

Những công dụng của nấm bào ngư

Nấm bào ngư là loại nấm tươi giàu dinh dưỡng và dược tính nên được gây trồng trên rơm rạ, bã mía, mùn cưa... để làm thực phẩm và làm thuốc trị bệnh.

Nấm bào ngư tươi là loại rau sạch có dinh dưỡng cao

Nấm bào ngư được dùng làm thuốc

– Các loại nấm bào ngư tươi (nấm sò) là thứ thực phẩm rất tiện ích cho cuộc sống con người, dễ nuôi trồng và hoàn toàn có lợi về vấn đề môi trường. Đặc biệt, nấm còn vừa là “rau sạch” và vừa là “thịt sạch”. Có thể nói nấm tươi là nguồn thực phẩm chức năng của thế kỉ 21.

– Khí hậu mát mẻ quanh năm là điều kiện rất thích hợp cho Nấm Bào Ngư phát triển tự nhiên, không sâu bệnh, nấm gây hại.

– Nấm bào ngư thường được sử dụng trong nấu ăn ở Nhật Bản, Hàn Quốc và Trung Quốc như 1 món ăn thường xuyên phục vụ riêng của mình, trong súp, nhồi, hoặc trong các công thức nấu ăn xào với nước tương. Nấm tươi đôi khi làm thành nước sốt, được sử dụng trong nấu ăn ở Châu Á, tương tự như dầu hào. Hương vị của nấm tươi đã được mô tả như là một nhẹ với mùi nhẹ tương tự như hời. Nấm sò tươi là tốt nhất khi còn non, khi nấm già thịt trở nên cứng rắn và hương vị trở nên chát và khó chịu.

– Nấm bào ngư là nguồn thực phẩm cao cấp được dùng để nấu nhiều món ăn khác nhau như xào, hầm với nhiều thực phẩm khác làm tăng hương vị và tăng chất bổ dưỡng. Các món ăn nấu với nấm bào ngư vừa là thức ăn ngon vừa là bài thuốc phòng trị nhiều bệnh tật.

Đông y cho rằng nấm bào ngư có vị ngọt, tính ấm, công năng tán hàn và thư cân.

– Ngoài giá trị dinh dưỡng, nấm tươi còn có nhiều đặc tính của biệt dược, có khả năng phòng và chữa các bệnh như làm hạ huyết áp, chống béo phì, chữa bệnh đường ruột, tấy máu xấu...; và đặc biệt là đã có một số công trình nghiên cứu còn cho rằng nấm bào ngư còn có khả năng chống bệnh ung thư (hướng nghiên cứu này sẽ được tiếp tục làm sáng tỏ trong tương lai).

– Tác dụng chống ung thư của nấm bào ngư do sự hiện diện của lovastatin trong tai nấm, tập trung ở phần nấm và đặc biệt ở bào tử nấm. Nấm sò tươi thường là nấm hoang dã, mặc dù nó cũng có thể được trồng trên rơm rạ và các loại vật liệu khác. Nó thường có hương thơm của hời do sự hiện diện của benzaldehyde.

– Với các kết quả nghiên cứu dược lý người ta cho biết trong nấm bào ngư có chất pleutorin có công hiệu kháng khuẩn gram dương và kháng cả tế bào ung thư... Các nghiên cứu khác nấm tươi có tác dụng làm giảm thiểu đối với cholesterol và đường máu cho kết quả khả quan.

– Trong tự nhiên nấm bào ngư tươi có tiết ra chất kháng tuyến trùng và giun tròn. Do đó khi ăn nấm bào ngư còn có tác dụng phòng ngừa giun, sán rất tốt.

– Không chỉ vậy bạn có thể chế biến món ăn từ nguyên liệu nấm. Đặc biệt, Bạn có thể nấu lẩu nấm thơm ngon và bổ dưỡng để đãi cho gia đình và bạn bè.

Các bài thuốc từ nấm bào ngư:

-Trị mỡ máu, tiểu đường: Nấm bào ngư tươi 100 – 200g, nấu lấy nước uống hằng ngày. (theo Bác sĩ Hoàng Xuân Đại).

-Tây y: Nghiên cứu cho thấy trong nấm bào ngư có chức đến 2,8% chất lovastatin so với trọng lượng khô. Người ta chiết xuất chất này để chế ra thực phẩm chức năng và chế thuốc làm giảm cholesterol.

<https://www.2lua.vn/article/nhung-cong-dung-cua-nam-bao-ngu-42909.html>