

## 9 công dụng tuyệt vời của quả óc chó

Author : qt

Categories : [Tin tức](#)

**Trong thời kỳ cổ đại, quả óc chó được gọi là loại hạt của các vị thần. Ngày này, sau nhiều cuộc nghiên cứu, các nhà khoa học gọi quả óc chó là vua của các loại hạt vì những lợi ích sức khỏe tuyệt vời mà chúng mang lại.**

Quả óc chó bảo vệ bạn từ trong ra ngoài, từ đầu đến chân. Chúng ta hãy cùng khám phá những lợi ích tuyệt vời của loại quả này đối với sức khỏe con người.

### 1. Cải thiện sức khỏe tim mạch

Quả óc chó đã được coi là loại hạt cho sức khỏe trái tim. Các cuộc nghiên cứu trong nhiều thập kỷ qua đã chỉ ra, quả óc chó có vô số lợi ích đối với trái tim và hiệu quả hơn bất cứ loại quả nào trên trái đất. Có điều này là do quả óc chó có nhiều axit béo omega 3, khoáng chất, vitamin và chất chống oxy hóa.



Chia sẻ bài viết hay tại <https://hatdinhduong.com.vn>

Axit béo omega 3 được biết đến với hiệu quả ngăn ngừa cục máu đông, là nguyên nhân chính gây

nên các cơn đau tim. Kết hợp với chất xơ, axit béo omega 3 cũng làm giảm mức độ LDL (lipoprotein mật độ thấp) hoặc cholesterol xấu - một trong những tác nhân ảnh hưởng đến sức khỏe trái tim. Chứng loạn nhịp tim hoặc tim đập thất thường cũng có thể được chữa trị bằng một lượng axit béo omega 3 phù hợp. Cơ quan Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm FDA đã tuyên bố, **quả óc chó** là thực phẩm cho trái tim khỏe mạnh và nên được bổ sung vào chế độ ăn uống cân bằng để bảo vệ sức khỏe tim mạch.

## 2. Củng cố động mạch

Ngoài tác dụng bảo vệ trái tim, quả óc chó còn có tác dụng rất lớn đối với các bệnh nhân huyết áp cao và giúp lớp màng động mạch khỏe mạnh hơn.

## 3. Ngăn ngừa sỏi túi mật

Dữ liệu thu thập từ hơn 80.000 người và trải qua 2 thập kỷ nghiên cứu đã cho thấy quả óc chó có thể ngăn ngừa sỏi túi mật. Vì vậy, nếu bạn đang đối mặt với nguy cơ bị sỏi túi mật hay không muốn mình mang căn bệnh này hãy ăn vài quả óc chó mỗi ngày.

## 4. Bảo vệ xương

Một thực tế ai cũng biết là xương yếu dần theo tuổi tác. Mật độ khoáng chất trong xương giảm xuống sẽ dẫn đến hiện tượng loãng xương. Dinh dưỡng phong phú có trong quả óc chó sẽ giúp xương của bạn chắc khỏe cho đến tuổi già. Những người thường xuyên ăn quả óc chó sẽ không phải đối mặt với hiện tượng giảm khoáng chất khiến xương bị yếu khi về già.

## 5. Thực phẩm của trí não

Quả óc chó là loại thực phẩm đặc biệt tốt với trí não. Các cuộc nghiên cứu đã chỉ ra, axit béo omega 3 có trong quả óc chó giúp duy trì chất béo cấu trúc, loại chất chiếm đến 60% bộ não. Loại chất béo cấu trúc này giúp bộ não hoạt động đúng chức năng. Bộ não là trung tâm xử lý của cơ thể, bổ sung đầy đủ dưỡng chất cho nó sẽ giúp tăng cường trí nhớ và nhận thức. Nó cũng giúp giảm nguy cơ mắc bệnh trầm cảm và các vấn đề hành vi.

## 6. Tốt cho bệnh nhân tiểu đường

Quả óc chó đặc biệt tốt đối với bệnh nhân tiểu đường loại 2. Nó không chỉ giúp ngăn ngừa bệnh tiểu đường mà còn giúp tạo ra insulin, một loại chất mà các bệnh nhân tiểu đường không có. Bệnh nhân tiểu đường có nguy cơ mắc bệnh tim rất cao, vì vậy mà quả óc chó rất tốt với bệnh nhân tiểu

đường.

## 7. Liều thuốc tự nhiên giúp nhuận tràng

Nếu bạn bị táo bón mãn tính thì quả óc chó sẽ giúp bạn tạo nên sự khác biệt. Quả óc chó có hàm lượng chất xơ cao, vì vậy mà chúng có tác dụng như thuốc nhuận tràng. Nhai vài hạt óc chó mỗi ngày bạn sẽ thấy ngay kết quả tuyệt vời của nó.

## 8. Chiến đấu với một số bệnh ung thư

Quả óc chó rất giàu chất chống oxy hóa và một số loại khác của chất chống oxy hóa. Hợp chất chống oxy hóa được gọi là axit ellagic, loại chất rất hữu ích trong cuộc chiến chống ung thư. Nó cũng giúp tăng cường hệ miễn dịch, do đó nó có thể giúp bệnh nhân ung thư phục hồi trong giai đoạn hóa trị hoặc xạ trị.

## 9. Tránh tình trạng mất ngủ

Tất cả chúng ta đều mất ngủ ở một thời điểm nhất định nào đó. Các cuộc nghiên cứu đã chỉ ra rằng, ăn vài quả óc chó trước khi đi ngủ sẽ ngăn ngừa chứng mất ngủ tốt hơn so với cách truyền thống là uống một cốc sữa ấm.

Cơ thể chúng ta sản xuất một loại hormone gọi là melatonin có trách nhiệm cho một số chức năng, trong đó có liên quan đến mất ngủ. Melatonin là những tín hiệu não rằng công việc đã được thực hiện đủ, cơ thể mệt mỏi và cần ngủ. Cơ thể thường tiết ra melatonin vào khoảng thời gian tương tự mà bạn ngủ mỗi đêm. Nhưng khi chúng ta già, hàm lượng melatonin sản xuất bởi cơ thể giảm. Đây là lý do tại sao rất nhiều người cao tuổi khó ngủ và thường ngủ chỉ 4-5 tiếng một đêm. Quả óc chó là một nguồn tự nhiên và phong phú chất melatonin. Vì vậy nhắm nháp vài quả óc chó trước khi đi ngủ là cách để bạn tránh hiện tượng mất ngủ.