nhóm thực phẩm duy nhất. Việc xây dựng chế độ ăn khoa học, kết hợp đa dạng thực phẩm là yếu tố quan trọng giúp nâng cao sức khỏe và phòng ngừa các rối loạn do thời tiết nóng gây ra.

6. Tài liệu tham khảo

- [1] Bộ Y tế (2021), *Hướng dẫn dinh dưỡng hợp lý cho người Việt Nam*, Nhà xuất bản Y học, Hà Nội.
- [2] Viện Dinh dưỡng Quốc gia (2020), *Bảng thành phần thực phẩm Việt Nam*, Nhà xuất bản Y học, Hà Nội.
- [3] Trường Đại học Y Hà Nội (2022), *Giáo trình Dinh dưỡng học*, Nhà xuất bản Y học, Hà Nội.
- [4] Trường Đại học Y Dược TP. Hồ Chí Minh (2023), *Y học cổ truyền – Lý luận cơ bản và ứng dụng lâm sàng*, Nhà xuất bản Y học, TP. Hồ Chí Minh.
- [5] Nguyễn Thị Thu Hương (2021), “Vai trò của thực phẩm giàu chất chống oxy hóa trong phòng chống stress oxy hóa”, *Tạp chí Dinh dưỡng & Thực phẩm*, số 4, tr. 15–22.
- [6] Trần Văn Hùng (2022), “Đặc điểm và tác dụng của một số dược liệu thường dùng trong thanh nhiệt giải độc”, *Tạp chí Y Dược học Cổ truyền Việt Nam*, số 2, tr. 33–40.
- [7] Lê Minh Hoàng (2023), “Ảnh hưởng của chế độ ăn giàu nước và điện giải đến sức khỏe trong điều kiện nhiệt độ cao”, *Tạp chí Khoa học Y học Việt Nam*, số 6, tr. 45–52.
- [8] Viện Y học Cổ truyền Trung ương (2020), *Dược liệu học ứng dụng trong y học cổ truyền*, Nhà xuất bản Y học, Hà Nội.