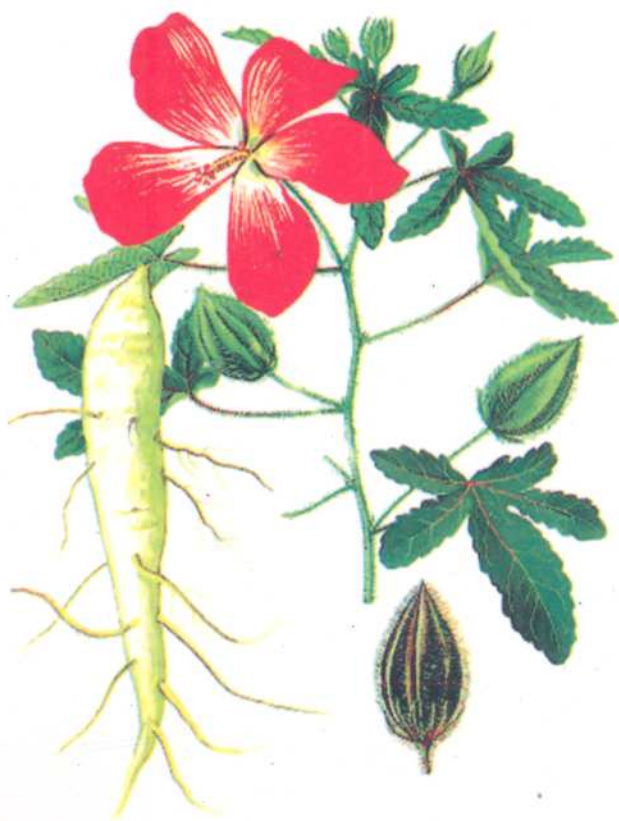


Pts. Võ Văn Chí

Cây rau làm thuốc

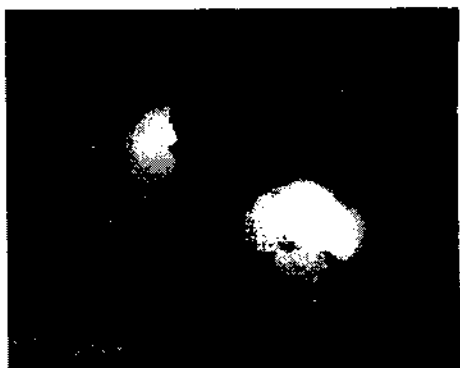


(Tái bản - có chỉnh lý)

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP ĐỒNG THÁP



CÂY RAU, LÀM THUỐC



Phó tiến sĩ. VÕ VĂN CHI

Cây rau **làm thuốc**

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP ĐỒNG THÁP

LỜI NHÀ XUẤT BẢN

Được thiên nhiên ưu đãi, nước ta có nguồn tài nguyên thực vật vô cùng phong phú, trong đó có các loại rau.

Cây rau đối với chúng ta không chỉ là một loại thực phẩm dùng ăn hàng ngày mà đặc biệt là trong hầu hết các loại đó còn có công dụng (ít hoặc nhiều) trong việc phòng trị bệnh.

Tuy nhiên việc khai thác các loại rau, kể cả trong ăn uống và trị liệu có đạt hiệu quả cao hay không còn tùy thuộc vào sự hiểu biết và phương pháp sử dụng của mỗi người.

Để giúp bạn đọc tham khảo thêm các vấn đề này, Phó tiến sĩ Sinh học Võ Văn Chi đã tổng hợp các công trình nghiên cứu và tư liệu, biên soạn cuốn CÂY RAU LÀM THUỐC. Cuốn sách này chúng tôi đã xuất bản nhưng do điều kiện khó khăn chung nên việc in ấn lúc ấy còn có những hạn chế nhất định. Nay được tác giả chỉnh lý về nội dung và hình ảnh, đồng ý tái bản để đáp ứng nhu cầu của bạn đọc, trước hết giúp người đọc tiếp thu vấn đề một cách đầy đủ và khoa học hơn.

Nhân đây, Nhà xuất bản xin chân thành cảm ơn PTS. Võ Văn Chi đã dành thời gian đầu tư thêm cho tác phẩm; cảm ơn các nhà khoa học và đông đảo bạn đọc đã đóng góp về nhiều mặt giúp chúng tôi tái bản lần này được hoàn chỉnh hơn.

Tuy nhiên cũng khó tránh khỏi những sai sót ngoài ý muốn, có thể làm người đọc chưa hài lòng. Chúng tôi mong được sự lượng thứ và hy vọng đón nhận nhiều ý kiến đóng góp xây dựng sách chân tình quý báu của độc giả.

NHÀ XUẤT BẢN ĐỒNG THÁP

MỞ ĐẦU

Nhân dân ta thường sử dụng nhiều loại thực ăn thực vật. Ngoài gạo là loại thực phẩm chính hàng ngày, chúng ta còn sử dụng các loại hoa màu phụ như Ngô, Khoai, Đậu, Sắn (Mì), Kê ... có loại là củ, có loại là hạt của các loài cây để ăn nguyên chất thay cơm hoặc ăn nướng hay rang, luộc ăn như Ngô, Khoai lang, Khoai sọ, Sắn, Lạc ... có khi xay thành bột để làm bánh.

Trong bữa ăn, thông thường không thể thiếu món rau và không thể thiếu các loại quả cây, hoặc dùng làm thức ăn kèm với cơm hoặc dùng để làm món ăn tráng miệng.

Rau là những sản phẩm của thực vật mà người ta chỉ dùng làm thức ăn, ăn lẫn với cơm, chứ không thể ăn thay cơm được như các loại hoa màu phụ khác nói trên. Rau có thể được trồng ở trong vườn, các ao hồ với quy mô nhỏ, hoặc là ở ruộng nếu cần khối lượng lớn hơn. Rau cũng có thể được thu hái từ những loài cây mọc hoang dại trong tự nhiên, có thứ là rau rừng, có thứ rau mọc ở vùng đồi và có thứ mọc trên các vùng nước ngọt hay nước mặn.

Những loài rau thường trồng ở vườn phổ biến nhất là Rau cải, Cải bắp, Su hào, Cải hoa, Su su, Cà, Cà chua, Cà rốt, Mồng tơi (có thể cho mọc leo hoặc cắt ngọn lấy chồi), Mùng, Môn, Bạc hà, Hành, Hẹ, Tỏi, Ớt, Húng quế và nhiều loại rau gia vị khác. Có thứ được trồng làm hàng rào như Rau ngót. Ở các ao hồ, nhân dân ta thường trồng Rau muống, Rau cần, Rau rút, Rau dứa ... mà rau muống là món rau thường dùng nhất hiện nay khắp Bắc, Trung, Nam. Ở ruộng, ta hay trồng Rau lang, Cà, các loại Rau cải, các loại Đậu như Đậu dãi áo, Đậu đũa. Nơi có đất đồi nhiều, người ta trồng Sắn, trồng Môn. Có loại là cây cánh nhưng cũng có lá và hoa dùng được làm rau ăn như Đinh lăng, Hoa hiên, Hoa thiên lý, Sen cạn. Cũng có những cây trồng ăn quả nhưng cũng có lá non dùng làm rau như lá Xoài, lá Diêu.

Có loại rau trồng, lại có những loại rau mọc hoang dại. Có loại là cây thảo mọc bò như Rau má, Rau sam, có loại mọc ở nước như Rau mương. Có loại là cây thảo, có loại là cây nhỡ, có loại là cây leo, có loại là cây gỗ.

Thông thường nhất, chúng ta hay sử dụng tía và ngọn non, nhiều khi dùng quả non hay quả chín, hoặc dùng thân rễ, thân hành hoặc củ. Cũng có khi dùng hoa và cuống hoa, dùng thân cây hoặc dùng hạt.

Có loại rau ăn sống như rau diếp, Xà lách, Cải soong, Cà chua, Ớt và các loại Rau thơm. Có loại ăn xào, ăn luộc hoặc nấu canh như Rau muống, Rau cần, Rau ngổ, Cải bắp, Su hào, Cà chua, các loại măng Tre, măng Nứa, măng Giang. Có thứ nấu thật mềm ăn mới ngon như Cải bắp, Cải rổ, Rau má... Có thứ rau dùng ăn muối, ta gọi là muối chua như dưa Cải, dưa Hành, dưa Kiệu, dưa Bắp cải, dưa Cải củ, dưa Cần và Măng chua; món thông dụng nhất là Cà muối. Có thứ không dùng ăn riêng, mà để ăn như gia vị với các thức ăn khác, như Húng quế, Húng láng, Tía tô, Rau răm, lá Ngổ, lá Giềng, củ Nghệ, củ Sả, Hành, Tỏi, Riềng, Dứa, Khế, Ớt, Chanh, Rau mùi, Mùi tàu, Diếp cá, lá Lốt.

Trong dân gian, thường có câu "Cơm không rau như đau không thuốc". Điều đó chứng tỏ nhân dân ta đã xác nhận giá trị dinh dưỡng của rau trong đời sống. Vậy rau đã cung cấp cho cơ thể chúng ta những chất gì ? Chúng ta lần lượt xét các chất cơ bản mà rau đã mang đến cho cơ thể :

Protein (chất đạm) là những chất cấu tạo cơ thể. Chúng cần thiết cho sự phát triển của bản thân, cho việc tạo ra những cơ (bắp thịt) khỏe khoắn, cho não bộ và nhiều phần khác nhau của cơ thể chúng ta... Rau cung cấp cho cơ thể một nguồn protein. Trước hết nói đến những loại rau thông thường như rau muống, thì khi dùng 500 gam rau, cơ thể ta cũng được cung cấp một lượng protein là 16 gam tương đương với 100 gam thịt ba chỉ. Các loại rau giàu protein hơn như Rau sắng, Rau ngót, Rau giền, Rau rút, lá Sắn thì lượng rau cần ăn lại ít hơn nhiều.

Nếu chúng ta dùng các loại rau trong họ Đậu như Đậu xanh, Đậu vòm, Đậu dũi thì lượng protein của chúng lại cao hơn có khi còn vượt xa cả thịt, cá, trứng.

Xét về lượng thì như vậy, nhưng xét về chất thì protein thực vật thường thiếu một số Acid amin cần thiết mà cơ thể chúng ta không thể tổng hợp được, do đó vẫn cần phải bổ sung thêm thức ăn động vật. Tuy nhiên từ trước đến nay, ở những nước nghèo, nhân dân thiếu nguồn Protein động vật, thì các thức ăn thực vật giữ vai trò quan trọng trong việc cung cấp Protein cho con người. Nếu chúng ta biết chế biến đúng cách, ăn phối hợp rau và đậu thì nguồn protein cung cấp cho cơ thể sẽ dồi dào hơn.

Lipid (chất béo) là những thức ăn dự trữ năng lượng. Các loại rau thường ăn có lượng lipid không đáng kể, chỉ trừ một số ít thức ăn mà người ta sử dụng riêng về mặt này như Lạc, Vừng (Mè), Đậu nành, Dừa. Do đó nhân dân ta thường bổ sung các loại thức ăn có chất béo vào bữa ăn như Đậu nành (được chế biến thành Đậu phụ, tương, chao), cùi Dừa, Lạc (Đậu phộng), Mè.

Glucid (chất đường bột) là những thức ăn cho năng lượng để tái tạo lại sức khỏe và làm việc được dẻo dai. Các chất đường bột chỉ có ít trong những loại cây dùng làm rau ăn : một số loại khoai như Khoai lang, Sắn, Bì, Chuối, Khoai sọ. Các loại hoa quả chín như Dừa, Cà chua, Cà rốt... cũng cung cấp nhiều glucid.

Vitamin là những thức ăn bảo vệ. Chúng giúp cơ thể chúng ta làm việc một cách thích hợp. Cơ thể người và động vật không tổng hợp được Vitamin, nhưng thực vật lại tổng hợp được những chất sinh học quan trọng này. Vì vậy các loại Rau cải là nguồn cung cấp vitamin rất phong phú và đa dạng. Tất cả rau tươi đều chứa nhiều vitamin. Các vitamin này có vai trò rất quan trọng trong việc chuyển hoá các chất trong hoạt động của các tuyến nội tiết, ngăn ngừa bệnh béo phì, xơ vữa động mạch và nhiều bệnh khác.

Rau cung cấp cho cơ thể gần 100% vitamin C. Đặc biệt có nhiều trong các loại quả như Cam, Chanh, Đu đủ chín và trong rau như : Rau ngót (175mg), Rau dlay (77mg), Rau mồng tơi (72mg), Cải hoa (70mg), Cải trắng, Cải sen, Cà chua (40-50mg)... và trong rau gia vị như Kinh giới, Rau mùi, Thìa là, Hành lá, Ót v.v...

Vitamin C có nhiều công dụng. Trước hết, nó có tác dụng giảm bớt một cách đáng kể lượng cholesterol trong máu người, do đó nó chống lại xơ vữa động mạch là nguyên nhân làm cho huyết áp tăng cao. Nó có ảnh hưởng đến sự liền xương, giúp hình thành các khớp giả; nếu sử dụng vitamin C phối hợp với vitamin P sẽ có ảnh hưởng tốt đến trạng thái của mao mạch. Vitamin C với liều cao sẽ ngăn ngừa được cảm cúm trong mùa lạnh vì nó nâng cao thực sự sức đề kháng của cơ thể. Người ta cho rằng tác dụng kích thích nhiều mặt của vitamin C đối với quá trình trao đổi chất, trong việc hình thành các hormon steroid... là cơ sở của tác dụng bảo vệ này... Vitamin C chữa được bệnh tim và ung thư, vì nó kích thích và giúp cho con người sử dụng tối đa những cơ chế đề kháng tự nhiên trong cơ thể của mình chống lại những chất gây nên các bệnh về tim và ung thư. Vitamin C còn có tác dụng ngăn ngừa chất

Nitrosamin gây ung thư ở cổ họng, thực quản, và dạ dày. Người ta cho rằng vitamin C trong xà lách và các loại rau tươi khác đã ngăn trở việc tạo thành trong cơ thể những hợp chất gây ung thư, đặc biệt là những hợp chất từ các loại muối Nitrat, Nitrit thành Nitrosamin, một chất từng đã bị kết án có thể gây ung thư. Vitamin còn được dùng điều trị bệnh không thể thụ tinh của nam giới, vì vitamin C có thể làm cho tinh trùng có tính kết dính không thể tập hợp dính lại với nhau. Vitamin C có tác dụng làm giảm và ngăn chặn quá trình lão suy (mau già). Vitamin C còn có nhiều công dụng như làm tăng sự dẫn nỏ của đường hô hấp bị tắc nghẽn. Nó là liều thuốc giải độc, nó giúp cho việc thải các kim loại độc như thủy ngân, chì. Nó tăng cường hiệu quả của Aspirin và các thuốc kháng sinh chống chủng số mũi; nó còn giúp cho quá trình liền sẹo ở những người mới mổ. Vitamin C trong rau rất dễ bị phá hủy: Rau cải để sau 4 giờ mất 20% vitamin C, để sau một ngày mất 40%, để lâu bị héo coi như mất hết Vitamin C; thái nhỏ ra rồi rửa sẽ mất 34%, nấu bằng nồi nhôm là ít hao hụt nhất (25%), nếu bỏ rau rồi mới đun sôi nước cũng mất 3-4 lần so với bỏ rau đúng lúc nước đang sôi; nếu ninh nấu lâu cũng mất rất nhiều vitamin C, nếu nấu đi nấu lại cũng mất gần hết vitamin C. Do đó luộc rau nên dùng ít nước và dùng luộc kỹ quá.

Khoảng 50% các loại vitamin nhóm B chủ yếu do các loại rau họ Đậu cung cấp. Vitamin B1 đóng vai trò quan trọng trong các quá trình biến đổi glucid trong cơ thể. Nó còn cần cho những người bị bệnh đường tiêu hoá, dai đường, tăng năng tuyến giáp trạng, các bệnh nhiễm trùng cấp tính và mạn tính, cần cho người nghiện rượu, thuốc lá. Nếu thiếu vitamin B1 kéo dài sẽ xuất hiện triệu chứng của bệnh tê phù.

Trong rau, thường có dạng tiền vitamin A hay caroten. Khi ăn caroten vào tới thành ruột non, dưới tác dụng của men carotenose của ruột, nó dễ dàng chuyển thành vitamin A. Các loại rau cung cấp cho cơ thể tới 90% caroten. Caroten có nhiều trong các loại quả và củ có màu đỏ, màu vàng như Cà rốt, Ổi, Cà chua, Củ dền... và trong một số quả và trong các loại Rau.

Khi cơ thể thiếu vitamin A, sẽ có những biểu hiện bệnh lý như khô giác mạc, khô mắt, đặc biệt là ở trẻ em, các mô biểu bì bị tổn thương; có hiện tượng bị ngừng sinh trưởng, xương cằn và toàn thân mệt mỏi...

Ngoài ra, rau còn cung cấp vitamin PP, mà khi thiếu nó người ta sẽ mắc một số triệu chứng của bệnh Pellagra mà diễn hình là da viêm sần sùi, kèm

theo những rối loạn ở hệ thần kinh, hệ tiêu hoá... Vitamin PP có nhiều trong Đậu đỗ (2-3mg%), Cà chua (15mg%), Rau mồng (07mg%), Khoai lang (01mg%...)

Mặt khác, rau còn cung cấp cho cơ thể một số muối khoáng như Iốt, Sắt, Calcium và Kalium, muối khoáng cần thiết để làm cho máu tốt, xương và răng khỏe. Các loại rau cung cấp cho chúng ta nguồn vitamin và muối khoáng phong phú nhất là các loại rau có lá xanh thẫm, các loại quả có màu vàng hay đỏ...

Trong Rau còn có nhiều *chất xơ* (cellulose) tuy không phải là chất dinh dưỡng vì chất này không được cơ thể hấp thụ nhưng lại có vai trò đáng chú ý về mặt cơ học. Nó giúp cho ruột bài tiết ra ngoài những chất cặn bã của thức ăn, kích thích thành ruột, giúp cho ruột co bóp tổng phân ra ngoài, nó làm tăng thể tích của phân và làm cho phân mềm (do khả năng dễ hút nước của chúng), do đó nếu ăn nhiều rau sẽ tránh được táo bón. Cũng do khả năng là giúp bài tiết chất cholesterol đưa ra ngoài theo phân mà hạn chế được bệnh xơ vữa động mạch đối với người bị huyết áp cao. Hiện nay, người ta khuyến khích chế độ ăn có nhiều chất xơ của rau để chữa táo bón, ngăn cản việc tạo thành sỏi mật và phòng ngừa ung thư trực tràng.

Cũng cần nêu lên giá trị của các loại rau gia vị. Trong dân gian, thường truyền những câu như : "Con gà cục tác lá chanh, Con lợn ủn ỉn mua hành cho tôi, Con chó khóc đứng khóc ngồi, Mẹ ơi đi chợ mua tôi đồng riềng..."

Điều đó chứng tỏ mỗi loại thịt gia súc, gia cầm, lại cần đến những loại rau gia vị riêng thích hợp. Thịt gà cần có lá Chanh, thịt lợn phải có Hành, Tiêu, thịt chó cần Riềng mẻ, thịt vịt cần gừng, thịt trâu cần Tỏi...

Rau gia vị tạo cho thức ăn có những hương vị riêng, làm cho món ăn thêm màu sắc hấp dẫn, đồng thời tạo ra cảm giác ngon miệng do sự gây tiết các dịch tiêu hoá. Rau gia vị cũng như các loại rau khác không cung cấp cho cơ thể nhiều năng lượng, nhưng lại rất phong phú về các chất khoáng và các vitamin, nhất là vitamin C. Còn có các loại tinh dầu thơm làm cho việc ăn thêm ngon miệng, kích thích tiêu hoá.

Tổ tiên chúng ta đã chú trọng nhiều đến các loại rau gia vị. Ngoài những tác dụng trên, rau gia vị cũng là những cây thuốc thông thường kích thích tiêu hoá, giải cảm, trị sốt, ho. Những loại rau gia vị như Hành, Tỏi, Tiá tô, Kinh giới, Hương nhu, Rau răm, Húng chanh... đã trở thành các món rau thông dụng trong các bữa ăn của các gia đình Việt nam chúng ta. Trong việc sử

dùng loại rau gia vị kèm thức ăn, tổ tiên chúng ta đã biết kết hợp từng loại với từng thứ thức ăn, kết hợp thuốc với việc ăn uống vừa đảm bảo ăn uống dễ tiêu, lại tránh được bệnh nhiễm trùng đường ruột gây đầy bụng, đau bụng, rối loạn tiêu hoá.

Ngày nay, chúng ta đã biết trong rau gia vị có chất phytoncid là chất sát trùng thực vật, lại có tác dụng kích thích ăn uống, ổn định hoạt động của dạ dày, giúp tiêu hoá. Tính dầu của rau gia vị có tính kháng khuẩn. Điều đó chứng minh thêm kinh nghiệm phong phú của tổ tiên ta đã biết kết hợp dùng thuốc trị bệnh do ăn uống.

Rau và các loại thực phẩm khác có nguồn gốc thực vật đã đóng góp phần quan trọng vào việc cung cấp protein, vitamin và muối khoáng cho con người. Trong hoàn cảnh một nước nghèo chỉ ăn nhiều thức ăn có chất bột là chính, mà nguồn protein động vật như sữa và thịt tuy rất bổ nhưng lại đắt tiền, nhân dân ta đã sử dụng những thức ăn thực vật có lượng protein cao như đậu, nhất là đậu tương (mà các gia đình nông thôn thường chế biến thành tương, thành chao), đậu ván, đậu Hà lan (mà nhiều gia đình thường trồng), lạc, vừng (là thức ăn dự trữ), còn nhiều loại rau xanh không hề vắng mặt trong bữa ăn hàng ngày của đông đảo nhân dân ta.

Cũng cần chú ý là mỗi một loài rau được sử dụng, ít hay nhiều đều có tác dụng phòng hoặc trị bệnh. Biết được loại rau nào là có ích để ăn thường xuyên, loại rau nào ăn từng thời vụ, loại nào phù hợp với trạng thái của cơ thể và bệnh tật của từng người để có kế hoạch sử dụng tốt, đó là những điều cần thiết để tận dụng các loại rau thông thường hàng ngày vào việc bảo vệ sức khỏe của con người.

TÁC GIẢ