



DẦU DỪA GIÚP CHỮA BỆNH MẮT TRÍ NHỚ(?)

Một năm sau áp dụng biện pháp ăn dầu dừa hàng ngày, tiến sĩ Mary đã thấy chồng như trở thành một người hoàn toàn khác.

Vừa bước vào tuổi 50, ông Steve Newport bắt đầu có những dấu hiệu bị lãng, suy giảm trí nhớ. Ông không thể tìm thấy cái thìa ở đâu, hay làm sao để lấy nước ở trong tủ lạnh ra. Thậm chí, ông không còn nhớ vừa nói chuyện điện thoại với vợ xong. Vợ ông là tiến sĩ Mary bắt ông đi khám, chụp MRI thì các bác sĩ chẩn đoán ông có những triệu chứng lâm sàng của bệnh Alzheimer. Tuy đã sử dụng thuốc của bác sĩ kê và kết hợp ăn uống, vận động nhưng bệnh tình của ông Steve không có dấu hiệu thuyên giảm. Ông vẫn bị trầm cảm, giảm cân, vẫn quên liên tục.

Là một nhà khoa học, bà Mary từng biết về những nghiên cứu sử dụng các chuỗi axit béo trung bình MCT, hay các thể ketone trong việc chữa trị và phòng ngừa bệnh Alzheimer. Bà hiểu rằng, ở bệnh nhân mất trí nhớ, các neuron ở những vùng não nhất định không thể nhận được glucose do tình trạng kháng insulin, dẫn tới dần dần chết đi. Vì thế, nếu những tế bào này được nhận các thể ketone thay thế, một chất béo bão hòa cao mà không cần sự trợ giúp của insulin thì có khả năng vẫn sống được và giúp não hoạt động chính xác.

Tiến sĩ Mary đã tìm thấy thể ketone ở trong dầu dừa. Bà đã cho chồng mình ăn 2 thìa dầu dừa mỗi ngày, trong 60 ngày liên tục. Thật bất ngờ, ông Steve vui vẻ trở lại, nói chuyện nhiều hơn, tay chân bớt run rẩy bầy, các rối loạn thị giác khiến ông không thể đọc sách đã biến mất. Ông có thể tập trung vào một việc thay vì dễ dàng bị phân tâm như trước đây. Một năm sau áp dụng biện pháp ăn dầu dừa hàng ngày, tiến sĩ Mary đã thấy ông Steve như trở thành một người hoàn toàn khác. Ông nhận ra được những người thân trong gia đình, trò chuyện cởi mở. Tuy nhiên, ông vẫn gặp khó khăn khi nhớ từ, tìm từ.

Mặc dù thử nghiệm của tiến sĩ Newport chỉ mang tính tạm thời, chưa được tổ chức y tế nào xác nhận nhưng giáo sư Kieran Clarke của Trường Đại học Oxford, Anh cũng có chung quan điểm. Đó là dầu dừa thật sự có ảnh hưởng tích cực đến bệnh nhân bị Alzheimer. Và trong một nghiên cứu được đăng trên tờ Tạp chí Bệnh Alzheimer vào đầu năm 2014, các nhà nghiên cứu Canada đã tìm thấy những tế bào não ở chuột được điều trị với dầu dừa có khả năng chống lại protein gây độc amyloid, vốn xuất hiện dày đặc trong não của bệnh nhân mắc bệnh Alzheimer.

Tác dụng kỳ diệu của dầu dừa: Gần đây, dầu dừa ngày càng được sử dụng thịnh hành trên thế giới. Không chỉ là loại mỹ phẩm để dưỡng tóc, dưỡng da, các nghiên cứu mới đây đã phát hiện dầu dừa không chỉ là một siêu thực phẩm mà còn là một vị thuốc quý. Chuyên gia dinh dưỡng David M. Klurfeld, trưởng nhóm nghiên cứu chương trình dinh dưỡng quốc gia tại Sở Nông nghiệp Beltsville (Mỹ), cho biết 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. Bởi theo Bộ Nông nghiệp Thực phẩm Mỹ (USDA), mỗi thìa dầu dừa chứa 12g chất béo bão hòa, cao hơn hàm lượng 7g trong bơ.

Theo các chuyên gia, tùy từng cơ thể bạn có thể ăn/uống khoảng **1-3 thìa cà phê dầu dừa mỗi ngày là vừa đủ.**

Sử dụng dầu dừa thường xuyên sẽ mang lại những lợi ích bất ngờ cho cơ thể.

1. Kiểm soát lượng đường trong máu
Một trong những tác dụng tuyệt vời nhất của dầu dừa là giúp kiểm soát lượng đường trong máu. Vì thế, những bệnh nhân tiểu đường và những người có vấn đề sức khỏe liên quan đến lượng đường trong máu cao, nên ăn dầu dừa hàng ngày.
2. Làm giảm cholesterol
Dầu dừa chứa hàm lượng lớn các chất béo bão hòa nhưng không gây hại đến các lipid trong máu. Chất béo bão hòa làm tăng HDL (cholesterol tốt) và cũng khiến cho LDL (cholesterol xấu) trở nên lành tính. Có những thí nghiệm trên chuột cho thấy dầu dừa làm giảm triglycerides, toàn phần và LDL

cholesterol, làm tăng HDL và cải thiện các yếu tố đông máu và tình trạng chống oxy hóa. Từ đó, có thể thấy ăn dầu dừa hàng ngày có thể giảm nguy cơ mắc các bệnh tim mạch.

3. Cải thiện tiêu hóa

Dầu dừa giúp kích thích hệ tiêu hóa làm việc hiệu quả hơn, không chỉ giảm triệu chứng ợ nóng, đau bụng mà còn hạn chế tình trạng tích phân trong bụng, một chứng bệnh thường gặp ở người ăn nhiều mà ít chất xơ, lười vận động ngày nay.

4. Hỗ trợ giảm cân

Các chuỗi axit béo trong dầu dừa rất dễ tiêu hóa, nó còn thúc đẩy quá trình trao đổi chất tự nhiên của cơ thể, khiến cơ thể tự tiêu đốt cháy nhiều calo. Dầu dừa cũng có khả năng diệt nấm candida – một loại nấm làm tăng cảm giác thèm ăn, ăn uống không kiểm soát trong cơ thể chúng ta.

Giảm lượng mỡ bụng của bạn bằng cách thêm ít nhất là 2 thìa dầu dừa vào chế độ ăn uống hàng ngày của bạn.

5. Ngăn ngừa bệnh gan

Dầu dừa chứa chuỗi triglyceride trung bình và các axit béo, vốn giúp ngăn ngừa bệnh gan vì chúng dễ dàng chuyển hóa thành năng lượng khi chúng đi đến gan. Từ đó, gan được giảm tải hoạt động và không bị tích tụ chất béo. 6. Kháng viêm, nâng cao sức đề kháng Tinh dầu dừa có đặc tính kháng viêm, kháng khuẩn và chống lại giai đoạn oxy hóa, vốn có vai trò bảo vệ cơ thể khỏi nguy cơ mắc các bệnh tim mạch, xơ vữa động mạch. Những chất béo kháng sinh như acid capric, axit lauric, acid caprylic mang tính kháng nấm, kháng khuẩn và kháng virus.

3. Cách sử dụng dầu dừa hàng ngày

Cách 1:

Hãy sử dụng dầu dừa thay thế cho bơ hoặc bơ thực vật, đặc biệt khi nướng hoặc chiên rán. Tiến sỹ Josh Axe, bác sỹ chuyên khoa y học tự nhiên, chuyên gia dinh dưỡng lâm sàng nổi tiếng tại Mỹ, đã đưa ra lời khuyên sử dụng dầu dừa thay thế các loại dầu thực vật khác. Theo ông, trong dầu dừa chứa nhiều vitamin, khoáng chất, axit lauric, chất chống oxy hóa, có tính kháng nấm, kháng khuẩn, kháng virus, đặc biệt không bị biến chất khi nấu ở nhiệt độ cao.

Cách 2:

Thêm một chút dầu dừa vào các loại nước ép hoa quả, sữa chua... Đây là cách vừa tăng hương vị cho các món ăn nhẹ cũng như giúp tiêu thụ dầu dừa hiệu quả hơn.

Cách 3:

Bạn có thể ăn dầu dừa trực tiếp nếu đó là dầu dừa nguyên chất và phần chắt tốt.

Cách 4:

Bạn cũng có thể dùng loại dầu viên bán sẵn.

Lưu ý:

Lần đầu tiên ăn dầu dừa, bạn nên dùng một ít một, không nên ăn nguyên 1 thìa.

Đồng thời, phải theo dõi phản ứng của cơ thể. Vì ăn nhiều một lúc, bạn dễ gặp các triệu chứng như buồn nôn, đau bụng, đi phân lỏng. Những người có bệnh, thai phụ, trẻ em nên tham khảo ý kiến của bác sĩ trước khi sử dụng dầu dừa.

Bài để đọc tham khảo thêm:

[The health benefits of... coconut oil](#)

By Jo Lewin - Associate nutritionist