Bottom of Form

# Đinh hương:

# Thành phần dinh dưỡng và lợi ích sức khỏe

# Có nguồn gốc từ Indonesia, đinh hương là nụ hoa khô từ cây đinh hương. Chúng là một loại gia vị phổ biến mà mọi người sử dụng trong súp, món hầm, thịt, nước sốt và các món cơm.

Tên của họ xuất phát từ tiếng Latin clavus , có nghĩa là móng tay vì hình dạng của một chiếc đinh hương khô giống như móng tay.

Mọi người đã sử dụng đinh hương trong nấu ăn và y học cổ truyền trong nhiều năm, nhưng chỉ gần đây, các nhà khoa học mới bắt đầu nghiên cứu lợi ích sức khỏe tiềm năng của họ.

Đọc để tìm hiểu thêm về lợi ích sức khỏe tiềm năng, sử dụng và rủi ro của đinh hương.

Đinh hương có nhiều lợi ích sức khỏe tiềm năng, bao gồm:

### Sức khỏe răng miệng

 Đinh hương là những nụ hoa khô từ cây đinh hương.

Các nhà nghiên cứu đang nghiên cứu dầu đinh hương như một phương pháp tự nhiên để duy trì sức khỏe răng miệng do tác dụng của nó đối với mảng bám, [viêm nướu](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=vi&prev=search&rurl=translate.google.com&sl=en&sp=nmt4&u=https://www.medicalnewstoday.com/articles/241721.php&usg=ALkJrhjdER5R7d25eLUzzh9ERi-tMhfvug) và vi khuẩn trong miệng.

[Các nhà nghiên cứu đã](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=vi&prev=search&rurl=translate.google.com&sl=en&sp=nmt4&u=https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4095623/&usg=ALkJrhjfdBLwiKqNGSLs4VSsZW3SM41dMQ) so sánh hiệu quả của nước súc miệng thảo dược có chứa đinh hương, húng quế và dầu cây trà với nước súc miệng tinh dầu có bán trên thị trường.

Cả hai nước súc miệng đều có hiệu quả chống lại mảng bám và viêm nướu, cho thấy chúng có thể giúp giảm [viêm](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=vi&prev=search&rurl=translate.google.com&sl=en&sp=nmt4&u=https://www.medicalnewstoday.com/articles/248423.php&usg=ALkJrhgyNqPO1ZsxfwQ0mMykbNzGaenMEA) miệng và vi khuẩn.

Các nhà nghiên cứu cũng phát hiện ra rằng nước súc miệng có chứa đinh hương làm giảm số lượng vi khuẩn có hại nhiều hơn so với nước súc miệng thương mại.

### Bệnh tiểu đường

[Một nghiên cứu](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=vi&prev=search&rurl=translate.google.com&sl=en&sp=nmt4&u=https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28338397&usg=ALkJrhhGil5nTyIoeSJ10ubi1uVktq9b_w) trên chuột cho thấy chiết xuất đinh hương và nigericin, một thành phần của chiết xuất đinh hương, làm giảm [kháng insulin](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=vi&prev=search&rurl=translate.google.com&sl=en&sp=nmt4&u=https://www.medicalnewstoday.com/articles/305567.php&usg=ALkJrhif9kXnzdMABznB25IZeUk4w-dFxg) trong các tế bào cơ chuột.

Những con chuột [mắc bệnh tiểu đường](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=vi&prev=search&rurl=translate.google.com&sl=en&sp=nmt4&u=https://www.medicalnewstoday.com/info/diabetes/&usg=ALkJrhgae0tvvvIEfYJAmMV9lf9OuB3sLQ) tiêu thụ nigericin cũng ít kháng insulin hơn và cải thiện khả năng dung nạp glucose, bài tiết [insulin](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=vi&prev=search&rurl=translate.google.com&sl=en&sp=nmt4&u=https://www.medicalnewstoday.com/info/diabetes/whatisinsulin.php&usg=ALkJrhgzHmYenGwBVfY0vugBamyjp_Lacw) và chức năng tế bào beta.

[Một nghiên cứu khác trên động vật](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=vi&prev=search&rurl=translate.google.com&sl=en&sp=nmt4&u=https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24532325&usg=ALkJrhgsILI5v2xKkFjueQtftNx0v1DElw) đã xem xét tác dụng của bột nụ đinh hương đối với các dấu hiệu trong phòng thí nghiệm trong mô hình chuột mắc bệnh tiểu đường. Họ phát hiện ra rằng lượng đường trong máu thấp hơn ở những con chuột nhận được bột đinh hương so với những người trong nhóm đối chứng không nhận được bột đinh hương.

### Ung thư

Nhiều loại thảo mộc và gia vị có nhiều [chất chống oxy hóa](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=vi&prev=search&rurl=translate.google.com&sl=en&sp=nmt4&u=https://www.medicalnewstoday.com/articles/301506.php&usg=ALkJrhiHsWXKhBcSVZeJaZhY_P_yMP5PWw) , là những hóa chất đóng góp một phần trong việc giảm thiệt hại cho các tế bào có thể dẫn đến [ung thư](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=vi&prev=search&rurl=translate.google.com&sl=en&sp=nmt4&u=https://www.medicalnewstoday.com/info/cancer-oncology/&usg=ALkJrhh9hwnn-30VDTp3cnbEZdXBAFAhag) . Theo [chuyên gia dinh dưỡng Today'S](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=vi&prev=search&rurl=translate.google.com&sl=en&sp=nmt4&u=http://www.todaysdietitian.com/newarchives/030612p40.shtml&usg=ALkJrhii69YOsOkhbESVJymZdvpU-aacEg) , chỉ cần 1/2 muỗng cà phê đinh hương đất được cho là chứa nhiều chất chống oxy hóa hơn 1/2 cốc [quả việt quất](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=vi&prev=search&rurl=translate.google.com&sl=en&sp=nmt4&u=https://www.medicalnewstoday.com/articles/287710.php&usg=ALkJrhgZ3JDCp2EpKWr2M1cqNgZXFJEL0w) .

Trong [một nghiên cứu trong phòng thí nghiệm](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=vi&prev=search&rurl=translate.google.com&sl=en&sp=nmt4&u=https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4132639/&usg=ALkJrhh8zxioN9EqLstdWR0C_BH1-7P6zQ) , các nhà khoa học phát hiện ra rằng chiết xuất từ ​​cây đinh hương có thể làm chậm sự phát triển của nhiều loại tế bào ung thư ở người. Chiết xuất đinh hương cũng làm tăng sự chết tế bào trong các tế bào [ung thư ruột kết](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=vi&prev=search&rurl=translate.google.com&sl=en&sp=nmt4&u=https://www.medicalnewstoday.com/articles/150496.php&usg=ALkJrhhVEtgSU27YuaY8CHN-btaOv_loJQ) .

Nghiên cứu tương tự cũng xem xét tác dụng của chiết xuất đinh hương đối với sự phát triển [khối u](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=vi&prev=search&rurl=translate.google.com&sl=en&sp=nmt4&u=https://www.medicalnewstoday.com/articles/249141.php&usg=ALkJrhirgwm1GmVI31VF04iFmZ5ugVk8SA) ở chuột. Các khối u tăng trưởng ít hơn đáng kể ở những con chuột được điều trị bằng chiết xuất đinh hương so với những người trong nhóm đối chứng.

Trong [một nghiên cứu khác](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=vi&prev=search&rurl=translate.google.com&sl=en&sp=nmt4&u=https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4166826/&usg=ALkJrhi7vjZmrL-PlzJW-YM1uErF2pw4pA) , các nhà khoa học đã xem xét tác dụng của các chế phẩm khác nhau chiết xuất từ ​​cây đinh hương đối với các tế bào [ung thư vú](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=vi&prev=search&rurl=translate.google.com&sl=en&sp=nmt4&u=https://www.medicalnewstoday.com/articles/37136.php&usg=ALkJrhi4Z6VX2SkWB0bX2sO4j1oYN3ig9A) ở người. Họ phát hiện ra rằng tinh dầu đinh hương và chiết xuất ethanol của cây đinh hương đều độc hại đối với các tế bào ung thư vú.

Các tác giả đã báo cáo rằng đinh hương có thể có một vai trò có lợi trong tương lai của điều trị ung thư vì chúng có thể gây chết tế bào và nhân lên tế bào chậm.

### Béo phì

Các nhà khoa học cũng đã nghiên cứu về đinh hương về tác dụng tiềm năng của chúng đối với [bệnh béo phì](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=vi&prev=search&rurl=translate.google.com&sl=en&sp=nmt4&u=https://www.medicalnewstoday.com/info/obesity/how-much-should-i-weigh.php&usg=ALkJrhhPNC0oc9x9C1nqNpyqAzUBdRQatw) . Trong [một nghiên cứu](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=vi&prev=search&rurl=translate.google.com&sl=en&sp=nmt4&u=https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28726934&usg=ALkJrhhEf4cqwh1Pw23rc-NA1X4DAnh-dg) trên chuột, các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng chiết xuất từ ​​cây đinh hương làm giảm tỷ lệ béo phì do chế độ ăn nhiều chất béo.

Những con chuột nhận được chiết xuất từ ​​cây đinh hương có [trọng lượng cơ thể](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=vi&prev=search&rurl=translate.google.com&sl=en&sp=nmt4&u=https://www.medicalnewstoday.com/info/obesity/how-much-should-i-weigh.php&usg=ALkJrhhPNC0oc9x9C1nqNpyqAzUBdRQatw) thấp hơn, ít mỡ bụng hơn và ít mỡ gan hơn những con trong nhóm đối chứng.

## Tác dụng không mong muốn, những điều cân nhắc

Theo [Trung tâm Thông tin Công nghệ sinh học Quốc gia](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=vi&prev=search&rurl=translate.google.com&sl=en&sp=nmt4&u=https://pubchem.ncbi.nlm.nih.gov/compound/clove_oil&usg=ALkJrhhlDw2-VcmvjpmEYMaHGMuFZSMf1A#section=Safety-and-Hazards) , nhiều mối nguy hiểm có liên quan đến dầu đinh hương. Nó có thể gây kích ứng da, mắt và hô hấp hoặc phản ứng dị ứng trên da. Nó cũng dễ cháy và có thể gây tử vong nếu nuốt phải và đi vào đường thở.

Trong một [báo cáo trường hợp](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=vi&prev=search&rurl=translate.google.com&sl=en&sp=nmt4&u=https://link.springer.com/article/10.1007%252Fs00431-005-1692-1&usg=ALkJrhgnrGyPrn6MTtHx40Nx9T0g2SxcqQ) , một đứa trẻ 15 tháng tuổi bị suy gan sau khi tiêu thụ 10 ml (ml) dầu đinh hương.

Một sự cố khác liên quan đến một đứa trẻ 2 tuổi đã uống 5 đến 10 ml dầu đinh hương. Đứa trẻ trải qua nhiều vấn đề y tế, bao gồm [hôn mê](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=vi&prev=search&rurl=translate.google.com&sl=en&sp=nmt4&u=https://www.medicalnewstoday.com/articles/173655.php&usg=ALkJrhjaxWX7inpfG4niR6LYP7LDb0ebOQ) , tổn thương gan và các vấn đề về đông máu.

[Đinh hương cũng có thể](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=vi&prev=search&rurl=translate.google.com&sl=en&sp=nmt4&u=https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10902065&usg=ALkJrhihV-LmSC9ny4BgakxQ8_G5zyLrPA) làm tăng khả năng chảy máu hoặc tăng phản ứng của cơ thể với warfarin. Điều quan trọng là thảo luận về việc sử dụng bất kỳ sản phẩm thảo dược với một chuyên gia y tế để họ có thể xem xét các tác dụng phụ và tương tác tiềm năng.

## Sử dụng đinh hương

tDầu đinh hương được sử dụng trong y học cổ truyền bao gồm cả sức khỏe răng miệng.

Đinh hương được biết đến với hương vị và mùi mạnh mẽ của chúng và có thể được mua mặt đất hoặc toàn bộ để sử dụng trong nấu ăn.

Nhiều món ăn bao gồm đinh hương, và nó cũng là một thành phần trong một số gia vị nhất định, bao gồm sốt cà chua và sốt Worrouershire.

Một số nước hoa sử dụng đinh hương cho mùi thơm và dầu đinh hương được bán để sử dụng như một loại tinh dầu.

Đinh hương thường được sử dụng trong Ayurveda, là loại thuốc truyền thống của Ấn Độ. Chúng cũng đã được sử dụng theo truyền thống để gây ra cảm giác tê liệt.

## Cách sử dụng lá đinh hương

Đinh hương đất có thể được sử dụng theo cách tương tự như [quế](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=vi&prev=search&rurl=translate.google.com&sl=en&sp=nmt4&u=https://www.medicalnewstoday.com/articles/266069.php&usg=ALkJrhhnuMndCFEcawoOuEi1cCCD0EoBWg) và [gừng](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=vi&prev=search&rurl=translate.google.com&sl=en&sp=nmt4&u=https://www.medicalnewstoday.com/articles/265990.php&usg=ALkJrhjl-8aeW2kG1fdaCsJW_LApNIS3zg) và có thể được sử dụng để hương vị táo, bột yến mạch, bánh nướng xốp, và bánh quy.

Công thức này cho [bánh gừng với kem phủ phô mai](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=vi&prev=search&rurl=translate.google.com&sl=en&sp=nmt4&u=https://cookieandkate.com/2017/gingerbread-cake-with-cream-cheese-frosting/&usg=ALkJrhihmBws4erP6JpASt5CvotpkIY8fA) sử dụng đinh hương đất.

Đinh hương đôi khi cũng được sử dụng để làm chai, là một hỗn hợp của trà, gia vị và sữa phổ biến ở Ấn Độ và Pakistan. Công [thức chai gừng thảo quả](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=vi&prev=search&rurl=translate.google.com&sl=en&sp=nmt4&u=http://www.eatright.org/resource/food/planning-and-prep/recipes/cardamom-ginger-chai-recipe&usg=ALkJrhh4V_m05skTIAWKAJGgVDmwFTE9jg) này kết hợp với đinh hương.

Đinh hương có thể được sử dụng trong các món ăn ngon như trong công thức này cho [gà nướng với atisô, quế, và chanh được bảo quản](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=vi&prev=search&rurl=translate.google.com&sl=en&sp=nmt4&u=https://www.thekitchn.com/recipe-baked-chicken-with-artichokes-cinnamon-and-preserved-lemons-113014&usg=ALkJrhgBfi-rqUyQYKaMfuAH0L4PfJE2AA) và cái này cho [thịt bò nấu chậm nấu với cà rốt & củ cải](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=vi&prev=search&rurl=translate.google.com&sl=en&sp=nmt4&u=http://www.eatingwell.com/recipe/256499/slow-cooker-braised-beef-with-carrots-turnips/&usg=ALkJrhia_dDTvZSJ-YQOSrdTCPsvhRZzKA) .

## Thông tin dinh dưỡng

tĐinh hương là một loại gia vị phổ biến trong nấu ăn.

Theo [Cơ sở dữ liệu dinh dưỡng quốc gia](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=vi&prev=search&rurl=translate.google.com&sl=en&sp=nmt4&u=https://ndb.nal.usda.gov/ndb/foods/show/261%3Fn1%3D%257BQv%253D1%257D%26fgcd%3D%26man%3D%26lfacet%3D%26count%3D%26max%3D50%26sort%3Ddefault%26qlookup%3Dclove%26offset%3D%26format%3DFull%26new%3D%26measureby%3D%26Qv%3D1%26ds%3D%26qt%3D%26qp%3D%26qa%3D%26qn%3D%26q%3D%26ing%3D%27&usg=ALkJrhjcvTVvwDtRCI1GgPf0HY2lceN2Hg) của Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ, 2,1 gram (g) hoặc 1 muỗng cà phê đinh hương đất có chứa:

* 6 kilocalories (kcal)
* 0,13 gam (g) protein
* 0,27 g tổng chất béo
* 1,38 g [carbohydrate](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=vi&prev=search&rurl=translate.google.com&sl=en&sp=nmt4&u=https://www.medicalnewstoday.com/articles/161547.php&usg=ALkJrhjRkWRxHSCtaKBefwufJU5JI0fJ-Q)
* 0,7 g chất xơ

Cùng một lượng đinh hương đất cũng cung cấp 1,263 miligam (mg) mangan, chiếm 63% [giá trị hàng ngày (DV)](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=vi&prev=search&rurl=translate.google.com&sl=en&sp=nmt4&u=https://www.fda.gov/downloads/Food/GuidanceRegulation/GuidanceDocumentsRegulatoryInformation/UCM265446.pdf&usg=ALkJrhjv8lfd0UDv4ZVWz2kieoSPgWnFxA) cho mangan.