

Nhiều bộ phận

của



dùng để
chữa bệnh

Sen - *Nelumbo nucifera* Gaertn., thuộc họ sen - Nelumbonaceae.

Sen có thân dạng thân rễ mang củ thường đính khá sâu trong đất bùn hồ ao. Lá rất lớn, gần tròn, một số ít mọc nổi và không nổi, còn phần lớn lá mọc thẳng ra khỏi mặt nước, trên cuống dài có thể tới 0,5 - 1,5 m. Phiến dạng chén, với mép lượn sóng, màu xanh lục, thường phủ sáp, rộng 20 - 80 cm. Hoa vươn dài trên lá, rộng tới 20 - 30 cm, màu hồng, đỏ hay trắng.

Sen được trồng nhiều ở hồ ao làm cây cảnh rải rác khắp nước ta.

Sen đã đi vào cuộc sống của người Á Đông. Sen đi vào thơ văn, làm nguồn cảm hứng cho nhiều thi nhân viết nên những bài thơ hay. Người ta ca tụng sen không chỉ vì vẻ đẹp mà cả về phẩm tiết của cây sen.

Người ta trồng sen không chỉ vì vẻ đẹp mịn màng của lá, vì màu sắc đẹp của hoa, vì hương thơm nhẹ nhàng của hoa khi nở, mà còn trồng sen vì nhu cầu lấy ngó sen và hạt sen làm thực phẩm. Người ta còn khai thác từ cây sen nhiều bộ phận để sử dụng làm thuốc trị bệnh: lá

sen, ngó sen, hạt sen, tim sen, tua nhĩ sen và gương sen.

Về thành phần dinh dưỡng của hạt sen, các tài liệu phân tích cho biết, 100 g cung cấp năng lượng 158 kcal, 9,5 protein, 30 g glucid, 0,8 g cellulose, 76 mg calcium, 164 mg phosphor, 1,4 mg sắt, 10 mcg β -caroten, 0,17 mcg vitamin B1,





17 mcg vitamin C.

Còn 100 g ngó sen chứa 1 g protein, 14 g glucid, 1,2 g cellulose, 19 mg calcium, 51 mg phosphor, 0,5 mg sắt, 10 mcg β -caroten, 0,11 mcg vitamin B1 và 25 mcg vitamin C. 100 g ngó sen cung cấp năng lượng 60 kcal.

Các thành phần dinh dưỡng trên đã khẳng định giá trị của hạt sen và ngó sen dùng làm thực phẩm. Ngoài hạt, ngó sen thì cuống hoa sen được dùng làm gỏi, lá sen non (còn đang khép) dùng ăn gỏi cá lóc nướng khá ngon.

Về thành phần hóa học của lá sen, người ta đã biết có nhiều alcaloid mà chất chính là nuciferin (0,15%), các acid hữu cơ, tanin, vitamin C, các flavonoid.

Ngó sen chứa tinh bột và các chất asparagin, arginin, trigonellin. Hạt sen chứa những alcaloid như lotusin, demethyl coclaurin. Tim sen chứa nhiều alcaloid như liensinin, isoliensinin, neferin, lotusin v.v... Gương sen chứa 4,9% protein, 0,6% lipid, 9% glucid... Tua nhị sen chứa nhiều flavonoid và tanin.

Về công dụng của các bộ phận cây sen trong y dược, đã có nhiều công trình giới

thiệu. Chỉ xin nêu vài ứng dụng đơn giản mà chúng ta ít lưu ý.

Lá sen: có vị đắng, tính bình không độc có tác dụng hạ huyết áp, an thần, thanh thủ, lợi thấp, tán ứ, chỉ huyết. Thường dùng trị say nóng, viêm ruột, nôn ra máu dạ dày, chảy máu cam và các chứng chảy máu khác. Lại còn dùng chữa chứng béo phì.

Dùng 15 g lá sen tươi rửa sạch đun với nước sôi trong 50 phút hoặc hầm với nước sôi trong 10 phút, mỗi sáng uống một ấm.

Trà lá sen: dùng 10 g lá sen khô pha thành 1 tách trà nóng. Dùng để giải nhiệt, trị di tinh, tiêu mỡ. Người ta còn dùng lá sen (60 g) phối hợp với son tra (10 g), ý dĩ (10 g), vỏ quất (10 g) nghiền chung thành bột, rót nước sôi vào, hầm, uống thay nước trà. Uống liên tục trong 100 ngày dùng giảm béo.

Ngó sen: có tác dụng cầm máu, tráng dương, an thần, dùng chữa bệnh sốt có khát nước và dùng cầm máu (tiểu ra máu, nôn ra máu, chảy máu cam, sinh xong xuất huyết) và trị bạch đới, tiêu chảy. Có thể dùng 5 - 12 g ngó sen phơi khô sắc uống hàng ngày. Cũng có thể già tươi lấy nước uống.

Người ta còn phối hợp ngó sen (8 g) với hạt sen (9 g), hoa sen (7 g) đem phơi trong bóng râm đến khô, nghiền thành bột mịn, cho vào lọ kín. Ngày dùng 2 lần sáng tối, mỗi lần 1 g hòa trong nước sôi. Dùng cho người béo phì hoặc dung nhan sứt kém. ♦