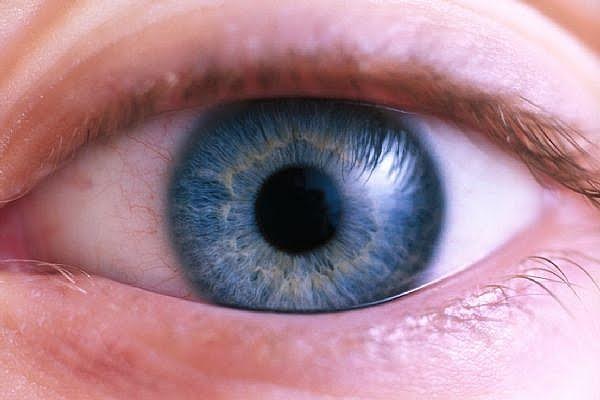
**Tác dụng của dầu gấc đối với sức khỏe và sắc đẹp**

Gấc không chỉ là một loại thực phẩm rất tốt cho sức khỏe mà dầu gấc còn có công dụng đối với viêc chăm sóc sắc đẹp của chị em phụ nữ đặc biệt là tốt cho bà bầu. Bên cạnh đó không phải ngẫu nhiên mà gấc có tên tiếng anh là baby jackfruit. Hãy cùng nhau khám phá công dụng của gấc nào.

1. **Tác dụng của dầu gấc đối với sức khỏe**

**Một số hãng dược phẩm lớn tại Mỹ đã gọi trái gấc là thứ quả đến từ thiên đường. Thật vậy, trong gấc có rất nhiều chất dinh dưỡng tốt cho mắt, ngoài ra gấc còn giúp chúng ta chống lại bệnh tật, sự lão hóa, thậm chí chống lại bệnh ung thư.**

* 1. **Dầu gấc bổ mắt**

****

## **Muốn tăng cường thị lực, phòng chống bệnh về mắt, chúng ta nên bổ sung các dưỡng chất phù hợp như** vitamin A, Lutein và Zeaxanthin. Theo nghiên cứu và kết luận của các nhà khoa học Mỹ, gấc có **công dụng rất tốt cho mắt**, vì trong gấc có chứa nhiều vitamin A, **lutein và zeaxanthin** hơn tất cả các loại **quả** đã được biết đến.

## **Chính vì thế hấp thụ Dầu gấc đều đặn đồng nghĩa với việc cơ thể thường xuyên được hấp thụ nguồn vitamin A, Lutein và Zeaxanthin tự nhiên, giúp đôi mắt khỏe hơn.**

* 1. **Dầu gấc tốt cho trẻ em**

Công dụng của **dầu gấc** đối với **trẻ em** khiến **cho** các mẹ bất ngờ và sẽ chẳng bao giờ quên chuẩn bị sẵn một lọ **dầu gấc** trong nhà.

* + 1. **Dầu gấc tăng cường sức đề kháng cho trẻ**

Trong quả gấc có chứa nhiều lycopen và Beta caroten có tác dụng giúp chống ôxy hóa mạnh, tăng cường sức đề kháng cho cơ thể, giúp trẻ phát triển toàn diện, tránh xa bệnh tật.

* + 1. **Hạn chế suy dinh dưỡng, thấp còi cho con bằng dầu gấc.**

Dầu gấc có hàm lượng chất béo, vitamin A và vitamin E rất dồi dào. Đây đều là các thành phần dinh dưỡng rất tốt cho khả năng hấp thu của những bé ốm yếu, còi cọc. Ngoài ra hàm lượng Beta caroten vượt trội trong dầu gấc còn giúp hệ xương của bé phát triển, góp phần đáng kể vào việc tăng trưởng chiều cao của bé

* + 1. **Bổ sung dầu gấc giúp phát triển trí não bé**

Bên cạnh đó, dầu gấc còn là nguồn cung cấp Omega 3 và omega 6 rất tuyệt vời. Những chất dinh dưỡng này không chỉ giúp bé có sức đề kháng tốt hơn để chống lại bệnh vặt theo mùa mà quan trọng hơn cả là thúc đẩy trí não bé phát triển thông minh hơn.

* 1. **Gấc giúp ngăn ngừa ung thư**

**Lycopen là một chất có khả năng ức chế sự hình thành của các tế bào ung thư rất tốt. Chất này được tìm thấy nhiều ở cà chua. Tuy nhiên, các nhà nghiên cứu thuộc đại học California (Mỹ) đã chỉ ra rằng, hàm lượng Lycopen có trong trái gấc còn nhiều gấp 70 lần so với cà chua. Ngoài ra, trong gấc còn có nhiều vitamin E, Beta caroten, có tác dụng vô hiệu hóa và ngăn chặn sự hình thành, phát triển của nhiều bệnh ung thư như ung thư vú, ung thư tuyến tiền liệt**

* 1. **Tác dụng tốt với tim mạch**

**Dầu gấc có tác dụng làm giảm LDL cholesterol, làm bền thành mạch, chống xơ vữa động mạch, từ đó chống tai biến. Mang lại cho bạn hệ tuần hoàn khỏe mạnh, tốt cho tim, người bị mắc bệnh tiểu đường. Chống các bệnh tim mạch, góp phần chống tai biến, tăng cường tuổi thọ.**

1. **Tác dụng của dầu gấc đối với sắc đẹp**

Dầu gấc chứa rất nhiều vitamin E & A nên giúp da căng mịn, sáng, trị mụn, khô da, rụng tóc và đặc biệt 3 tác dụng nổi trội là tăng khả năng chống nắng cho da và chống lão hóa rất mạnh, vô hiệu hóa 75% chất gây ung thư nói chung (nhất là ung thư vú)

* 1. **Dầu gấc bổ sung Vitamin E chống lão hóa**

Dầu gấc có chứa hàm lượng lớn dưỡng chất tốt trong việc chăm sóc sắc đẹp. Thành phần Beta Caroten cao gấp đôi cà rốt, β-Caroten (tiền vitamin A), Lycopen (Chất chống oxy hóa mạnh thuộc nhóm Caroten) là những chất giúp giảm nám, ngăn ngừa lão hóa, tăng độ đàn hồi và độ ẩm cho da, duy trì một làn da sáng mịn căng tràn sức sống.

* 1. **Dùng dầu gấc tốt cho da như thế nào?**
     1. **Thoa dầu gấc hàng ngày chống rạn da**

**Rạn da nhất là khi mang thai là tình trạng mà bất cứ người phụ nữ nào cũng gặp phải. Có 2 nguyên nhân chính là do sự thay đổi của hormone bên trong cơ thể khi người mẹ mang thai và do trọng lượng cơ thể tăng lên đột ngột khiến cho da không kịp thích nghi. Khi này các mô liên kết dưới da (là các mô được tạo bởi collagen và elastin có chức năng giúp da đàn hồi) bị căng giãn đột ngột, quá mức gây đứt gãy và tạo thành các vết rạn da.** Lycopen thực vật trong dầu gấc sẽ có tác dụng bảo vệ da,dưỡng da**,** giúp cho da luôn trẻ khỏe, mịn màng. Không chỉ là dưỡng da, sau khi đi vào cơ thể Vitamin E trong dầu gấc được hấp thụ vào máu và truyền sang thai nhi.

* + 1. **Trị mụn triệt để bằng dầu gấc**

Hàm lượng beta caroten của dầu gấc cao gấp nhiều lần so với các loại nguyên liệu khác, giúp da luôn giữ được vẻ căng mịn, tươi trẻ và khỏe mạnh, ngăn chặn các tổn thương về da. Bên cạnh đó, Lycopen, Vitamin E và Omega 6 dồi dào trong dầu gấc là những hoạt chất chống oxy hóa cực kỳ mạnh mẽ giúp làn da chống lão hóa, khắc phục được tình trạng mụn viêm, duy trì độ ẩm cần thiết để làn da được bảo vệ tốt nhất.

* + 1. **Dùng dầu gấc có giảm nám, tàn nhang không**

Những nghiên cứu gần đây đã chứng minh được khả năng trị nám và tàn nhang đặc biệt của tinh dầu gấc. Đây là một sản phẩm rất hiệu quả để khiến cho làn da trắng mịn không tỳ vết. Cách đơn giản là mỗi tối trước khi đi ngủ bạn dành ít thời gian massage nhẹ nhàng bằng tay vùng da bị nám với tinh dầu gấc. Sau đó có thể rửa mặt sạch hoặc để nguyên mặt nạ rồi sáng hôm sau bằng nước sạch

Muốn cho da mặt có thể hấp thụ dưỡng chất một cách tốt nhất, trước khi massage, bạn nên xông hơi mặt bằng nước nóng hoặc đắp khăn mặt bằng nước ấm lên mặt. Bí quyết này sẽ giúp lỗ chân lông mở rộng, tạo điều kiện giúp dưỡng chất thẩm thấu sâu vào bên trong làm quá trình trị nám và tàn nhang diễn ra theo như mong muốn của bạn.

* + 1. **Chống thâm quầng mắt với dầu gấc**

Dầu gấc còn thực sự có lợi cho những người thường xuyên phải làm việc trên máy tính, thức đêm nhiều dẫn đến lão hóa, nhức mỏi mắt, chảy nước mắt. Ngoài ra, tác dụng của dầu gấc với mắt còn thể hiện ở khả năng làm giảm quầng thâm với người thường xuyên thức khuya. Chỉ cần thoa dầu gấc quanh mắt và chườm một túi trà lạnh lên trên, bạn hoàn toàn có thể tự tin với gương mặt rạng rỡ và đôi mắt tràn đầy sức sống vào sáng hôm sau.

* 1. **Ngăn rụng tóc bằng dầu gấc**

Màng đỏ quả gấc chứa Alphatocopherol không chỉ giúp làm da mềm mại, chống sạm da mà còn chống khô – xơ tóc, chữa rụng tóc… Dùng dầu gấc chữa rụng tóc kích thích tóc mọc nhanh hơn, suôn mượt hơn.

* 1. **Dưỡng môi hàng ngày với dầu gấc**

Dùng bông tăm thấm một chút dầu gấc bôi đều lên môi trứơc lúc ngủ là bạn an tâm đã được chăm sóc bảo vệ làn môi đúng cách và hiệu quả, hai chất chống lão hóa Beta caroten (tiền chất vitamin A) và Lycopen có trong dầu gấc sẽ thẩm thấu sâu vào bên trong giúp tái tạo lại tế bào, giúp bạn có một đôi môi trắng hồng căng mọng, mềm mại, cho đôi môi thật hấp dẫn và quyến rũ.