

## **Bất ngờ về công dụng ngừa ung thư của rau dền đỏ**

Rau dền có nhiều lợi ích bất ngờ đối với sức khỏe như: Tốt cho xương khớp, giảm viêm, ngừa ung thư, điều trị thiếu máu, cải thiện chức năng thận. Hàm lượng chất sắt trong rau dền nhiều hơn so với bó xôi, hàm lượng canxi gấp 3 lần.

Rau dền là loại rau mùa hè, có tác dụng mát gan, thanh nhiệt. Rau dền có nhiều loại như: Dền cơm, gai, trắng,... Loại lá lớn có màu đỏ tía là dền đỏ, có đặc điểm là thân mỏng nước, nấu chóng nhừ, nấu canh thì ngon hơn.

### **Tác dụng của rau dền đỏ**

*Giảm cholesterol:* Rau dền có khả năng làm giảm cholesterol. Ngoài ra, tocotrienols, một loại vitamin E, trong rau dền cũng giúp làm giảm cholesterol xấu và ngăn ngừa bệnh tim mạch vành.

*Ngăn chặn huyết áp cao:* Rau dền chứa nhiều kali và magiê, giúp duy trì sự cân bằng điện giải trong cơ thể. Do đó, rau dền giúp cơ thể kiểm soát và phòng ngừa cao huyết áp, đột quỵ.

*Ngăn ngừa ung thư:* Đặc tính chống ung thư là do các hợp chất chống oxy hóa như vitamin E, C, sắt, magiê, phot pho hay lysine có trong rau dền. Chúng giúp chống lại các gốc tự do có hại và ngăn chặn sự hình thành của các tế bào ác tính gây ra ung thư.

*Tốt cho bệnh nhân tiểu đường:* Các nghiên cứu chỉ ra rằng, ăn rau dền thường xuyên giúp ổn định đường huyết, rất tốt cho bệnh nhân tiểu đường loại 2.

*Cải thiện hệ tiêu hóa:* Hàm lượng chất xơ cao trong rau dền có thể cải thiện hệ tiêu hóa và làm giảm táo bón, hỗ trợ điều trị tiêu chảy, xuất huyết và mất nước.

*Tốt cho người thiếu máu:* Hàm lượng sắt lớn trong rau dền giúp gia tăng lượng hemoglobin và tế bào hồng cầu. Bởi vậy, loại rau này rất có lợi cho bệnh nhân thiếu máu.

*Ngăn ngừa các vấn đề răng miệng:* Rau dền là phương thuốc hữu hiệu làm giảm các biến chứng răng miệng như đau, sưng lợi, viêm họng hay viêm loét miệng.

*Chống bạc tóc:* Rau dền có thể giúp ngăn ngừa quá trình bạc tóc chủ yếu do các khoáng chất có trong rau và hạt rau.

### **Một số bài thuốc của rau dền**

Trên Sức khỏe và Đời sống, bác sĩ Quang Minh đã chia sẻ một số bài thuốc về rau dền đỏ.

Bài 1: Hỗ trợ điều trị tăng huyết áp: Rau dền đỏ 20g, lá mã đề non 20g, lá dâu bánh tẻ 20g. Tất cả rửa sạch, cho vào nồi nấu canh, thêm gia vị cho vừa ăn hằng ngày. 10 ngày 1 liệu trình.

Bài 2: Chữa huyết nhiệt sinh lở ngứa: Rau dền đỏ 20g, kim ngân hoa 12g, ké đầu ngựa 16g, cam thảo đất 16g. Tất cả rửa sạch cho vào ấm đổ 750ml nước, sắc còn 250ml, chia 2 lần uống trong ngày. 10 ngày một liệu trình.

Bài 3: Giúp nhuận tràng: Rau dền đỏ 1 nắm, nhặt sạch, rửa rồi luộc sôi 3 phút, vớt ra trộn với dầu vừng hoặc bột vừng đen, ăn với cơm rất công hiệu hoặc có thể dùng rau dền đỏ nấu canh ăn cũng rất hiệu nghiệm với các trường hợp táo bón.

Bài 4: Trị kiết lỵ do nóng: Rau dền đỏ 20g, lá mơ lông 20g, rau sam 20g, cam thảo đất 16g. Tất cả rửa sạch cho vào ấm đổ 500ml nước, sắc còn 200ml, chia 2 lần uống trong ngày. 10 ngày một liệu trình. Hoặc dùng rau dền đỏ luộc chín tới, ăn cả nước lẫn cái. Mỗi ngày ăn khoảng 20g, ăn trong vài ngày là khỏi có thể thêm rau sam.

Bài 5: Thanh nhiệt, kích thích tiêu hoá: Dền đỏ 100g, dền cơm 50g, rau dệu 50g, ngọn lá mành 50g hay rau đay; nấu với bột canh, bột tôm hay nước cua.

Bài 6: Phụ nữ sau sinh nóng trong, đại tiện không thông: Dền đỏ 50g, rửa sạch thái khúc, nấu bỏ bã lấy nước, thêm gạo nếp nấu thành cháo. Ăn trong ngày, 5 ngày một liệu trình.

*Lưu ý:* Rau dền có tính mát, không thích hợp dùng cho người, tiêu lỏng và tiêu chảy mạn tính, phụ nữ có thai hư hàn