

Hạt Sachi - Loại hạt quý cần thiết cho sức khỏe

Sachi được ví như “ông vua của các loại hạt” bởi những dưỡng chất mà nó mang lại. Đây là loại hạt có kích thước lớn, giàu omega - 3, omega - 6, protein, vitamin và khoáng chất. Nó rất thích hợp để thêm vào bữa sáng giúp nâng cao sức khỏe. Tuy nhiên, loại hạt này còn khá mới lạ đối với nhiều người. Vậy **hạt sachi là gì? Hạt sachi có tác dụng gì đối với sức khỏe?** Hãy cùng Hoaqua.org tìm hiểu trong bài viết dưới đây nhé!

1. Hạt sachi là gì?

Hạt sachi là hạt được lấy từ cây sachi, có nguồn gốc từ Nam Mỹ, tên khoa học là *lukenetia Volubilis*, hay còn gọi là Inca Nuts hoặc Inca Inchi. Tại Việt Nam, sachi được trồng nhiều ở các tỉnh như Lâm Đồng, Gia Lai,... Với hàm lượng dinh dưỡng vượt trội, sachi được xem là vua của các loại hạt.

- Omega - 3: Hàm lượng omega - 3 trong sachi cao nhất trong tất cả các loại thực vật. Thậm chí, nó còn cao gấp 17 lần trong cá hồi, gấp gần 50 lần so với dầu oliu.
- Protein: nguồn protein thực vật trong hạt sachi cũng rất đặc biệt, chiếm tới 24 - 33%. Nó còn chứa các axit amin thúc đẩy quá trình tiêu hóa.
- Chất xơ: Hạt sachi có thể giúp bạn cung cấp đủ 20% lượng chất xơ khuyến nghị mỗi ngày. Cứ mỗi 28g hạt sachi sẽ chứa 5g chất xơ.
- Giàu vitamin A, vitamin E, axit amin, chất chống oxy hóa tự nhiên
- Khoáng chất: kali, magie, canxi, sắt, magie
- Tryptophan: Hàm lượng tryptophan trong hạt sachi cao gấp 8 lần so với gà tây nướng
- Cholesterol - free trong hạt sachi giúp giảm cholesterol xấu trong máu
- Gluten - free trong hạt sachi giúp cho những người không dung nạp gluten có thể dùng được loại hạt này.



2. Công dụng của hạt sachi

Làm đẹp da

Trong hạt sachi có lượng lớn omega - 3 kết hợp cùng chất chống oxy hóa, sẽ đem lại cho bạn làn da khỏe mạnh từ bên trong, đẹp từ bên ngoài. Đồng thời làm chậm quá trình lão hóa, giảm nếp nhăn, đồi mồi,...

Giúp mái tóc khỏe mạnh

Lượng chất béo thực vật trong hạt sachi cần thiết cho sự khỏe mạnh cũng như bóng mượt của mái tóc. Nó giúp dưỡng ẩm cho tóc, phục hồi tóc hư tổn, loại bỏ sạch gàu và viêm trên da đầu.

Hỗ trợ hoạt động tiêu hóa tốt

Nguồn chất xơ dồi dào trong hạt sachi chính là chìa khóa giúp hệ tiêu hóa hoạt động khỏe mạnh, trơn tru. Nó giúp giải quyết các tình trạng như đầy hơi, táo bón, tiêu chảy. Ngoài ra, hạt sachi cũng giúp ngăn ngừa nguy cơ mắc bệnh trĩ.

Cải thiện chất lượng giấc ngủ

Trong hạt sachi có chứa tryptophan, một loại axit amin quan trọng làm tăng tốc độ giải phóng serotonin. Hormone này khi kết hợp với magie sẽ tạo cảm giác thư giãn cho những người hay bị mất ngủ hoặc rối loạn giấc ngủ.

Giảm cân hiệu quả

Nguồn chất xơ dồi dào cũng là lý do khiến sachi có tác dụng giảm cân. Protein trong sachi cũng là chất béo tốt hỗ trợ giảm cân hiệu quả.

Tăng cơ

Sachi chứa nhiều protein hơn các loại hạt phổ biến như hạnh nhân, óc chó, hạt điều. Nguồn protein này mang lại 8 loại axit amin thiết yếu mà cơ thể không thể tự tổng hợp được. Sachi cũng giàu sắt. Tất cả các chất này giúp giữ cơ săn chắc, đàn hồi, cung cấp oxy cho hoạt động cơ cơ.

Hỗ trợ cải thiện tâm trạng

Tryptophan trong hạt sachi chính là tiền chất của serotonin, một loại hormone hạnh phúc. Hoạt chất này giúp ổn định tâm trạng, ngăn chặn tình trạng đau đầu, hỗ trợ tâm trạng tốt hơn. Từ đó ngăn ngừa bệnh trầm cảm.

Điều hòa cholesterol trong máu

Ăn hạt sachi thường xuyên là một cách hữu hiệu giúp giảm lượng cholesterol xấu trong máu và tăng cholesterol tốt. Qua đó ngăn ngừa việc hình thành các mảng bám vào thành mạch máu. Giảm nguy cơ mắc các bệnh tim mạch và những biến chứng của bệnh.

Ngăn ngừa rối loạn nhận thức

Phần lớn tế bào trong cơ thể được cấu tạo bởi chất béo, trong đó bao gồm cả não bộ. Chất béo thực vật có trong hạt sachi rất cần thiết để xây dựng màng tế bào não, giúp nuôi dưỡng tế bào và chống lại tình trạng viêm. Omega - 3 giúp tăng cường chức năng nhận thức và bảo vệ não bộ, chống lại các rối loạn như trầm cảm, sa sút trí tuệ. Ngoài ra, sắt trong sachi có khả năng tạo hồng cầu, hỗ trợ lưu lượng máu đến não, kích thích hoạt động nhận thức và tạo ra các kết nối thần kinh mới.

Tốt cho sức khỏe mắt

Hàm lượng vitamin A cao nên hạt sachi có tác dụng tăng cường sức khỏe cho mắt. Ngoài ra, nó còn giúp ngăn ngừa thoái hóa điểm vàng, làm chậm sự phát triển của đục thủy tinh thể khi tuổi tác cao.

Như vậy, hạt sachi là loại hạt mang lại giá trị dinh dưỡng rất cao và những lợi ích vàng cho sức khỏe. Qua những thông tin trên, hy vọng sẽ giúp bạn hiểu hơn về loại hạt giàu dinh dưỡng này và những công dụng của nó. Bạn hãy thêm ngay hạt sachi vào thực đơn hàng ngày để nâng cao sức khỏe cho chính bản thân mình và gia đình nhé!