

---

# BÍ MẬT BÊN TRONG HẠT GẠO

■ GS. NGUYỄN LÂN DŨNG

Cây lúa, hạt gạo là niềm tự hào bao đời nay của người Việt Nam. Ngày nay các nhà khoa học còn tìm ra dưỡng chất Gamma-Oryzanol trong lớp cám gạo rất có lợi cho làm đẹp và cả sức khỏe.

Trong tâm thức người Việt, hạt gạo không chỉ là lương thực mà còn kết tinh của trời đất, là “hạt ngọc trời” cô đọng mồ hôi công sức người nông dân đổ trên đồng ruộng.

Hạt gạo quý giá và đóng vai trò đa năng trong đời sống người Việt bởi không chỉ nấu nên nồi cơm thơm dẻo, hạt gạo giã ra còn là nguyên liệu làm thành hàng trăm loại bánh thơm ngon, từ dân dã đến vương giả. Ngay cả nước vo gạo cũng được các mẹ, các chị giữ lại để rửa mặt như một cách dưỡng da, giúp da căng mịn, hồng hào. Sẽ không ngoa khi ví von nước vo gạo chính là một trong những loại “mỹ phẩm” lâu đời nhất, phổ biến nhất trong nền văn minh lúa nước Việt Nam và các nước Á Đông.

Nếu như ngày xưa, làm đẹp bằng nước vo gạo là bí quyết truyền miệng theo kiểu kinh nghiệm người trước mách nước cho người sau thì ngày nay, với sự tiến bộ của khoa học, các nhà nghiên cứu đã phát hiện hiệu quả làm đẹp da của nước vo gạo đến từ dưỡng chất Gamma-Oryzanol trong lớp vỏ cám của hạt gạo. Có thể ví dưỡng chất này như một “chất quét dọn các gốc tự do hữu cơ”, ức chế sự hình thành các gốc tự do gây hại - nguyên



nhân làm thoái hóa tế bào trong cơ thể. Ngoài ra, Gamma-Oryzanol có tác dụng làm giảm tác hại của tia tử ngoại trong ánh nắng mặt trời, hạn chế sự hình thành sắc tố melanin - nguyên nhân gây ra nổi ám ảnh của phái đẹp là sạm nám, đồi mồi, tàn nhang.... Đó là lí do dưỡng chất này hữu ích trong việc làm đẹp, dưỡng da.

Vitamin E có tác dụng chống oxy hóa hiệu quả, nhưng các nghiên cứu tại Đại học dược Hamamatsu (Nhật Bản) và Đại học Kuwait (Kuwait) gần đây đã chứng minh Gamma-Oryzanol có tác dụng cao gấp 4 lần vitamin E trong việc ngăn chặn các mô, tế bào bị oxy hóa. Nếu vitamin

E có trong nhiều nguồn thực phẩm khác nhau như đậu tương, giá đỗ, vừng, lạc, mầm lúa mạch, hạt hướng dương, hạt hạnh nhân... thì Gamma-Oryzanol được tìm thấy duy nhất trong lớp vỏ cám hạt gạo hay dầu gạo nguyên chất. Để thu được 500 ml dầu gạo nguyên chất, cần

Dầu gạo cũng có thể được sử dụng trong nấu nướng bữa cơm gia đình hàng ngày như một loại dầu ăn thông thường, giúp bổ sung Gamma-Oryzanol, phytosterol, vitamin E, các loại axit béo omega 3,6,9... cho cơ thể. Khi được hấp thụ qua đường tiêu hóa, Gamma-

được công nhận là chất chống oxy hóa nằm trong danh mục các dưỡng chất được phép sử dụng trong dược phẩm, mỹ phẩm, thực phẩm. Tại nhiều nước trên thế giới, đặc biệt là Mỹ, Hàn Quốc, Gamma-Oryzanol ngày càng được ứng dụng phổ biến trong các dòng dược



sử dụng tới 100kg lúa gạo. Đó là lí do phải đẹp có thể thay thế nước vo gạo bằng dầu gạo nguyên chất để dưỡng da, dưỡng sắc. Thông tin này cũng giải thích tại sao dầu gạo nguyên chất (rice bran oil) được sử dụng trong các công thức dưỡng trắng da, chống lão hóa, chống nắng cho da, chăm sóc tóc, môi và móng của nhiều loại mỹ phẩm hiện nay.

Oryzanol giúp giảm cholesterol xấu, thúc đẩy tuần hoàn máu, bảo vệ sức khỏe tim mạch, ức chế sự hình thành các gốc tự do, vốn là nguyên nhân làm suy yếu các tế bào trong cơ thể dẫn đến quá trình lão hóa đồng thời gây ra hơn 60 loại bệnh khác nhau như suy giảm trí nhớ, sa sút trí tuệ, Alzheimer...

Ở Nhật Bản, Gamma-Oryzanol đã

phẩm - mỹ phẩm cao cấp.

Hạt gạo theo thời gian càng được kiểm chứng chính là “hạt ngọc trời” mà thiên nhiên ưu ái ban tặng cho người Việt ta.