

LỢI ÍCH CỦA DẦU DỪA ĐỐI VỚI SỨC KHỎE CON NGƯỜI

Trong một nghiên cứu về tác dụng của dầu dừa lên động vật được công bố gần đây, các nhà nghiên cứu đã đưa ra kết luận sơ bộ về khả năng dinh dưỡng của chất béo trong dừa đối với con người. Theo đó, dầu dừa có chứa các loại acid béo chuỗi trung bình n

Trong một nghiên cứu về tác dụng của dầu dừa lên động vật được công bố gần đây, các nhà nghiên cứu đã đưa ra kết luận sơ bộ về khả năng dinh dưỡng của chất béo trong dừa đối với con người. Theo đó, dầu dừa có chứa các loại acid béo chuỗi trung bình nên cơ thể có thể dễ dàng hấp thu hơn. Ngoài ra, dầu dừa còn có khả năng ngăn chặn sự tích tụ của loại protein gây ra bệnh Alzheimer trên tế bào thần kinh.

Trưởng nhóm nghiên cứu chương trình dinh dưỡng quốc gia tại Sở nông nghiệp Beltsville, David M. Klurfeld cho biết rằng chất béo chứa trong dừa là tốt cho sức khỏe con người. Tuy nhiên, ông khuyến cáo mỗi người cần sử dụng một lượng vừa phải để đạt được hiệu quả dinh dưỡng tốt nhất.

Trong một số tuyên bố trước đây cho thấy dầu dừa chứa hàm lượng chất béo bão hòa cao nên có tác động tốt đến sức khỏe của con người. Các công ty dầu dừa tuyên bố nó là một loại thực phẩm dinh dưỡng có khả năng bổ sung năng lượng cho người dùng. Một nghiên cứu gần đây càng cho thấy lợi ích của việc sử dụng dầu dừa. Theo nghiên cứu được thực hiện trên chuột bạch, dầu dừa có khả năng bảo vệ tế bào thần kinh chuột chống lại sự tích tụ các protein gây ra bệnh Alzheimer.

Ảnh: universojatoba.com.br

Theo dữ liệu dinh dưỡng thực phẩm từ bộ nông nghiệp Hoa Kỳ, 1 muỗng canh dầu dừa có chứa khoảng 12 gam chất béo bão hòa, tương đương với 7 gam bơ. Một nghiên cứu cho thấy những người dân tại vùng đảo thuộc khu vực Nam Thái Bình Dương có tỷ lệ bệnh tim thấp nhờ sử dụng nhiều dầu dừa mỗi năm.

Tuy nhiên, theo George Blackburn, phó giám đốc bộ phận dinh dưỡng thuộc Đại học Y Harvard tại Cambriedg cho biết kết quả thống kê trên vẫn chưa đủ tính phổ quát do vấn đề sức khỏe của các cư dân trên đảo vẫn còn phụ thuộc vào rất nhiều hoạt động khác. Thêm vào đó chế độ ăn uống tại đây cũng hoàn toàn khác so với các nơi khác. Dù vậy, về mặt lý thuyết thì dầu dừa vẫn tốt cho sức khỏe con người hơn so với bơ hay chất béo động vật vì nó không chứa cholesterol.

Theo Glen D. Lawrence, giáo sư hóa - sinh vật học thuộc Đại học Long Island tại Brooklyn cho biết, thành phần chất béo trong dầu dừa là một chuỗi acid béo trung bình (medium-chain fatty acids) dựa trên số lượng nguyên tử carbon trong mạch. Trong khi đó, hầu hết chất béo mà người Mỹ đang tiêu thụ đều có cấu trúc phân tử dạng chuỗi dài.

Các nhà nghiên cứu cho biết, mức độ dài hay ngắn trong chuỗi carbon của acid béo có ảnh hưởng trực tiếp đến thời gian hấp thu. Theo đó, acid có chuỗi càng ngắn thì thời gian hấp thu càng nhanh do cơ thể sẽ đốt cháy nó nhanh hơn. Do đó, các nhà khoa học cho rằng các loại acid béo chuỗi trung bình và ngắn sẽ tốt cho hoạt động của các vận động viên hơn.

Giáo sư Lawrence cho trong dầu dừa còn bao gồm acid lauric, một loại acid có khả năng tiêu diệt nhiều loại virus và vi khuẩn trong phòng thí nghiệm. Tuy nhiên, ông vẫn chưa có tài liệu chứng minh nó có tác dụng tương tự khi được tiêu hóa trong cơ thể con người hay không.

Trong một nghiên cứu gần đây được đăng trên tạp chí bệnh Alzheimer, các nhà khoa học Canada đã nhận thấy rằng dầu dừa có khả năng bảo vệ tế bào não chuột khỏi ảnh hưởng độc hại của protein amyloid. Đây là loại protein tích tụ trong não bộ của những bệnh nhân Alzheimer.

Hiện nay trên thế giới, dầu dừa thường được xuất khẩu từ các nước nhiệt đới dưới dạng

nước cốt dừa hoặc cơm dừa. Theo một số chuyên gia trong ngành thì nước cốt dừa hay cơm dừa sẽ mất hết các hương vị ban đầu sau quá trình tinh chế thành dầu dừa. Dù vậy, các nghiên cứu trên đều được thực hiện trên dầu dừa và cho đến nay, các nhà khoa học vẫn chưa có nghiên cứu cho thấy nước cốt dừa thì có hiệu quả hơn so với dầu dừa tinh chế. Tuy nhiên, người dùng vẫn có thể dễ dàng tìm thấy cả 2 sản phẩm này tại các cửa hàng.