

# 10 loại dầu thực vật tốt cho sức khỏe có thể bạn chưa biết

✧ **M.HOÀNG** (Theo các tài liệu nghiên cứu từ Đại học Maryland – Mỹ, Đại học Nông nghiệp Faisalabad – Pakistan và Viện James Hutton - Anh)

Trong thiên nhiên có nhiều loại hạt có dầu chứa nhiều axit béo không no cần thiết cho cơ thể. Ngoài dầu gấc đã được các nhà khoa học Việt Nam chứng minh là chứa nhiều hợp chất có lợi cho sức khỏe, các nhà khoa học trên thế giới cũng tìm ra nhiều loại dầu độc đáo khác từ thực vật rất hữu ích cho cơ thể.

## Dầu hạt hoa lưu ly

Dầu hạt hoa lưu ly (*Borago officinalis*) chứa hàm lượng rất cao hai loại axit béo không bão hòa, có đến 20 - 26% axit gamma-linolenic (GLA) và acid linolenic (LA) (tiền chất của GLA).

GLA là một acid béo thiết yếu cho việc duy trì cấu trúc và chức năng của tế bào. Cơ thể chuyển đổi nó thành chất hormone gọi là prostaglandin giúp điều chỉnh hệ thống miễn dịch và chống lại chứng viêm khớp. GLA có thể ngăn chặn các phản ứng viêm bằng cách trực tiếp tác động lên một số tế bào viêm. Dầu hạt hoa lưu ly có thể dùng để ăn. □



## Dầu hạt nho đen

Dầu hạt nho đen (*Ribes nigrum*) có chứa axit linoleic (LA) là axit béo chính cùng với một số axit béo quan trọng khác như acid stearidonic (SA) và đặc biệt là GLA. Dầu hạt nho đen có thể dùng để ăn. Mức GLA trong dầu hạt nho đen dao động từ 14 đến 19% tổng số các axit béo. Dầu nho đen cũng chứa đáng kể lượng phytosterol, tocopherols và tocotrienols và các hợp chất liên quan làm giảm nguy cơ bệnh tim mạch và viêm. □



## Dầu thì là đen

Dầu thì là đen (*Nigella sativa*) chứa một lượng đáng kể axit béo không bão hòa đa, khoảng 48-70%; axit béo bão hòa đơn: 18-29% và các axit béo bão hòa: 12-25%. Dầu thì là đen cũng chứa một lượng đáng kể các hợp chất hoạt tính sinh học tocopherols có vai trò rất quan trọng trong gia tăng chống oxy hóa của cơ thể. Hơn nữa, dầu thì là đen còn có phytosterol giúp tăng phòng chống hạ đường huyết và tăng cholesterol máu, các hoạt chất như thymoquinone chống lại chứng bệnh ung thư, rối loạn chức năng miễn dịch và biến chứng bệnh tiểu đường. □



## Dầu hạt mâm xôi đen

Dầu hạt mâm xôi đen (*Rubus occidentalis L., cv Jewel*) có chứa nồng độ cao các loại axit béo không bão hòa, đến 98-99%; trong đó  $\alpha$ -linolenic acid chiếm 35% tổng số chất béo.

Dầu hạt mâm xôi đen có khả năng hỗ trợ hệ thống miễn dịch vì giàu các axit béo omega-3 không bão hòa đa.

Dầu hạt mâm xôi đen còn là một trong những loại dầu chống nắng mạnh trong tự nhiên. □



### Dầu hạt nam việt quất

Dầu hạt nam việt quất (*Vaccinium macrocarpon*) rất giàu chất chống oxy hóa tự nhiên; chứa hàm lượng đáng kể axit  $\alpha$ -linolenic, từ 30 - 35% tổng số axit béo. Ngoài ra, còn có các axit béo khác như linoleic, oleic, palmitic, stearic và eicosadienoic axit. Ngoài axit  $\alpha$ -linolenic, dầu hạt nam việt quất còn giàu chất chống oxy hóa tự nhiên. □



### Dầu hạt cây gai dầu

Dầu hạt cây gai dầu (*Cannabis sativa*) được phát hiện có axit béo không bão hòa đa (PUFA) chiếm khoảng 75%, bao gồm các axit béo, omega-6 và omega-3. Axit béo omega-3 có những tác động tốt về dinh dưỡng và phòng chống bệnh tim mạch và ung thư. Tỷ lệ cao chất béo không bão hòa đa trong dầu hạt cây gai dầu làm giảm nồng độ cholesterol và giảm xơ vữa động mạch, giúp ngăn ngừa bệnh tim.



Chất béo bão hòa và axit béo không bão hòa đơn chiếm khoảng 12%. Các nhà nghiên cứu cũng phát hiện dầu hạt cây gai dầu chứa các chất như beta-sitosterol và campesterol, có khả năng giảm nguy cơ nhồi máu cơ tim và làm giảm cholesterol. □

### Dầu hạt nhân sâm Mỹ

Nhân sâm Mỹ (*Panax quinquefolium L.*), có nguồn gốc từ Bắc Mỹ, là một trong những dược liệu được sử dụng rộng rãi. Dầu hạt nhân sâm Mỹ chứa: 86,8-87,5% axit oleic, 10,0-10,5% axit linoleic, và 2,6% axit béo bão hòa. Trong dầu hạt nhân sâm Mỹ có squalene là hợp chất chính trong phytosterol với nồng độ 502-514 mg/100 g dầu, tiếp theo là  $\beta$ -sitosterol và stigmasterol ở mức 164-177 mg/100 g và 93-95 mg dầu / 100 g. Phytosterol được cho là có lợi cho sức khỏe con người thông qua việc làm giảm cholesterol và tăng cường hoạt động chống oxy hóa. □



### Dầu hạt lựu

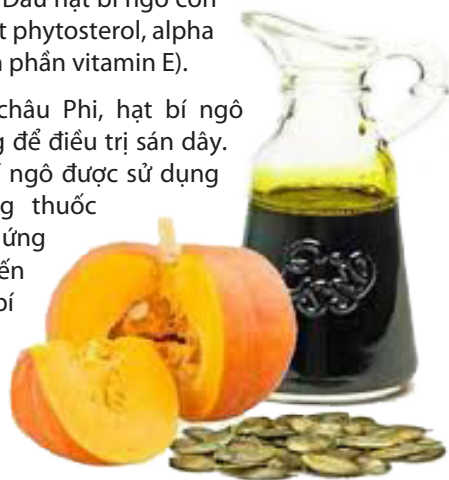
Dầu hạt lựu (*Punica granatum*) chứa nhiều axit béo không no trong đó 65% là axit punitic, cùng với linoleic, oleic, palmitic và axit stearic. Dầu hạt lựu còn chứa khoảng 150 ppm phenolics trên tổng khối lượng dầu. Có khả năng kháng viêm và chống oxy hóa. □



### Dầu hạt bí ngô

Dầu hạt bí ngô (*Curcubita sp.*) chứa 37,8% axit oleic và 43,1% axit linoleic và chất béo không bão hòa chiếm 81% tổng số chất béo. Dầu hạt bí ngô còn chứa iốt, hoạt chất phytosterol, alpha tocopherol (thành phần vitamin E).

Ở một số nước châu Phi, hạt bí ngô khô được sử dụng để điều trị sán dây. Ở châu Âu, hạt bí ngô được sử dụng như một phương thuốc khắc phục các chứng bệnh liên quan đến tiểu tiện. Dầu hạt bí ngô có khả năng chống viêm và làm chậm sự tiến triển của tăng huyết áp. □



### Dầu hạt hoa anh thảo

Dầu hạt hoa anh thảo (*Oenothera spp.*) giàu axit  $\gamma$ -linolenic, chiếm 65-80% tổng số axit béo, đây là acid béo không no quan trọng, cần thiết cho sinh tổng hợp axit arachidonic là tiền thân cho prostaglandin (acid béo hiện diện tự nhiên trong cơ thể, hoạt động giống như các nội tiết tố). Gần đây, axit  $\gamma$ -linolenic đã được công nhận có tiềm năng trong việc phòng chống và điều trị các rối loạn tim mạch, hội chứng tiền kinh nguyệt, chàm dị ứng, viêm thấp khớp và nhiễm. □

