

Thuốc trong Rau

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý-Đác
Thứ Sáu, 24 Tháng 4 Năm 2009 15:49

Kinh nghiệm dân gian ta vẫn thường nói: Đói ăn rau, đau uống thuốc.

Nhưng thực ra, rau không chỉ là món ăn nhuần dưỡng dinh dưỡng mà còn là nguồn liệu thuốc trị bệnh quý giá. Chẳng thế mà danh y Häi Thäng Län Ông của ta đã có nhận xét:

Nên dùng các thực phẩm ăn

Thay vào thuốc bệnh có phần lợi hơn

Và thánh y học phương tây Hippocrates có đưa ra một đề nghị hết sức thuyết phục là Hãy ăn rau là vẫn thuốc.

Mà những loại rau cũng có những chứng tỏ các nhận xét này là rất đúng.

Trái Mäp Đäng màu xanh có bên ngoài gồ ghề nhäng đã được ghi trên sáu con tem biểu tượng cho sáu loại cây thuốc thiên nhiên có dược tính trị bệnh cao mà Liên Hiệp Quốc phát hành vào năm 1980.

Mäp đäng chứa đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết như näc, đäm, carbohydrat, béo, sinh tố và một số khoáng chất với tỉ lệ khác nhau.

Mäp đäng có thể dùng để ăn sống, nấu canh, xào với thịt bò, muối dưa, phơi khô làm trà pha nước uống...

Canh thịt heo băm nhỏ nhäi vào mäp đäng là món ăn đặc biệt thơm ngon Bắc Việt Nam.

Thuốc Trong Rau

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý-Đ

Thứ Sáu, 24 Tháng 4 Năm 2009 15:49

Mép đắng hợp với tôm tươi, thịt nạc, mộc nhĩ, nấm hương, hành khô, mướp tiêu, xò o với thịt.. Tươi ra với hợp đắng hòa với hợp ngọt thơm mùi tôm thịt là món ăn giải nhiệt, bổ dưỡng..Món xà lách mép đắng cũng rất hợp để ăn vào mát cả thôi..

Mép đắng được coi như có khả năng làm hợp đắng huyết, hợp huyết áp, chữa ho, giảm đau nhức, sát trùng ngoài da, trừ rôm sảy và trứng em.

Trong mép đắng cũng có một hóa chất có khả năng ngăn ngừa sự thoái hóa loài chuột.

Trên thị trường hiện nay có bán trà khô qua, được gọi là có thể giúp ngon, dễ tiêu nướu dãn, mát gan, bổ máu, giải nhiệt, giải độc trong cơ thể và khi dùng trà xuyên suốt ngày để các bệnh chữa bệnh tiêu đường, sỏi thận, máu....

Actiso Đà Lạt là loại thảo mộc nổi danh ở nước ta. Nổi danh vì khí hậu luôn luôn mát mẻ như nơi cao nguyên nhiệt độ trung bình cho actiso có năng suất cao.

Actiso có nhiều chất dinh dưỡng như các sinh tố C, B, folacin, chất xơ và một vài khoáng chất như sắt, kali.

Vì hợp hợp dinh dưỡng, actiso thường được luộc, hợp cách thay đổi ăn hợp hợp với thịt gà, thịt lợn. Actiso có thể được dùng tươi, để đông lạnh hợp hợp đóng hộp.

Nhiều nghiên cứu cho biết Actiso có tác dụng béo với gan, làm hợp cholesterol trong máu và được huyết, kích thích sự nở nở máu, giảm đau khớp xương, thông tiêu tiêu.

Tại vài quốc gia, dung dịch chiết xuất actiso được dùng làm thuốc chích chữa các bệnh với gan. Trà Actiso là thức uống được rất nhiều người ưa dùng.

Thuốc trong Rau

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý-Đác
Thứ Sáu, 24 Tháng 4 Năm 2009 15:49

Theo nghiên cứu chuyên môn, actiso không gây tác hại cho cá thá.

Đißp cá hoặc rau Gißp là món ăn mà thích của bà con miền Nam.

Cách đây mấy chục năm, dân cư miền sông Hồng, núi Ngß vào giao lưu với Cư Long Giang là rất ít để nhìn thấy vì vất vả tanh tanh làm đau khi ăn phải cá ngß rau này. Vì vậy mà bây giờ, Nam Trung Bộ có một nhà, nghiên cứu cũng để mà thích đißp cá.

Nhßng cái tanh tanh, béo béo của đißp cá là rất hấp dẫn với cái tanh của nhßng miếng cá còn tươi. Phải chăng đây là duyên trời để nhßng tên đißp cá. Trung Quốc gọi đißp cá là Ngß Tinh Thảo và tiếng Anh gọi là Fish Mint.

Không có ta, đißp cá mọc hoang khắp vùng đất ẩm thấp và cũng được trồng làm rau ăn hoặc làm thuốc chữa bệnh.

Đißp cá có thể ăn sống hoặc dùng làm gia vị chung với các rau khác trong bữa ăn. Có người thì hiểu nhầm với đißp cá, thì hiểu nó như thì u ngß thì tình hình bị cho là chanh chua nhßng đó thì không.

Lá đißp cá ăn vào rất mát, có thể làm trĩ hoặc mụn sưng. Ngoài ra, đißp cá cũng được dùng để chữa dân gian thì nghiên cứu gia dùng làm lá tắm gội, hạ cao huyết áp, giảm ho, tiêu diệt vi khuẩn.

Nghiên cứu thì vißn y dược Toyama, Nhật Bản, cho hay đißp cá có chất chống oxy hóa rất mạnh như quercetin có thể ngăn chặn nghiên cứu lợi ung thư và tăng cường tính miễn dịch..

Trong Lĩnh Nam Bộ Thảo, danh y Hồng Thißng Lßn Ông tóm tắt:

Thuốc Trong Rau

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý-Đ

Thứ Sáu, 24 Tháng 4 Năm 2009 15:49

Ngọt Tinh T o gọi là cây rau Gi p

m cay, h i đ c, mùi hôi tanh

Ung thũng, thoát giang v i đ u ch c

Đau răng, l ng c ch a mau lành.

Khát khô c h ng trong n ng tháng B y c a Sài Gòn mà g p m t xe bán N c Rau Má xanh mát thì c n khát không nh ng h t đi mà tâm h n còn th y s ng khoái.

Th c v y, nghiên c u t i n Đ cho hay n c tri t rau má không nh ng tăng kh năng trí tu c a tr em có th ng s thông minh (IQ) th p mà còn làm ng i cao tu i gi m b t nh ng quên này quên kia, giúp th l c b t nh t nh à.

Nhi u nghiên c u khác còn g i ý r ng rau má tr đ c c b nh v y n n, v t ph ng, v t th ng, viêm khí qu n, ch ng nhi m trùng, ch ng đ c, gi i nhi t, i ti u.

T nh ng năm 1960, Giáo s B u H i đã nghiên c u tác đ ng tr b nh phong v i rau má. Ngày nay, nhi u khoa h c gia cho là ch t Asiaticoside c a rau má có tác đ ng t ng đ ng v i d c ph m tr phong chính là Dapsone.

Rau má có tính l nh cho nên ng i t v hàn, hay đi tiêu ch y, c n c n th n khi dùng.

Rau Đ ng đã đi vào văn hóa âm nh c trong nh ng bài vi t nhi u tình ng i, tình quê h ng c a nh c sĩ B c S n t r ng cao su Đ u Ti ng.

Nhắc ph m Còn th ng rau đ ng m c sau hè v i ti ng hát H ng Lan, Nh Qu nh đã làm bao nhiêu khách ly h ng khi nghe mà m t nhòe t l .

Ai cách xa c i ngu n

Thuốc Trong Rau

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý-Đác
Thứ Sáu, 24 Tháng 4 Năm 2009 15:49

Ngái mät mình nhä läy tre xanh
Đäo quanh khung träi kä niäm
Chät thäm rau đäng näu canh

Vì nhä täi nhäng läy tre xanh näi cäng cäi chä đäu bäc täc ân cän nhä täc säu cho chú em tä xa
vä thäm quäe. Có nhäng bà mä hiän luän luän chăm sóc miäng ăn, thäc uäng cho chäng cho
con.

Rau đäng näu canh väi các loäi cá, nhäng läu hoäc chäm mäm kho là nhäng món ăn tuyät häo
cäa bà con miät đäng. Rau đäng còn có thä näu väi thät heo bäm nhuyän, väi täp, väi täm.

Mäi ăn rau có vä khá đäng, chä kém có khä qua, nhäng ăn quen läi thäy ngän ngät, nhä hoài.

Rau đäng cũng đäc dùng trong y häc.

Theo Giáo sä Đä Tät Läi, rau đäng đäc dùng làm thuốc läi tiäu, bä thän, giúp ăn ngon và giäm
đäu khi đäp lên näi tê thäp, rän cän.

Kät luän

Nhà dinh däng uy tín Hoa Kỳ Jean Carpenter phát biäu räng Trong thäc phäm có đäc phäm.
Thay đäi dinh däng có thä ngän ngäa và giäm sä träm träng cäa bänh tät.

Đây là läi khuyên khá häu ích mà chúng ta cũng nên theo.