

Tác dụng của hạt óc chó đối với sức khỏe của con người nói chung và đối với bà bầu, trẻ em nói riêng có thể sẽ khiến bạn bất ngờ bởi nhiều lợi ích rất tuyệt vời. Còn chần chờ gì mà không theo dõi ngay thông tin dưới đây.

### ***Hạt óc chó có tác dụng gì?***

Nhiều người đặt câu hỏi ăn hạt óc chó có tác dụng gì? Hay hạt óc chó đỏ có tác dụng gì? Mời bạn theo dõi ngay thông tin dưới đây của chúng tôi để tìm hiểu rõ hơn:

Quả óc chó là một trong những loại hạt rất giàu dinh dưỡng, tốt cho sức khỏe. Những lợi ích không ngờ mà loại quả này đem lại có thể khiến bạn ngạc nhiên đấy. Quả óc chó có lịch sử lâu đời, phổ biến ở các nước như Mỹ, Nga, Trung Quốc, v.v. Cho đến thời gian gần đây, người tiêu dùng Việt Nam mới biết và săn lùng quả óc chó. Quả óc chó mang đến 9 lợi ích sức khỏe sau:



## Cải thiện sức khỏe tim mạch

Quả óc chó đã được xem là loại hạt tốt cho tim mạch. Các cuộc nghiên cứu trong nhiều thập kỷ qua đã chỉ ra, quả óc chó có vô số lợi ích cho trái tim và hiệu quả hơn bất cứ loại hạt nào trên trái đất. Những lợi ích này đến từ các axit béo omega-3, khoáng chất, vitamin và chất chống oxy hóa có trong chính quả óc chó.



## Hạt óc chó giúp 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 bị huyết áp cao và giúp lớp màng động mạch khỏe mạnh hơn.

## Ngăn ngừa sỏi mật

Dữ liệu thu thập từ khảo sát trên hơn 80.000 người trong suốt 2 thập kỷ nghiên cứu đã cho thấy quả óc có thể ngăn ngừa sỏi mật. Vì vậy, nếu bạn đang đối mặt với nguy cơ bị sỏi mật hay không muốn mình mang căn bệnh này thì bạn nên ăn quả óc chó mỗi ngày.

## **Bảo vệ xương**

Một thực tế ai cũng biết là xương thoái hóa 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 ngay cả khi tuổi đã cao. 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.



## **Hỗ trợ quá trình phát triển của trẻ nhỏ**

Sử dụng quả óc chó sẽ cung cấp một lượng lớn omega-3 cho cơ thể, giúp trẻ thông minh hơn, trí não phát triển. Đồng thời, trẻ còn được bổ sung thêm một số thành phần thiết yếu, quan trọng như photpho, một số loại vitamin...

## **Bổ thận tráng dương ở nam giới**

Vai trò quan trọng nhất của quả óc chó đối với nam giới đó là khả năng giúp nam giới tăng cường sinh lý. Yếu sinh lý là một trong những điều khiến nam giới rất tự ti về bản thân, khiến cuộc sống hôn nhân không hạnh phúc.

Một số thành phần trong quả óc chó giúp tinh trùng của nam giới khỏe hơn, tăng khả năng sống sót, di chuyển, cân bằng hình thái tinh trùng để từ đó tăng khả năng thụ thai. Nếu tinh trùng yếu sẽ rất khó có thể di chuyển tới gặp trứng và thụ thai. Do vậy, quả óc chó còn được xem là loại thực phẩm dinh dưỡng giúp làm tăng khả năng có con, hỗ trợ điều trị các trường hợp vô sinh, hiếm muộn.

## **Tác dụng của hạt óc chó: Đem lại giấc ngủ ngon**

Melatonin trong cơ thể chúng ta hoạt động như một liều thuốc ngủ, khi cơ thể hoạt động quá sức và mệt mỏi thì melatonin sẽ được sản xuất ra nhằm “ru” cơ thể ngủ. Tuy nhiên, vì nhiều lý do mà melatonin không được sản xuất hoặc sản xuất số lượng quá ít sẽ khiến bạn khó ngủ hoặc ngủ không ngon. Khi ăn quả óc chó, cơ thể bạn sẽ được cung cấp thêm melatonin một cách tự nhiên, giúp bạn dễ ngủ hơn, ngủ ngon hơn, sâu giấc hơn.



### **Kiểm soát lượng đường trong máu**

Qua một số thử nghiệm nghiên cứu về tác dụng của quả óc chó đối với bệnh tiểu đường thì nhiều nhà khoa học đã cho thấy rằng quả óc chó đã cải thiện lượng insulin trong cơ thể những người mắc bệnh tiểu đường. Insulin là loại chất có khả năng kiểm soát lượng đường trong máu. Như vậy, việc cải thiện nồng độ insulin bằng quả óc chó cũng đồng nghĩa với việc làm giảm bệnh tiểu đường. Ngoài ra bạn có thể mua quả óc chó của Mỹ để bổ sung sức khỏe và kiểm soát tốt lượng đường trong máu.

### **Quả óc chó có tác dụng gì? Phòng ngừa ung thư**

Một số nghiên cứu khoa học được rút từ các thử nghiệm cho thấy trong quả óc chó chứa các chất như axit alpha linoleic, axit béo thực vật, khi kết hợp với thành phần

omega-3 trong quả óc chó sẽ có tác dụng ngăn cản sự phát triển, mở rộng của tế bào ung thư. Các chất chống oxy hóa trong quả óc chó còn giúp ngăn ngừa việc lão hóa của các tế bào và cơ thể.



### ***Hạt óc chó có tác dụng gì cho bà bầu?***

Rất nhiều thắc mắc như bà bầu ăn hạt óc chó có tác dụng gì? Tác dụng của hạt óc chó đối với bà bầu có tốt không? Hãy cùng tham khảo ngay thông tin dưới đây để tìm hiểu kỹ nhé.

Các chuyên gia cho rằng danh sách các loại hạt tốt cho bà bầu sẽ không thể thiếu hạt quả óc chó. Đây là một loại thực phẩm lành mạnh và đem đến giá trị dinh dưỡng cao, phù hợp với nhu cầu của phụ nữ mang thai. Bà bầu ăn quả óc chó cũng hỗ trợ giảm dị ứng hạt ở trẻ em trong tương lai.

### **Cung cấp omega-3**

Hạt của quả óc chó chứa axit béo omega-3, một loại chất tốt cho cả mẹ bầu và thai nhi. Các axit béo kích thích hoạt động của những tế bào não và giúp phát triển thị lực của thai nhi.

### **Tốt cho tim mạch**

Hạt quả óc chó rất giàu arginine, một loại axit amin giúp thư giãn các mạch máu bị tắc nghẽn và kích thích lưu lượng máu. Do đó, bà bầu ăn loại hạt này sẽ hỗ trợ làm giảm nguy cơ tăng huyết áp khi mang thai và kiểm soát mức cholesterol trong cơ thể một cách hiệu quả hơn. Tăng huyết áp khi mang thai vốn là tiền đề của biến chứng tiền sản giật, một tình trạng nguy hiểm đến sức khỏe mẹ bầu.



### **Chống oxy hóa**

Các chất chống oxy hóa mạnh mẽ như quinone, juglone, tannin, tellimagrandin và đồng có trong hạt quả óc chó sẽ bảo vệ mẹ bầu lẫn thai nhi khỏi sự tổn thương đến từ các gốc tự do. Do vậy, bà bầu ăn hạt quả óc chó sẽ cải thiện khả năng miễn dịch và hạn chế nguy cơ nhiễm trùng.

### **Ngăn ngừa dị tật bẩm sinh**

Hạt quả óc chó là một trong những thực phẩm giàu axit folic, có khả năng hỗ trợ sự phát triển não bộ và hệ thần kinh của bé. Axit folic từ loại hạt này cũng làm giảm nguy cơ dị tật ống thần kinh và dị tật bẩm sinh ở trẻ.

### **Hỗ trợ mẹ bầu ngủ ngon**

Melatonin rất cần thiết trong tam cá nguyệt thứ ba khi mà giờ đây, giấc ngủ trở thành mối quan tâm chính của mẹ bầu do tình trạng mất ngủ khi mang thai gây ra. Mẹ bầu tiêu thụ hạt quả óc chó giúp kích thích hormone melatonin trong máu, từ đó tạo ra một giấc ngủ ngon và kéo dài thời gian nghỉ ngơi, hồi phục sức khỏe sau một ngày dài.





### **Chống trầm cảm**

Tâm trạng mẹ bầu dễ thất thường, dễ xúc động và chán nản là những điều bình thường khi mang thai nhưng lại ảnh hưởng khá nhiều đến tinh thần của mẹ bầu. Tuy nhiên, chúng ta đã có giải pháp cho vấn đề này. Dầu hạt óc chó và hạt quả óc chó là nguồn axit béo omega-3 quý giá, đặc biệt là axit alpha-linolenic. Những hợp chất này sẽ giúp cải thiện sức khỏe thể chất và tinh thần của bạn, chống lại hiện tượng trầm cảm khi mang thai, vốn được biết đến với những ảnh hưởng tiêu cực cho em bé lẫn mẹ bầu.

### **Kiểm soát cân nặng**

Bà bầu ăn hạt óc chó sẽ cảm thấy no lâu hơn bình thường, hạn chế tình trạng tăng cân khi mang thai quá nhiều. Lý do là loại hạt này rất giàu protein và chất xơ, có khả năng làm thỏa mãn cơn đói của bạn một cách nhanh chóng.



### **Bổ sung đồng**

Hàm lượng đồng phong phú trong hạt quả óc chó giúp ích cho quá trình sản xuất các tế bào hồng cầu, làm lành mô sẹo bị tổn thương và hỗ trợ thai nhi phát triển một cách khỏe mạnh, toàn diện nhất.

### **Bổ sung vitamin E**

Hạt quả óc chó rất giàu vitamin E. Đây là một hợp chất hòa tan trong chất béo, có chức năng chủ yếu tạo cấu trúc cho các tế bào. Trong thời gian mang thai, các tế bào con của bạn phát triển với một tốc độ đáng kinh ngạc. Vitamin E sẽ cung cấp một lớp lá chắn để bảo vệ tế bào trong khi vẫn duy trì cấu trúc của màng tế bào.

Ngoài ra, cũng có ý kiến cho rằng vitamin E còn giữ vai trò quan trọng trong sự phát triển của phôi thai nhi, giảm nguy cơ mắc bệnh hen suyễn và các vấn đề hô hấp khác sau này.



### **Món quà vật dành cho mẹ bầu ăn chay**

Nếu bạn ăn chay khi mang thai thì hạt quả óc chó có thể là một trong những thực phẩm thay thế cho món thịt khá lý tưởng. Loại hạt này bao gồm hàm lượng phong phú carbohydrate, chất béo, protein, vitamin và khoáng chất khác. Chúng sẽ bù đắp phần lớn lượng dinh dưỡng mà bạn không nhận được từ thịt.

### ***Tác dụng của hạt óc chó với trẻ em***

Ở các nước Phương tây quả óc chó đã khá phổ biến và được khuyến khích sử dụng trong khẩu phần hàng ngày. Còn ở nước ta, các bậc phụ huynh vẫn còn băn khoăn

về “tác dụng của hạt óc chó đối với trẻ nhỏ” hay “quả óc chó có tốt cho trẻ em không”.



Với những thành phần dinh dưỡng như trên, quả óc chó là một lựa chọn tốt trong thực đơn dinh dưỡng của trẻ. Sử dụng quả óc chó cho trẻ đúng cách và đúng liều lượng sẽ mang lại một số tác dụng như sau:

- Cung cấp hàm lượng canxi giúp trẻ phát triển toàn diện hệ thống xương. Hệ thống xương của trẻ sơ sinh được tạo nên bằng chất liệu sụn. Do đó, khi chạm vào cơ thể trẻ sẽ cảm nhận hệ xương của trẻ khá mềm yếu. Tuy nhiên, khi trẻ được 1 tuổi thì sụn sẽ biến thành xương. Đây cũng chính là thời điểm trẻ cần được bổ sung canxi giúp xương chắc khỏe. Trong thời kỳ này ngoài bổ sung sữa trong khẩu phần cho trẻ thì cha mẹ có thể sử dụng quả óc chó để thay thế, bởi hàm lượng canxi

trong quả óc chó tương đương với sữa bò. Cùng với 30 gam quả óc chó cung cấp 18 gam chất béo, 15.5 gam ALA giúp cho xương phát triển toàn diện và chắc khỏe.

- Quả óc chó giúp trẻ thúc đẩy phát triển não bộ, tăng trí thông minh bởi nó chứa nhiều hàm lượng omega 3. Do đó, nếu bạn còn đang thắc mắc “trẻ em ăn quả óc chó có tốt không” thì hãy thêm loại quả này vào chế độ dinh dưỡng của bé để hỗ trợ bé phát triển tốt.



- Quả óc chó còn giúp trẻ ngăn ngừa được các bệnh mãn tính hiệu quả. Acid béo omega 3 kết hợp với Omega 6 có sẵn trong quả óc chó có thể tạo cho trẻ một “lá chắn” vững chắc ngăn ngừa các bệnh mãn tính như suy hô hấp, bệnh chân tay miệng, viêm mũi họng, tiêu chảy cấp... Bên cạnh đó, thành phần acid ellagic trong quả óc chó còn đảm bảo duy trì hệ miễn dịch của trẻ luôn được khỏe mạnh và ngăn chặn sự phát triển của tế bào ung thư sinh sản không kiểm soát.

- Một trong những tác dụng của hạt óc chó đối với trẻ nhỏ là kích thích vị giác giúp trẻ ăn ngon miệng hơn. Do đó, cha mẹ có thể sử dụng thêm quả óc chó vào trong khẩu phần hàng ngày của trẻ để giúp trẻ cảm nhận được sự thay đổi về vị giác.

### ***Sữa hạt óc chó có tác dụng gì?***

Tác dụng của sữa hạt óc chó rất đa dạng đối với sức khỏe ở nhiều độ tuổi bởi nguồn dinh dưỡng dồi dào. Dưới đây là một số tác dụng của loại sữa này đem lại cho sức khỏe chúng ta.

### **Giúp đường ruột khỏe mạnh**

Ăn quả óc chó hỗ trợ hệ vi sinh vật trong đường ruột sản xuất butyrate – một chất béo có tính nuôi dưỡng và giúp đường tiêu hóa khỏe mạnh hơn.

Khi đường ruột hoạt động kém, nó có thể gây ra những ảnh hưởng không tốt cho sức khỏe, làm tăng nguy cơ mắc bệnh béo phì, tim và ung thư.

### **Hỗ trợ giảm cân**

Quả óc chó có hàm lượng calo cao, nhưng các nghiên cứu cho thấy lượng calo hấp thụ vào cơ thể thấp hơn thực chất là 21%.

Bên cạnh đó, ăn quả óc chó còn giúp bạn kiểm soát cơn thèm ăn tốt hơn, hạn chế ham muốn dành cho những món ăn thiếu lành mạnh như bánh ngọt và đồ chiên rán. Từ đó giúp cân nặng ở trong tầm kiểm soát và hỗ trợ giảm cân hiệu quả.



## Giúp kiểm soát bệnh tiểu đường loại 2

Bên cạnh việc kiểm soát cân nặng giúp gián tiếp giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường và lượng đường huyết cao, ăn quả óc chó cũng trực tiếp kiểm soát lượng đường trong máu bằng cơ chế riêng biệt.

Chứng minh cho lời khẳng định này, một nghiên cứu có kiểm soát ở 100 người mắc bệnh tiểu đường loại 2 cho thấy khi họ dùng 1 thìa dầu óc chó ép lạnh mỗi ngày trong 3 tháng, trong khi tiếp tục dùng thuốc điều trị tiểu đường và áp dụng chế độ ăn uống cân bằng, kết quả giảm 8% lượng đường trong máu lúc đói.

## Tốt cho sức khỏe não bộ

Nghiên cứu cho thấy các chất dinh dưỡng trong quả óc chó như chất béo không bão hòa đa, polyphenol và vitamin E có thể giúp bảo vệ não bộ khỏi hiện tượng stress oxy hóa và chứng viêm trong não. Từ đó làm tăng tốc độ xử lý thông tin, khả năng ghi nhớ và giúp tinh thần ổn định.



### ***Tác dụng của hạt óc chó với nam giới***

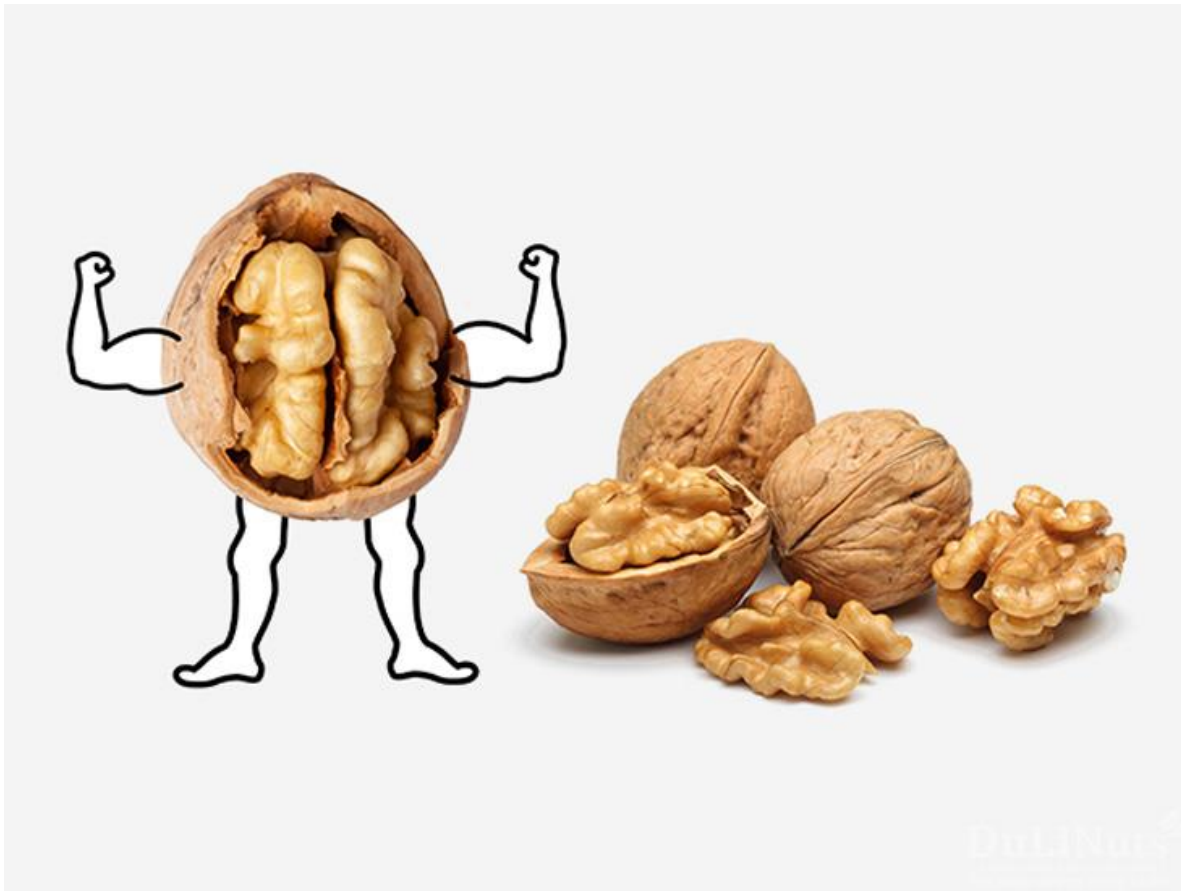
#### **Hạt óc chó giúp cải thiện chất lượng tinh trùng của nam giới**

Một số các nhà nghiên cứu đã kết luận rằng nếu ăn 2,5 ounce hạt óc chó mỗi ngày (tương đương với 70 gram hạt óc chó) sau 12 tuần sẽ giúp cải thiện đáng kể chất lượng tinh trùng ở nam giới.

Nghiên cứu khoa học đã chỉ ra rằng ăn hạt óc chó có tác dụng làm giảm quá trình peroxy hóa lipid ( lipid peroxide), quá trình này gây tổn hại tế bào tinh trùng ở nam



giới. Với các nghiên cứu này có thể thấp lên hi vọng cho nhiều người đàn ông đang gặp khó khăn trong chuyện con cái với chế độ ăn hạt óc chó mỗi ngày.



### **Hạt óc chó giúp tăng cường sinh lý nam giới**

Vai trò quan trọng nhất của quả óc chó đối với nam giới đó là khả năng giúp nam giới tăng cường sinh lý. Yếu sinh lý là một trong những điều khiến nam giới rất tự ti về bản thân, khiến cuộc sống hôn nhân không hạnh phúc.

Một số thành phần trong quả óc chó giúp tinh trùng của nam giới khỏe hơn, tăng khả năng sống sót, di chuyển, cân bằng hình thái tinh trùng để từ đó tăng khả năng thụ thai. Nếu tinh trùng yếu sẽ rất khó có thể di dưỡng tới gặp trứng và thụ thai. Do vậy, quả óc chó còn được xem là loại thực phẩm dinh dưỡng giúp làm tăng khả năng có con, hỗ trợ điều trị các trường hợp vô sinh, hiếm muộn.

## Hạt óc giúp cải thiện sức khỏe tim mạch nam giới

Quả óc chó là loại quả rất giàu chất chống oxy hóa và tập trung chủ yếu ở phần vỏ màu nâu của nó. Một cuộc nghiên cứu đã chỉ trong 1113 loại thực phẩm chứa chất chống oxy hóa được dùng nhiều ở Hoa Kỳ thì óc chó đứng thứ 2 trong danh sách đó.

Óc chó rất giàu axit ellagic, catechin, melatonin và axit phytic. Đây là những chất chống oxy hóa có lợi cho cơ thể. Chúng có thể giảm nguy cơ mắc bệnh tim và bệnh ung thư.



## Phòng chống ung thư tiền liệt tuyến, ung thư trực tràng ở nam giới

Nhiều nghiên cứu trong ống nghiệm đã chứng minh rằng việc ăn óc chó có thể làm giảm nguy cơ mắc các bệnh ung thư hiệu quả, bao gồm tuyến tiền liệt và ung thư trực tràng.

Các vi khuẩn trong đường ruột sẽ chuyển hoá chất polyphenol ellagitannin trong quả óc chó thành các hợp chất urolithin. Đây là hợp chất giúp cơ thể bạn có thể chống lại bệnh ung thư trực tràng và một số loại bệnh ung thư khác.

### **Ăn hạt óc chó thường xuyên giúp xương nam giới chắc khỏe**

Nam giới thường hay làm những công việc nặng nhọc, những công việc tay chân, tạo ra những ảnh hưởng, áp lực trực tiếp lên xương, do đó đây cũng là đối tượng cần được bổ sung canxi nhiều không kém gì những người cao tuổi. Và có một thực tế đáng buồn mà ai cũng biết là xương sẽ ngày càng yếu đi theo năm tháng. Tuổi tác càng cao, các vấn đề về xương cũng ngày càng xuất hiện. Mật độ trong xương cũng sẽ giảm xuống gây ra các hiện tượng loãng xương.

Hàm lượng canxi có trong quả óc chó cũng bằng với hàm lượng chất này có trong sữa, giúp cho không chỉ xương mà còn có răng thêm phần chắc khỏe. Ngoài ra, các chất chống oxy hóa tuyệt vời có trong quả cũng giúp giảm sưng, chống viêm, làm chậm quá trình lão hóa và nguy cơ bị đột quy.



### **Thúc đẩy các chức năng hệ tiêu hóa**

Một trong tác dụng quả óc chó với nam giới là thúc đẩy các chức năng của hệ tiêu hóa. Nghiên cứu cho thấy chế độ ăn có chứa nhiều hạt óc chó sẽ giúp tái tạo lại hệ vi khuẩn đường ruột và làm tăng độ dồi dào, phong phú của các loại vi khuẩn đáng kể, có thể điếm qua tên của một số vi khuẩn như Roseburia, Lactobacillus và Ruminococcaceae.

Hạt óc chó có thể được xem như là một probiotic giúp nuôi dưỡng và phát triển môi trường vi sinh lành mạnh, tốt cho hệ tiêu hóa. Với hàm lượng lợi khuẩn cao trên, hạt óc chó cũng giúp phòng ngừa được bệnh viêm ruột, ung thư ruột kết (đại tràng).

### **Ngăn ngừa sỏi mật thường gặp ở nam giới**

Dữ liệu thu thập từ khảo sát trên hơn 80.000 người trong suốt 2 thập kỷ nghiên cứu đã cho thấy quả óc có thể ngăn ngừa sỏi mật. Vì vậy, nếu bạn đang đối mặt với nguy cơ bị sỏi mật hay không muốn mình mang căn bệnh này thì bạn nên ăn quả óc chó mỗi ngày.

Trên đây là 7 tác dụng của hạt óc chó đối với sức khỏe nam giới, trong 7 tác dụng này, Dananut đánh giá rất cao khả năng cải thiện chất lượng tinh trùng khi ăn hạt óc chó thường xuyên. Do đó, Nam giới nếu muốn cải thiện đời sống tình dục, khả năng sinh con có thể bổ sung khoảng 70 Gram óc chó mỗi ngày, có thể ăn trực tiếp hoặc thay đổi chế biến món sữa hạt óc chó, sữa mix óc chó và các loại hạt dinh dưỡng để cho đỡ ngán.



Hy vọng những thông tin chúng tôi tổng hợp trên đã giúp ích cho bạn tìm hiểu về tác dụng của hạt óc chó đối với sức khỏe chúng ta. Trân trọng.