

Măng tỏi - rau ăn, vị thuốc giải nhiệt

Tác Giả: Văn Nghi

Thứ Bảy, 20 Tháng 12 Năm 2008 10:54

Cây măng tỏi mà nhân dân ta quen gọi là cây mùng tỏi thường dùng lá, ngọn để nấu canh, luộc, xào ăn rất ngon và cũng để chữa bệnh rất tốt.

Theo Đông y, măng tỏi có vị chua, tính hàn, không độc, có tác dụng làm thông đờm tiểu tiện, hoạt thai đờm, chữa rôm sảy mụn nhọt rất hiệu nghiệm.

Sau đây xin giới thiệu một số công dụng chữa bệnh bằng cây măng tỏi.

Chữa chứng táo bón

Nếu bị táo bón, lấy 1 nắm lá măng tỏi rửa sạch, giã nát, vắt lấy nước cốt pha thêm một ít nước đun sôi để nguội uống 1 lần. Sau vài lần uống đờm tiểu tiện sẽ đỡ. Để hiệu nghiệm hơn thì sau khi uống thuốc 2 giờ ăn thêm vài củ khoai lang luộc. Trong thời gian này kiêng các thức nóng, cay: rượu, ớt, hạt tiêu... Ngoài ra, người bị táo bón có thể dùng rau măng tỏi nấu canh ăn hàng ngày sẽ hết táo bón.

Chữa chứng đi tiểu nóng buốt

Khi tiểu tiện thấy nóng buốt và khó thì hái lá măng tỏi tươi sáng sớm lau sạch cho vào cối giã nát, vắt lấy nước cốt pha thêm một ít nước sôi để nguội cho vài hạt muối rồi uống. Bã dùng để đắp vào bàng quang) chữa sau vài lần là khỏi.

Chữa bệnh trĩ

Nếu trĩ bị sưng đau lấy lá măng tỏi rửa sạch, giã nhuyễn đắp vào chỗ sưng, dùng thuốc nấu canh măng tỏi với cá diếc (ăn cả cái và nước) rất hiệu nghiệm.

Măng tỏi - rau ăn, vị thuộc gia vị nhiệt

Tác Giả: Văn Nghi

Thứ Bảy, 20 Tháng 12 Năm 2008 10:54

Chứa chất chổa, hơi thở nóng

Khi người bị khó chổa, mũi thở ra hơi nóng thì nấu canh rau măng tỏi thái nhỏ với cua đồng giã nát ăn vào các buổi trưa, rất công hiệu.

Tác dụng chữa giá

Khi bị viêm họng, ho khan, tiếng ỉt, hãy sắc giá đậu tằm nấu với mật ỉt trăn bì (vị quyết lâu năm) để uống, uống.

Giá thuộc nhóm rau mầm làm từ các loại đậu: đậu xanh, đậu đen, đậu vàng (đậu tằm), đậu đen, đậu nâu (đậu phụ). Giá chữa loại đậu nào sẽ mang phần bổn chất của loại đậu sinh ra nó. Nói chung giá đậu bổn huyết đậu với chất chổa và lổn và đó là mầm trong ruộng đậu khi di chuyển chữa giá. Qua quy trình ngâm ủ, giá sẽ có hàm lổn protein, acid amin và vitamin C cao hơn.

Nếu giá đậu c sủn xuất theo quy trình chế biến (dùng sợi đàn, nồi thở ng lổ, thép, thùng gỗ ...) thì đó là loại rau sạch vì không dùng phân bón hóa học và thuốc trừ sâu. Phần chế biến giá với loại giá làm theo kiểu ngoài dùng ủ p ruộng chổt kích sinh (có tính đậu) để thu đậu c ruộng giá to, mập.

Theo sách cũ, giá để làm thuốc nên chọn loại giá mập, ngắn khoảng 3 cm. Do giá mọc nhanh, nhiều, tốt cho sức khỏe và rất nên dùng giá là “thức phẩm chữa hổ mủi”, là “thức phẩm chữa tằm lại”.

Giá đậu xanh: Là loại giá đậu dùng nhiều nhất trong ẩm thực và làm thuốc. Theo cổ văn thì giá đậu xanh dùng an toàn hơn, vì dễ tiêu và chữa đậu c nhiều bệnh hơn, đậu c biệt là tính chất gi vị đậu đa năng nuôi dưỡng sinh có nguôn gốc khác nhau, kể cả thực tính là mầm khoáng vật rất đậu.

Giá đậu xanh có nhiều chất dinh dưỡng, nhiều vitamin C và E, lổn calo thấp. Giá thở ng đậu c

Mỡ ng tĩ i - rau ăn, vĩ thuĩ c giĩ i nhiĩ t

Tác Giả: Van nghi

Thứ Bảy, 20 Tháng 12 Năm 2008 10:54

dùng cho ngĩĩ i bĩ viĩm thanh quĩ n mĩ t tiĩ ng, vĩ n đĩ ng thĩ thao bĩ mĩ i cĩ, ngĩĩ i béo phì, đái tháo đĩĩ ng, bĩ nh tim mĩ ch, cao huyĩ t áp, nhĩ i máu cĩ tim, cholesterol máu cao, hiĩ m muĩ n, dĩ xĩ y thai. Do có nhiĩ u vitamin A, C, E nên giá đĩ xanh còn khĩ gĩ c tĩ do, chĩ ng lão hóa, chĩ ng ung thĩ (đĩ c biĩ t là ung thĩ vú, ung thĩ trĩ c tràng) thoái hóa khĩ p, mĩ t sĩ bĩ nh nan y nhĩ Parkinson, Alzheimer (sa sút trí tuĩ ngĩĩ i cao tuĩ i).

Chĩ t men kích hoĩ t sĩ biĩ n tinh bĩ t thành loĩ i đĩĩ ng đĩ n giĩ n, đĩ tiêu hóa. Mĩ t sĩ tài liũ u nĩĩ c ngoài viĩ t: các bĩ n gái quan tâm đĩ n sĩ c đĩ p hĩ nhĩ đĩ n giá vì nó tĩ p hĩ p các chĩ t chĩ ng ôxy hóa. Ăn giá hĩ ng ngày sĩ thĩ y da mĩ t tĩĩ i sáng hĩ n... Giá đĩ giàu protein (hĩ t chĩ a 40%, gĩ n bĩ ng thĩ t sĩ a) nên là món ăn chay tĩ t. Chĩ t béo trong giá không gĩ y bĩ ng, và cung cĩ p chĩ yũ u axĩt béo cĩ n cho tĩ bào não nên là món ăn tĩ t cho ngĩĩ i làm viĩ c nhiũ u vĩ trí óc. Axĩt béo thĩ c vĩ t này cĩ ng hĩĩ ng vĩ i các chĩ t khác trong giá sĩ giĩ m nhiũ u cholesterol trong máu nên đĩĩ c chĩ đĩ nh cho các bĩ nh có liên quan đĩ n cholesterol cao.

Ngĩĩ i Nhĩ t dùng giá đĩ u xanh hĩ ng ngày nhĩ mĩ t món ăn truyĩ n thĩ ng. Có lĩ vì vĩ y mà phĩ nĩ vùng Kyodo có tĩ lĩ oestrogen (nĩ i tiĩ t tĩ sinh đĩ c nĩ) cao hĩ n nhiũ u so vĩ i phĩ nĩ phĩĩ ng Đông khác, “chĩ ng” lĩ i mĩ t cách có hiũ u quĩ nhĩ ng rĩ i loĩ n kinh nguyĩ t, làm chĩ m quá trình mĩn kinh và kéo dài đĩĩ c tuĩ i thanh xuân cĩ a mình. Theo các chuyên gia dinh đĩĩ ng Pháp, phĩ nĩ Nhĩ t nhĩ ăn giá đĩ nên hĩ ít có nguy cĩ bĩ ung thĩ 5-8 lĩ n so vĩ i phĩ nĩ phĩĩ ng Tây. Hĩ còn cho rĩ ng, giá đĩ cho hiũ u quĩ không kém thuĩ c Statin, hiĩ n đang đĩĩ c sĩ đĩ ng đĩ u trĩ chĩ ng thĩ a cholesterol. Phĩ nĩ châu Á nhĩ ăn giá nên ít bĩ bĩ nh tim mĩ ch, chĩ đĩ ăn kiĩng vĩ i giá đĩ sĩ giĩ m đĩĩ c 4 kg so vĩ i ăn kiĩng không có giá.

Giá đĩĩ c chĩ biĩ n thành nhiũ u món ăn khoái khĩ u và rĩ t quen thuĩ c đĩ i vĩ i nhân dân ta và ngĩĩ i phĩĩ ng Đông. ̣ Viĩ t Nam có bánh khoái Huĩ, bánh xèo Nam bĩ và đĩ c biĩ t có món bánh giá Gò Công là nhĩ ng món ăn đĩ c đĩo dùng giá làm nhân bánh.

Lô hĩ i, lĩ c tiên- thuĩ c quý quanh ta

Cĩ cây hoa lá không đĩ n thuĩ n là hoa lá cĩ cây mà chúng còn là nhĩ ng món ăn ngon, bài thuĩ c quý đĩĩ c con ngĩĩ i dùng tĩ rĩ t xa xĩ a. Sĩ tiĩ n nghi cĩ a nhĩ ng sĩ n phĩ m công nghiĩ p có lúc đã làm con ngĩĩ i ta lãng quên nhĩ ng tĩ ng phĩ m vô giá cĩ a thiên nhiên...

Trái lĩ c tiên

Loại tiên hay còn gọi là cây mướp mát (Đà Lạt), ở miền Nam cũng gọi là cây nhãn lồng. Cây loại tiên có dạng dây mướp leo, thân cây có nhiều lông mềm, có tên khoa học là *passiflora sp.* Trồng dây mướp hoang ở nhiều nơi trên nước ta như vùng miền này đang được trồng nhiều ở Đà Lạt, Quảng Ngãi,... dùng để chữa bệnh nhiều người khát. Nhiều người cũng đang trồng rất nhiều loại cây này như Brazil và các nước Nam Mỹ, Úc... Có rất nhiều giống loại tiên khác nhau cho trái từ màu vàng đến xanh lục, nâu sẫm và trái có kích thước bằng quả chanh cỡ lớn hay trái banh tennis.

Trái loại tiên là một nguồn cung cấp quý các vitamin A, C, kali, sắt, calci và nhiều hoạt chất khác như: Alkaloids, beta-carotene, carotenoids, flavonoids, xanthophylls. Hạt loại tiên ăn được và là nguồn cung cấp chất xơ tuy nhiên vì cho chất xơ. Nhiều người, nó được dùng làm chất tạo ngọt tự nhiên, làm nước sốt và ăn để giảm khát. Cùi trái loại tiên có mùi thơm mềm, mềm và nhiều nước. Nhiều người khát chữa bệnh trái loại tiên có vị chua như rất đáng uống. Nhiều người ép trái loại tiên không những bổ dưỡng mà còn có nhiều tác dụng như: an thần, chữa chứng hời hợt, bệnh chứng, mất ngủ và tính quá nhiều đường ở trẻ, chứng viêm nhiều đường tiêu hóa và có tác dụng lợi tiểu.

Một số nước trên thế giới đang rất quan tâm đến việc sản xuất và kinh doanh loại nước trái cây mướp để trị bệnh này.

Có thể bạn chưa biết

Thức uống và nước uống lành mạnh giúp làm mềm và mịn da, làm mau lành vết thương trên da, chữa các chứng táo bón, tiêu chảy, giảm ngứa và sưng tấy vết thương trên da, diệt nấm và khuẩn, tăng hiệu quả của các sản phẩm chăm sóc da.

Cây lô hội (Aloe vera)

Cây lô hội (lô là đen, hội là trắng, vì nhiều cây này có màu đen) còn có tên là cây lô hội, hủ thi, long tu,... tên khoa học là *Aloe sp.* Lô hội có khoảng 200 loài khác nhau, được sử dụng nhiều nơi trên thế giới từ hơn 3.500 năm. Là một loại thực vật có lá dài và nhiều nước, có lớp vỏ dày và trong lá chứa một chất giống thạch trong suốt. Aloe vera (theo tiếng La-tinh có nghĩa là "lô hội thực") là một trong số những loài cây, và được sử dụng phổ biến nhất. Nó được sử dụng

Mang tía - rau ăn, vò thu c gi i nhi t

Tác Giả: Van nghi

Thứ Bảy, 20 Tháng 12 Năm 2008 10:54

trong nhi u lo i s n ph m, bao g m m ph m, kem d ng và gi m cho da, kem ch a ph ng và c kem ch ng n ng.

Thành ph n ho t tính c a lô h i là các ch t anthraquinone glycosides, ch t này đ c các vi khu n đ ng ru t chuy n thành aglycones giúp nhu n tràng. Ho t ch t giúp lô h i có tác đ ng ch a lành v t th ng có th là t h p c a m t vài lo i saccharide. Trong lá cây lô h i có nhi u ch t x hoà tan nên nó còn giúp gi m nguy c b nh tim m ch do giúp làm gi m các y u t nguy c nh cholesterol, triglyceride trong máu. Ngoài ra, lô h i còn ch a nhi u vitamin, khoáng ch t, các enzyme, amino acid và các tác nhân kháng viêm, kháng khu n

N c ép lô h i đ c l y t lá, có v h i đ ng, đ c ch bi n thành các lo i n c gi i khát có h ng, đ c s d ng đ ch a tr các v n đ v tiêu hóa nh táo bón... Th ch và n c u ng lô h i giúp làm m và m m da, làm mau lành v t th ng trên da, ch a các ch ng táo bón, tiêu ch y, gi m ng a và s ng t y v t th ng trên da, di t n m và khu n, tăng hi u qu c a các s n ph m ch ng n ng. Ngày nay lô h i ti p t c đ c s d ng r ng rãi kh p th gi i. Lô h i không dùng đ c cho ph n có thai, tr em lòi dom.

G ng và nh ng công đ ng

G ng là lo i rau gia v đ c bi t góp ph n vào đ c đi m truy n th ng ăn u ng Vi t Nam, làm món ăn đ m đà h n, ngon h n. Bên c nh đó còn có tác đ ng ch a b nh r t h u hi u...

Tác đ ng th c t c a g ng là gì?

- Lá g ng: lá non, ăn s ng r t t t có mùi th m tho ng c a g ng, r t giòn. Đáng ti c lá già thì r t dai, nên đ gi có lá g ng ăn s ng? Nh ng l i nh cái th m và cái dai đó mà lá g ng không th thi u trong món c nh i.

- C g ng: là m t gia v r t ph thông trong các món ăn Vi t Nam: cá trê n ng ch m m m g ng, th t v t - m m g ng...

Mang tía - rau ăn, vò thu c gi i nhi t

Tác Giả: Van nghi

Thứ Bảy, 20 Tháng 12 Năm 2008 10:54

Không ch là 1 gia v, g ng còn là m t v thu c quý:

G ng s ng gi i là v sinh kh ng, g ng khô đã ch bi n gi i là can kh ng. Là v thu c tính m, không đ c ch a đ c các b nh: h nhi t, phong hàn, đau b ng, th t huy t, tr tà khí... (đã có v n ghi trong nam đ c th n hi u). Ngày nay, khoa h c đã ch rõ ch t cay c a g ng là GINGEROL - m t ch t có tác đ ng ch y u đ ch a các b nh nh đ ng y đã ghi nh n.

Ngoài ra, G ng còn ch a đ y đ các ch t dinh đ ng nh : vitamin B1, B2, PP, C... đ c bi t còn có nhi u ch t khoáng mà đáng chú ý là Kali cao (340Mg%) trong khi đó Natri thì th p (4mg%)

G ng đã tham gia ch a tr nhi u lo i b nh theo kinh nghi m dân gian nh sau:

V i b nh trúng phong: L p t c cho u ng n c g ng s ng (giã g ng s ng l y n c pha v i g ng cho u ng). Hi u qu s t t h n n u có c n c măng tre s ng ho c vitamin C.

Có th b n ch a bi t

B nh hen là b nh khó ch a, tuy nhiên đ gi m c n hen, nh t là mùa l nh, b n hãy dùng: H 1 ph n, t i 0,5 ph n; g ng 1 ph n s c l y n c u ng. Pha v i m t ong càng t t.

C m cúm: (có n i còn gi i là “th ng hàn”): Cho xông: n u n i xông g m lá g ng, tía tô, lá s , lá chanh... xông cho ra m hôi, lau khô và u ng n c g ng. N c s c g ng ch a c m cúm g m: G ng c , thái lát, cam th o lá, dây, v cam quít... Có th dùng cách đ n gi n h n: đ p nát 1 c g ng cùng v i hành, cho vào c c n c sôi, rót cho b nh nhân u ng ngay. Ph n còn l i cho thêm r tranh, đ t tre non, s c v i n c có th tr n v i b t s n dây (cát căn) cho u ng s h s t.

B nh ho: Ho là tri u ch ng c a nhi u b nh, c n khám chu đáo đ ch a nh t là ho lâu ngày, l i kèm s t v chi u, có th là lao, c n ki m tra y t . Tuy nhiên theo kinh nghi m dân gian có th dùng G ng qua các ch ng sau đây:

Mang tỏi - rau ăn, và thu hoạch giấm tỏi

Tác Giả: Van nghi

Thứ Bảy, 20 Tháng 12 Năm 2008 10:54

- Ho vị tỏi m tỏi nh: có thể dùng tỏi c tỏi c tỏi ng với 2 tỏi thu hoạch tỏi cam quýt và ít tỏi qu tỏi u tỏi ng.
- Ho lâu không kh tỏi có thể dùng tỏi c tỏi c tỏi ng pha với m tỏi ong; pha với tỏi c tỏi mía ho tỏi có thể pha với tỏi c tỏi sâm, tỏi c tỏi đ tỏi l tỏi...
- Ho khức kh tỏi, th tỏi nh th tỏi ng ra máu có thể dùng bài thu hoạch: tỏi ng 1 tỏi n, tinh tỏi 2 tỏi n, tỏi i tỏi u 2 tỏi n tỏi c tỏi u tỏi ng lâu dài cùng với tỏi đ tỏi ng tỏi th tỏi.

B tỏi nh đ tỏi ng ru tỏi t: tỏi có thể là m tỏi tỏi thu hoạch r tỏi t quen thu hoạch với nhân dân tỏi nh tỏi u tỏi i và r tỏi có tác đ tỏi ng tỏi nông thôn, vùng tỏi o tỏi x tỏi y tỏi. Ch tỏi y tỏi u là dùng tỏi c tỏi c tỏi ng tỏi tỏi i. Các ch tỏi ng th tỏi ng dùng

- N tỏi, tỏi ng tỏi i tỏi nh: dùng tỏi c tỏi c tỏi ng, có thể thêm tỏi cam, tỏi chanh, ch tỏi ng tỏi n tỏi và làm tỏi m tỏi ng tỏi i.
- N tỏi lâu ngày: dùng tỏi c tỏi c tỏi ng, tỏi u có đ tỏi u tỏi ki tỏi n cho thêm ít tỏi tỏi tỏi, tỏi ng với tỏi c tỏi c tỏi m.
- N tỏi tỏi i có tỏi chua: tỏi ng tỏi c tỏi c tỏi ng với tỏi than tỏi tỏi tính. Đó là tỏi lõi tỏi ngô: đ tỏi t tỏi cháy tỏi lõi tỏi ngô thành tỏi than tỏi ng cho vào tỏi đ tỏi t tỏi y tỏi v tỏi ng tỏi p tỏi kín, lõi tỏi ngô tỏi thành tỏi than đ tỏi, đ tỏi ng tỏi n, đó là tỏi than tỏi tỏi tính.

Quá tỏi nh tỏi u đ tỏi u tỏi n tỏi có thể gây sỏi thỏi n

Theo tỏi nghiên tỏi c tỏi u tỏi c tỏi a các tỏi nhà tỏi khoa tỏi h tỏi c tỏi tỏi Đ tỏi i tỏi h tỏi c Washington tỏi Spokane (M tỏi), đ tỏi u tỏi n tỏi và các tỏi sỏi tỏi n tỏi làm tỏi đ tỏi đ tỏi u tỏi n tỏi có ch tỏi a tỏi r tỏi tỏi nh tỏi u ch tỏi t tỏi oxalat, m tỏi t tỏi h tỏi p ch tỏi t có kh tỏi năng kh tỏi n tỏi canxi tỏi đ tỏi tỏi thành tỏi kh tỏi i trong thỏi n, gây ra tỏi nh sỏi tỏi thỏi n.

Màng tế bào - rau ăn, và thực phẩm giàu chất

Tài liệu: Văn nghị

Tháng 13; Ngày 20 Tháng 12 Năm 2008 10:54

Tuy nhiên có tác động tốt trong việc giảm cholesterol, giảm nguy cơ loãng xương và ngăn ngừa ung thư, nhưng không nên quá lạm dụng rau ăn và các sản phẩm từ nó. Nhưng người đã từng bị sỏi thận càng phải thận trọng vì nguy cơ tái phát bệnh sỏi thận rất cao. Nghiên cứu này được đăng trên tạp chí Hoá học phẩm và Nông nghiệp của Hội Hoá học Mỹ.