

TÁC DỤNG CỦA MƯỚP ĐẮNG

I. TÌM HIỂU VỀ CÂY MƯỚP ĐẮNG:

Tên khoa học: Momordica charantia L., thuộc họ Hồ lô (Cucurbitaceae). Miền Nam gọi là khổ qua.



Mướp đắng tính mát, không nên dùng cho người tỳ vị hư hàn (rối loạn chức năng tiêu hóa do lạnh).

Mướp đắng giúp kiện tỳ khai vị (kích thích chức năng tiêu hóa); Alkaloid trong mướp đắng có công hiệu lợi niệu hoạt huyết (lợi tiểu, máu lưu thông); tiêu viêm thoái nhiệt (chống viêm, hạ sốt); thanh tâm minh mục (mát tim sáng mắt).

II. TÁC DỤNG CỦA MƯỚP ĐẮNG:

Phòng chống ung thư: Thành phần protein và nhiều lượng vitamin C trong mướp đắng giúp nâng cao chức năng miễn dịch của cơ thể, làm cho tế bào miễn dịch có tác dụng tiêu diệt tế bào ung thư; Nước cốt mướp đắng chứa thành phần protein tựa như hoạt chất Alkaloid, giúp tăng cường chức năng nuốt của các thực bào.

Giảm thấp đường huyết: Nước cốt mướp đắng tươi, có tác dụng hạ đường huyết tốt, là món ăn lý tưởng cho người bệnh tiểu đường.

1. Mướp đắng trộn rau cần:

Mướp đắng 150g; rau cần 150g, tương mè; tỏi nhuyễn mỗi thứ với lượng vừa. Trước tiên gọt bỏ vỏ, ruột mướp đắng cắt thành sợi nhỏ, trần qua nước sôi, rồi lại dùng nước lạnh dội qua, để ráo nước, sau đó trộn mướp đắng với rau cần, nêm thêm các vật liệu. Món ăn có tác dụng mát gan giảm huyết áp, thích hợp dùng cho người bệnh cao huyết áp.

2. Trà mướp đắng:

Mướp đắng 1 quả, trà xanh với lượng vừa. Mướp đắng cắt bỏ một phần trên, móc bỏ ruột, nhét trà xanh vào, treo trái mướp đắng ở nơi thoáng gió; một thời gian sau, lấy xuống, rửa sạch, cùng trà cắt nhuyễn, trộn đều, mỗi lần lấy 10g cho vào một tách, hãm với nước sôi. Món trà này có tác dụng thanh nhiệt giải thử (làm mát chống say nắng); miệng khát phiền nhiệt.

3. Nước mướp đắng:

Mướp đắng tươi 500g. Trước tiên rửa sạch mướp đắng, cắt lát, cho vào nồi, thêm 250ml nước, nấu khoảng 10 phút. Nước nấu mướp đắng có công hiệu thanh nhiệt sáng mắt, thích hợp dùng cho người bệnh can hỏa (gan nóng) bốc lên, mắt đỏ sưng đau.

Nguồn: www.vietbao.com

Trung tâm Báo chí và Hợp tác truyền thông Quốc tế (CPI) - Bộ thông tin và truyền thông

Giấy phép số: 330/GP-CBC, cấp ngày 14/07/2008