

## Một loại gia vị giản dị nhưng lại mang đến nhiều lợi ích vàng cho cơ thể

10:53 19/05/2025

Tưởng chừng chỉ là một loại dầu dùng để nêm nếm, dầu mè thực ra lại sở hữu nhiều lợi ích bất ngờ cho sức khỏe. Trong y học cổ truyền, nó từng được xem như một dược liệu tự nhiên quý giá.



Ảnh minh họa (Ảnh: Internet)

### Hỗ trợ đắc lực cho hệ tiêu hóa

Dầu mè có tác dụng nhuận tràng nhẹ, giúp cải thiện nhu động ruột và ngăn ngừa táo bón hiệu quả. Ngoài ra, một số nghiên cứu cho thấy dầu mè có thể giúp bảo vệ niêm mạc dạ dày và giảm nguy cơ viêm loét dạ dày.

### Tăng cường sức khỏe xương khớp

Dầu mè chứa các khoáng chất thiết yếu cho sức khỏe xương khớp như kẽm, đồng và canxi. Kẽm và đồng tham gia vào quá trình hình thành và tái tạo

xương, trong khi canxi là thành phần chính cấu tạo nên xương và răng. Việc bổ sung dầu mè vào chế độ ăn uống có thể giúp cung cấp các khoáng chất cần thiết, hỗ trợ duy trì mật độ xương và giảm nguy cơ mắc các bệnh về xương khớp, đặc biệt là ở người lớn tuổi.

### **Tăng cường bảo vệ tế bào nhờ khả năng chống oxy hóa vượt trội**

Dầu mè là nguồn giàu các chất chống oxy hóa tự nhiên như sesamol, sesamin và sesamolol – những hợp chất có khả năng ức chế gốc tự do, tác nhân gây hại đến tế bào và thúc đẩy quá trình lão hóa. Nhờ đó, dầu mè không chỉ giúp làm chậm các dấu hiệu tuổi tác mà còn hỗ trợ phòng ngừa các bệnh lý mạn tính như ung thư và tim mạch. Việc đưa dầu mè vào thực đơn hằng ngày là một cách đơn giản nhưng hiệu quả để nâng cao sức đề kháng, giữ gìn sức khỏe lâu dài và hỗ trợ vẻ ngoài luôn tươi trẻ.

### **Bí quyết vàng cho trái tim khỏe mạnh**

Nghiên cứu đã chỉ ra rằng dầu mè có thể mang lại nhiều lợi ích cho hệ tim mạch. Với thành phần giàu axit béo không bão hòa đơn và đa, đặc biệt là omega-6 và omega-9, dầu mè giúp giảm cholesterol xấu (LDL) và tăng cholesterol tốt (HDL), từ đó giảm nguy cơ xơ vữa động mạch, huyết áp cao và các bệnh tim mạch khác. Nhiều nghiên cứu đã chứng minh rằng việc thay thế các loại dầu ăn giàu chất béo bão hòa bằng dầu mè có thể mang lại những lợi ích đáng kể cho sức khỏe tim mạch.

### **"Liều thuốc" giảm viêm tự nhiên**

Nhiều vấn đề tiêu hóa như táo bón, đầy hơi, khó tiêu không chỉ gây khó chịu mà còn ảnh hưởng đến khả năng hấp thụ dinh dưỡng và sức khỏe tổng thể. Các hợp chất sesamol và sesamin trong dầu mè còn có đặc tính kháng viêm mạnh mẽ. Việc sử dụng dầu mè trong chế độ ăn uống hàng ngày có thể giúp giảm viêm khớp, đau nhức cơ bắp và các tình trạng viêm nhiễm khác trong cơ thể.

### **Hỗ trợ kiểm soát đường huyết**

Một số nghiên cứu ban đầu cho thấy dầu mè có thể giúp cải thiện độ nhạy insulin và kiểm soát lượng đường trong máu ở những người mắc bệnh tiểu đường type 2. Tuy nhiên, cần có thêm nhiều nghiên cứu để khẳng định lợi ích này.

### **"Người bạn đồng hành" của sức khỏe răng miệng**

Phương pháp oil pulling (súc miệng bằng dầu) đã được sử dụng hàng ngàn năm trong y học Ayurveda và ngày càng được biết đến rộng rãi nhờ những lợi ích tiềm năng cho sức khỏe răng miệng. Dầu mè là một trong những loại dầu thường được sử dụng cho phương pháp này.

Khi súc miệng bằng dầu mè trong khoảng 15-20 phút, dầu sẽ giúp "kéo" các vi khuẩn, mảng bám và độc tố ra khỏi khoang miệng. Điều này có thể giúp giảm hôi miệng, ngăn ngừa sâu răng, viêm nướu và cải thiện sức khỏe tổng thể của răng và nướu.

**Chi Chi (t/h)**