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

Dầu gấc được chiết ra từ quả gấc, một loại thực phẩm rất tốt cho sức khỏe. Ngoài ra nó còn có **công dụng đối với viêc chăm sóc sắc đẹp** của chị em phụ nữ đặc biệt là tốt cho **bà bầu**. Hãy cùng nhau khám phá công dụng của dầu gấc nào:

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

**Mẹ thiên nhiên đã ban cho chúng ta thứ quả mà được gọi là "trái cây từ trên trời", đó là quả gấc. 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,** làm chậm sự suy giảm nhận thức, giúp duy trì sức khỏe ở người lớn tuổi, **thậm chí ngăn ngừa tế bào ung thư.**

* 1. **Dầu gấc bổ mắt**

## Dùng dầu gấc thường xuyên chính là cách chúng ta cung cấp cho cơ thể nguồn dinh dưỡng tự nhiên giúp **tăng cường thị lực, phòng chống bệnh về mắt như cận thị, quáng gà,...** giúp cho đôi mắt khỏe. 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.

## 

* 1. **Dầu gấc tốt cho trẻ em**

Không phải ngẫu nhiên mà gấc có tên tiếng anh là baby jackfruit. Khi dùng dầu gấc trộn vào thức ăn dặm của trẻ, sẽ giúp cho chén cháo, chén bột có màu sắc đẹp, hấp dẫn, kích thích sự thèm ăn của bé. Bất kỳ người mẹ nào cũng mong muốn cho bé yêu của mình mạnh khỏe mau ăn ,chóng lớn.Thế nên các mẹ hãy thủ cho mình chai dầu gấc trong nhà nhé

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

Dầu gấc có chứa nhiều nguyên tố vi lượng như kẽm, sắt, cobon, selen…giúp trẻ tăng hồng cầu, tăng cường sức đề kháng cho cơ thể, hỗ trợ trẻ phát triển toàn diện, ngăn ngừa virus xâm nhập vào cơ thể, tránh xa bệnh tật. Trẻ con rất tinh nghịch không phá món này cũng quậy thứ khác nên dễ tạo điều kiện cho vi khuẩn tấn công, vì vậy để bảo vệ con, bạn hãy cung cấp cho bé lượng dầu gấc phù hợp trong khẩu phần ăn hàng ngày.

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

Không chỉ giàu beta caroten và lycopen mà trong dầu gấc còn có hàm lượng chất béo, vitamin A và vitamin E rất dồi dào. Đó là các thành phần dinh dưỡng rất tốt cho khả năng hấp thu của những bé ốm yếu, thấp còi. Dầu gấc còn là dung môi lý tưởng giúp hòa tan các vitamin khác, hấp thụ vào cơ thể tốt hơn. 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, Omega 6( Acid Linoleic)

và omega 9( Acid Oleic) rất tuyệt vời. Những chất dinh dưỡng này giúp phát triển hòan thiện hệ thần kinh, góp phần hỗ trợ cho bé thông minh hơn. Đặc biệt tốt cho bà mẹ mang thai và cho con bú, trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ

* 1. **Công dụng của dầu gấc đối với mẹ bầu**

**Rạn da nhất là khi mang thai là tình trạng mà hầu như phụ nữ nào cũng mắc phải. Khi mang thai thì hormone trong cơ thể khi người mẹ bị thay đổi và trọng lượng cơ thể tăng lên đột ngột làm 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 có tác dụng bảo vệ da**,dưỡng da**,** tăng cường chức năng đàn hồi**,** giúp cho da luôn trẻ khỏe, mịn màng, hạn chế rạn da.

Không chỉ là dưỡng da, dầu gấc còn **đẩy lùi những căn bệnh khi mang thai,** vitamin E trong tinh dầu gấc đã được trung hòa, làm mất đi hiệu lực của gốc tự do có trong cơ thể, góp phần thuận lợi sự phát triển toàn diện của thai nhi và giảm tỷ lệ sẩy thai hoặc sinh non. Sau khi đi vào cơ thể Vitamin E trong dầu gấc được hấp thụ vào máu và truyền sang thai nhi.

Ngoài ra với hàm lượng vi chất có trong dầu gấc cũng giúp tăng cường và bảo vệ hệ tiêu hóa, tim mạch rất tốt

Không riêng gì mẹ bầu, các mẹ bỉm sữa sau sinh cũng nhận được nhiều lợi ích khi dùng dầu gấc, ngoài việc chống rạn da, dầu gấc còn giúp kích thích sự phát triển hình thành lớp mô mới làm cho vết thương mau lành, dùng điều trị rất tốt các vết bỏng, loét và nứt đầu vú.

* 1. **Gấc giúp ngăn ngừa ung thư**

**Gấc cũng cống hiến không nhỏ trong y học, qua các thí nghiệm, thực nghiệm, người ta thấy rằng** lycopen là một chất có khả năng ức chế sự hình thành của các tế bào ung thư rất tốt. Nó được tìm thấy nhiều ở cà chua và các loại hoa quả có màu đỏ. Tuy nhiên, các nhà nghiên cứu Mỹ đã kết luận rằng, hàm lượng lycopen có trong trái gấc còn nhiều gấp 70 lần so với cà chua.

Các phát hiện gần đây cũng cho thấy rằng hàm lượng protein trong gấc có tác dụng ngăn ngừa, vô hiệu hóa sự hình thành, phát triển của tế bào ung thư như ung thư vú, ung thư tuyến tiền liệt

* 1. **Tác dụng tốt với tim mạch**

Nguyên nhân quan trọng của các bệnh tim mạch là chứng lọan nhịp tim, Trong dầu gấc có nhiều axit béo Omega-3 góp phần tạo các hormone giúp đông máu, co giãn thành mạch, giúp ngăn ngừa bệnh tim mạch và đột quỵ, chống viêm, giúp nhịp tim ổn định và không vượt quá ngưỡng bất thường có thể gây tử vong

Ngoài ra, Omega-3 làm giảm huyết áp, cải thiện chức năng mạch máu và với một mức độ cung cấp nhiều còn giúp giảm triglycerid, xoa dịu viêm nhiễm, ngăn ngừa sự phát triển của xơ vữa động mạch.

Dầu gấc có các chất oxy hóa mạnh làm giảm cholesterol trong máu, làm bền thành mạch, chống xơ vữa động mạch, giúp cho cơ thể có hệ tuần hoàn khỏe mạnh, nó hỗ trợ tốt cho tim mạch, người bị mắc bệnh tiểu đường, góp phần chống tai biến, tăng cường tuổi thọ.

* 1. **Tăng cường sức khỏe tình dục**

Beta carotene (tiền chất của vitamin A) trong dầu gấc rất tốt cho sức khỏe tình dục vì vitamin A có tác dụng đặc biệt trong việc thúc đẩy quá trình cấu thành nên các phân tử protein nuôi dưỡng cơ thể.

Thiếu vitamin A gây ảnh hưởng nghiêm trọng tới hoạt động của các tổ chức tế bào sinh dục trong việc sản sinh tinh trùng và trứng cũng như làm thay đổi cấu trúc của các bộ phận sinh dục như: ống dẫn tinh, tuyến tiền liệt, tử cung, buồng trứng…

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

Dầu gấc chứa rất nhiều vitamin E và A nên giúp khắc phục tình trạng khô da, giúp da căng mịn, trắng sáng, trị mụn, khô da, rụng tóc và tác dụng nổi trội là tăng khả năng chống nắng cho da và chống lão hóa rất mạnh.

* 1. **Dùng dầu gấc tốt cho da như thế nào?**
     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 1,8 lần so với dầu gan cá thu, 10 lần so với cà rốt, β-Caroten (tiền vitamin A), Lycopen (Chất chống oxy hóa mạnh thuộc nhóm Caroten).Nó cao gấp 70 lần so với cà chua, chúng đều 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 không thua gì các nguyên liệu tự nhiên khác đã được biết đến.

* + 1. **Thoa dầu gấc hàng ngày cho làn da đẹp**

Vì chứa nhiều vitamin A, E nên dầu gấc được dùng để điều trị triệu chứng tăng sắc tố da rất hiệu quả và đơn giản. Các bạn thoa một ít tinh dầu gấc lên vùng da bị sạm và nhẹ nhàng massage da mặt để dưỡng chất thấm sâu vào da.

vitamin E có thể tăng sức đề kháng cho da, chống lại các tác nhân gây hại từ môi trường cho da như nắng nóng, khói bụi, ô nhiễm...làm giảm sự ảnh hưởng nghiêm trọng đến da bởi các bệnh vảy nến và ban đỏ, và làm giảm nguy cơ ung thư da.

Trong y học dùng dầu gấc dùng bôi vết thương, vết bỏng, kích thích sinh ra lớp mô mới, nhanh chóng tái tạo da non và mau liền sẹo, bên cạnh đó nó còn có tác dụng phòng chữa, ngăn ngừa chứng viêm và phá hủy AND trong các tế bào da khi tiếp xúc ánh nắng.

* + 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?**

Gần đây, các nhà nghiên cứu 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 thoa dầu gấc lên vùng da bị nám, massage nhẹ nhàng. Sau đó có thể rửa mặt sạch hoặc để nguyên mặt nạ rồi sáng hôm sau rửa lại bằng nước sạch

Bạn nên rửa sạch da mặt bằng nước ấm trước khi thoa dầu gấc để da mặt có thể hấp thụ các chất dinh dưỡng một cách tốt nhất. Vì nước ấm sẽ làm lỗ chân lông mở rộng, tạo điều kiện giúp dưỡng chất thẩm thấu sâu vào bên trong đẩy nhanh quá trình điều trị nám và tàn nhang. Giúp bạn lấy lại sự tự tin với gương mặt đẹp, sáng mịn.

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

Dầu gấc không chỉ chống rạn da, sáng da mà 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, mờ mắt, chảy nước mắt. **Tác dụng của dầu gấc với mắt** còn thể hiện ở khả năng làm mờ 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 ngời và đôi mắt tràn đầy sức sống.

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

Dùng bông tăm thấm một ít dầu gấc thoa đều lên môi trước lúc ngủ là cách chăm sóc bảo vệ làn môi đúng cách và hiệu quả trong những ngày thường .Không những thế vào những ngày thời tiết se lạnh của mùa đông, bạn phải càng chú ý hơn, vì lúc này môi rất dễ bị khô, nứt da thậm chí rướm máu. Bạn hãy yên tâm dầu gấc dẽ giúp bạn nhờ 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.

* 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.