

8 lợi ích vàng của dầu lạc đối với sức khỏe

Dầu đậu phộng hay còn gọi dầu lạc là thực phẩm rất phổ biến trong gian bếp của mọi gia đình, không chỉ giúp chế biến các món ăn được ngon, hấp dẫn mà còn có rất nhiều lợi ích lớn đối với sức khỏe.

Ngăn ngừa ung thư

Dầu đậu phộng có hàm lượng cao chất chống oxy hóa polyphenol, resveratrol. Hợp chất này có tác dụng loại bỏ các gốc tự do – nguyên nhân trực tiếp của nhiều loại bệnh, cũng như bệnh ung thư.

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng việc chuyển sang dùng dầu thực vật có hàm lượng resveratrol cao, như dầu lạc có thể làm giảm nguy cơ phát triển ung thư nhờ chất chống oxy hóa mạnh mẽ.

Bảo vệ da

Dầu đậu phộng cũng giống như nhiều loại dầu thực vật là khá giàu vitamin E. Vitamin E là một trong những vitamin cần thiết cho con người, đặc biệt quan trọng trong việc duy trì và sức khỏe của da, bảo vệ da khỏi tác động của các gốc tự do gây ra nếp nhăn và các dấu hiệu lão hóa sớm. Vitamin E trong dầu đậu phộng sẽ giữ cho làn da trông trẻ và khỏe mạnh.

Ổn định đường huyết

1/4 chén dầu đậu phộng có thể cung cấp cho cơ thể 35% nhu cầu mangan cần thiết mỗi ngày. Mangan là một khoáng chất đóng vai trò vào quá trình chuyển hóa chất béo và carbohydrate, giúp hấp thụ canxi và duy trì sự ổn định đường huyết.

Tăng cường sức khỏe tim mạch

Vitamin E trong dầu lạc hỗ trợ bảo vệ tim mạch, dầu lạc cũng có rất giàu chất béo không bão hòa đơn và không bão hòa đa cũng có tác dụng giảm nguy cơ mắc bệnh tim. Theo Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ, những loại chất béo trong dầu lạc có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch tới 30%.

Điều chỉnh lượng đường trong máu

Các nghiên cứu cho thấy rằng sự kết hợp của chất béo không bão hòa đơn và không bão hòa đa (có trong dầu lạc) có thể tăng cường độ nhạy cảm insulin ở bệnh nhân tiểu đường và giúp cơ thể cảm thấy ít đói hơn. Thay thế chất béo bão hòa bằng chất béo không bão hòa đa giúp cải thiện bài tiết insulin ở bệnh nhân tiểu đường.

Không chứa Cholesterol

Không như những loại dầu thực vật khác, dầu đậu phộng hoàn toàn không chứa cholesterol. Từ khi dầu thực vật được dùng trong nấu ăn đã giúp giảm một lượng đáng kể cholesterol vào cơ thể và ngăn ngừa được bệnh xơ vữa động mạch do cholesterol gây ra. Không chỉ không chứa cholesterol mà dầu đậu phộng còn thực sự có thể làm giảm lượng cholesterol trong cơ thể nhờ có sterol thực vật có trong đó. Phytosterol có trong dầu đậu phộng giúp dạ dày và ruột hạn chế việc hấp thụ cholesterol từ thức ăn, do đó mà có thể làm giảm mức cholesterol xuống 10 – 15%.

Bảo vệ não và hệ thần kinh

Chất lysine có trong hạt đậu phộng, được chứng minh là giúp ngăn ngừa lão hóa sớm và giúp tăng trí tuệ của trẻ em. Ở người lớn tuổi thường mắc căn bệnh Alzheimer thì việc ăn dầu đậu phộng cũng giảm được nguy cơ mắc căn bệnh này do chứa hai loại acid là glutamic và acid aspartic thúc đẩy sự phát triển tế bào não và tăng cường trí nhớ.

Đặc biệt trong dầu đậu phộng chứa Vitamin B3 và Niacin giúp tăng cường trí nhớ và hoạt động của não.

Giúp giảm nguy cơ sinh con dị tật khi mang thai

Nguồn axit folic chứa trong dầu đậu phộng rất cần thiết cho phụ nữ khi mang thai. Nhiều nghiên cứu cho thấy, phụ nữ trước khi mang thai hoặc trong thời kỳ đầu mang thai, nếu được bổ sung 400 micrograms axit folic mỗi ngày sẽ có thể giảm nguy cơ sinh con dị tật ống thần kinh đến 70%.