

Kinh nghi m dân gian ta v n th ng nói: “Đói ăn rau, đau u ng thu c”.

Nh ng th c ra, rau không ch là món ăn nhi u ch t dinh d ng mà còn là nh ng li u thu c tr b nh quý giá. Ch ng th mà danh y H i Th ng Lãn Ông c a ta đã có nh n xét:

“Nên dùng các th th c ăn

Thay vào thu c b có ph n i h n”

Và thánh t y h c ph ng tây Hippocrates có đ a ra m t đ ngh h t s c thuy t ph c là “Hãy đ rau là v thu c”.

Mà nh ng lo i rau c có v đ ng ch ng t các nh n xét này là r t đúng.

Trái M p Đ ng



Trái M p Đ ng màu xanh có b ngoài g gh ng nghĩnh đã đ c ghi trên sáu con tem bi u t ng cho sáu lo i cây thu c thiên nhiên có đ c tính tr b nh cao mà Liên Hi p Qu c phát hành vào năm 1980.

M p đ ng ch a đ y đ các ch t dinh d ng căn b n nh n c, đ m, carbohydrat, béo, sinh t và m t s khoáng ch t v i t l khác nhau. M p đ ng có th dùng đ ăn s ng, n u canh, xào v i th t bò, mu i đ a, ph i khô làm trà pha n c u ng...

Canh th t heo b m nh nh i vào m p đ ng là món ăn đ c bi t i mi n B c Vi t Nam.

M p đ ng h p v i tôm t i, th t n c, m c nhĩ, n m h ng, hành khô, m m mu i tiêu, xào v i th t.. t o ra v h i đ ng hòa v i h ng th m mùi tôm th t là món ăn gi i nhi t, b đ ng.. Món xà lách m p đ ng cũng r t h p đ n, ăn vào mát c th ..

M p đ ng đ c coi nh có kh năng làm h đ ng huy t, h huy t áp, ch a ho, gi m đau nh c, sát trùng ngoài da, tr rôm s y tr em.

Trong m p đ ng cũng có m t hóa ch t có kh năng ngăn ng a s th thai i loài chu t.

Trên th tr ng hi n nay có bán trà kh qua, đ c gi i thi u là có th giúp ng ngon, đ i ti n đ

Khổ qua, Actisô, Giòp cá, Rau Má, Rau Đòng

Tác Giả: SE sät m

Thứ Bảy, 30 Tháng 7 Năm 2011 09:28

dàng, mát gan, bäm t, giäi nhiät, giäi đäc trong cä thä và khi dùng thäng xuyên säng a đäc các biän chäng cäa bänh tiäu đäng, säi thän, mät....

Actiso



Actiso Đà Lạt là loäi thäo mäc näi danh änäc ta. Näi danh vì khí häu luôn luôn mát länh näi cao nguyên nhiäu näng khiän cho actiso có năng suất cao.

Actisô có nhiäu chät dinh däng nhä các sinh tä C, B, folacin, chät xä và mät vài khoáng chät nhä sät, kali. Vä phäng diän äm thäc, actisô thäng đäc luäc, häp cách thäy đä ăn hoäc ninh väi thät gà, thät lợn. Actisô có thä đäc dùng täi, đä đông länh hoäc đóng häp.

Nhiäu nghiän cäu cho biät Actisô có tác đäng bäo vä gan, làm hä cholesterol trong máu và đäng huyät, kích thích sän xuät mät, giäm đau khớp xäng, thông tiäu tiän.

Täi vài quäc gia, dung däch chä biän tä actisô đäc dùng làm thuäc chäch chäa các bänh vä gan. Trà Actisô là thäc uäng đäc rät nhiäu ngäi iäa dùng.

Theo nhiäu nhà chuyên môn, actisô không gây tác häi cho cä thä.

Điäp cá hoäc rau Giäp



Điäp cá hoäc rau Giäp là món ăn äa thích cäa bà con miän Nam.

Cách đây mäy chäc năm, dân cä miän sông Häng, núi Ngä vào giao läu väi Cäu Long Giang là rät läc đäu “nhän mät” vì vä tanh tanh “läm giäng” khi ăn phäi cäng rau này. Väy mà bây giä, Nam Trung Bäc mät nhà, nhiäu ngäi cũng đäu äa thích điäp cá.

Khí qua, Actisô, Giòp cá, Rau Má, Rau Đing

Tác Giả: SE sätäm

Thứ Bảy, 30 Tháng 7 Năm 2011 09:28

Nhäng cái tanh tanh, béo béo của diäp cá läi rät “hiäp nhät” väi cái tanh của nhäng miäng cá còn täi. Phäi chäng đây là duyên tän đänh väi tên “diäp cá”. Trung Quäc gọi diäp cá là “Ngä Tinh Thäo” và täng Anh gọi là Fish Mint

Ở näuäc ta, diäp cá mọc hoang khắp vùng đät đỏ mä thäp và cũng đäng träng làm rau ăn hoặc làm thuốc trä bệnh. Diäp cá có thể ăn sống hoặc dùng làm gia vị chung với các rau khác trong bữa ăn. Có người dùng để ướp với diäp cá, thì người khác thì ướp với gừng hoặc “bä” cho là chanh chua như ngä đäng.

Lá diäp cá ăn vào rất mát, có thể làm trị hoäu môn xäp xuäng. Ngoài ra, diäp cá cũng đäng y học dân gian để điều trị quäc gia dùng làm lá để điều trị, hạ cao huyết áp, giảm ho, tiêu diệt vi khuẩn. Nghiên cứu của viện y dược Toyama, Nhật Bản, cho thấy diäp cá có chất chống oxy hóa rất mạnh như quercetin có thể ngăn chặn nhiễm trùng và tăng cường tính miễn dịch..

Trong Lĩnh Nam Bän Thäo, danh y Häi Thäng Län Ông tóm tắt:

“Ngä Tinh Thäo gọi là cây rau Giäp

Đäng cay, hơi đäng, mùi hôi tanh

Ung thäng, thoát giang với đäng u chäc

Đau răng, đäng đäng của mau lành”.

Rau Má



Khät khôäng häng trong näng tháng Bäy của Sài Gòn mà gặp một xe bán Näc Rau Má xanh mát thì cảm khát không như đi mà tâm hồn còn thấy sống khoái.

Thäc vậy, nghiên cứu của Viện Đäng cho thấy nước chiết rau má không những tăng khả năng trí tuệ của trẻ em có thể thông minh (IQ) thấp mà còn làm người cao tuổi giảm bớt những quên này quên kia, giúp họ bớt nhớ nhà.

Nhiäu nghiên cứu khác còn gọi rằng rau má trị đäng của bệnh viêm và nhiễm, vết phỏng, vết thäng, viêm khí quản, chứng nhiễm trùng, chứng đäng, giảm nhiệt, điều trị.

Trên những năm 1960, Giáo sư Bruce Häi đã nghiên cứu tác dụng trên bệnh phong với rau má. Ngày nay, nhiều nhà khoa học cho là chất Asiaticoside của rau má có tác dụng tăng cường và điều

Khô qua, Actisô, Giòp cá, Rau Má, Rau Đong

Tác Giả: SE sátám

Thứ Bảy, 30 Tháng 7 Năm 2011 09:28

phám trá phong chính là Dapsone.

Rau má có tính lánh cho nên ngái tá vá hàn, hay đi tiêu cháy, cán cán thán khi dùng.

Rau Đong



Rau Đong đã đi vào văn hóa âm nhạc trong những bài viết như tình ngái, tình quê háng cáa nhác sĩ Bác Sán tá ráng cao su Dáu Tiáng.

Nhác phám “Còn tháng rau đáng mác sau hè” vái tiáng hát Háng Lan, Nhá Quánh đã làm bao nhiêu khách ly háng khi nghe mà mát nháe át lá.

“Ai cách xa cái nguán

Ngái mát mình nhá láy tre xanh

Dáo quanh khung trái ká niám

Chát thám rau đáng náu canh”

Vì nhá tái nháng láy tre xanh nái có ngái chá đáu bác tóc ân cán nhá tóc sâu cho chú em tá xa vá thăm quê. Có nháng bà má hián luôn luôn chăm sóc miáng ăn, thác uáng cho cháng cho con.

Rau đáng náu canh vái các loái cá, nhúng láu hác chám mám kho là nháng món ăn tuyát háo cáa bà con miát đáng. Rau đáng còn có thá náu vái thát heo bám nhuyán, vái tép, vái tôm...

Mái ăn rau có vá khá đáng, chá kém có khá qua, nháng ăn quen lái tháy ngán ngát, nhá hoài. Rau đáng cũng đác dùng trong y hác. Theo Giáo sá Đá Tát lái, rau đáng đác dùng làm thuác lái tiáu, bá thán, giúp ăn ngon và giám đau khi đáp lên nái tê tháp, rán cán.

Kát luán

Nhà dinh dáng uy tín Hoa Ká Jean Carpenter phát biáu ráng “Trong thác phám có dác phám. Thay đái dinh dáng có thángán ngáa và giám sá trám tráng cáa bánh tát”

Đây là lái khuyên khá háu ích mà chúng ta cũng nên theo.