

5 tác dụng tuyệt vời của mộc nhĩ (nấm mèo)

Mộc nhĩ đen (nấm mèo, nấm tai mèo) có tên khoa học là *Auricularia auricula*, là những ký sinh trùng phát triển trên những cây có tán lá rộng hoặc trên những cây đã chết, chủ yếu vào mùa xuân, hạ, thu.

Loại nấm này tồn tại và phát triển tại các nước trong khu vực Châu Á và tại một số hòn đảo của Thái Bình Dương, những nơi có khí hậu ẩm ướt, mưa nhiều.

Hiện nay, để đáp ứng nhu cầu tiêu dùng ngày một tăng cao củ người dân trên khắp thế giới, nhiều nhà sản xuất đã tiến hành nuôi cấy loại nấm này theo phương pháp nhân tạo, nuôi trên các bản gỗ.

Mộc nhĩ đen có chứa các thành phần hoạt tính như: lecithin, cephalin, plasmalogen và phosphatidyl serin, axit nucleic... có tác dụng hạ thấp hàm lượng cholesterol trong gan và huyết thanh động vật, ngăn ngừa sự tích tụ mỡ ở thành động mạch và sự hình thành huyết khối do xơ vữa động mạch.

Tác dụng chống oxy hóa: Chiết xuất từ loại nấm này cho thấy đặc tính chống oxy hóa mạnh với một mối tương quan tích cực giữa nồng độ phenol và khả năng chống oxy hóa.

Ngăn ngừa hiện tượng đông máu: Chiết xuất Polysaccharide trong mộc nhĩ đen ức chế sự kết dính tiểu cầu và tăng thời gian đông máu trong ống nghiệm và trong cơ thể sống.

Hoạt tính chống đông máu của nó là do xúc tác của chất ức chế đông máu bởi chống lại hiện tượng máu đông nhưng không phải bằng các chất đông yếu tố II gây đông máu.

Giảm cholesterol: Polysaccharides trong nấm này đã được chứng minh để giảm mức độ cholesterol trong máu (TC), mức độ triglyceride và LDL và tăng cường mức độ HDL trong máu, cũng như tỷ lệ HDL/TC và HDL/LDL.

Làn da bạn sẽ trở nên tươi sáng, mịn màng hơn nếu thường xuyên sử dụng mộc nhĩ trong các món ăn.

Thực phẩm này cũng là bạn của những người muốn giảm cân.

Mộc nhĩ cũng có tác dụng giảm cholesterone trong máu, và góp phần kiểm soát cân nặng, rất tốt với những người thừa cân, béo phì.

Các nghiên cứu cho thấy, mộc nhĩ rất giàu các nguyên tố vi lượng như magiê, kali, natri, đặc biệt chứa nhiều vitamin nhóm B, nhất là vitamin B2.

Điều bất ngờ là tỷ lệ sắt và canxi trong mộc nhĩ cao gấp 30 – 70 lần trong thịt.

Với thành phần trên, mộc nhĩ cực kỳ có lợi cho sức khỏe và nhan sắc phụ nữ nhờ làm tăng khả năng miễn dịch.

Hàm lượng chất sắt cao không chỉ giúp chị em khỏe mạnh mà còn có được nước da hồng hào, tươi tắn.

Các chất chống oxy hóa trong mộc nhĩ giúp trì hoãn quá trình lão hóa da, còn các chất giải độc giúp da không bị mụn nhọt, duy trì lâu dài sự trẻ trung, mịn màng.

Cảnh báo: Tuy được chứng minh là loại dược liệu an toàn, hầu như không gây phản ứng phụ cho người sử dụng nhưng do có tác dụng chống khả năng sinh sản, loại nấm này được khuyến cáo không nên sử dụng cho phụ nữ mang thai hoặc cho con bú, cũng như những người có ý định sinh con.

Mộc nhĩ tươi chứa chất nhạy cảm với ánh sáng - chất Porphyrin. Sau khi ăn, với sự chiếu rọi của ánh nắng mặt trời, chúng ta rất dễ bị viêm da, xuất hiện trạng thái ngứa, chứng phù thũng, đau nhức.

Thậm chí có người còn bị phù nề thanh quản sẽ dễ gây nên tình trạng khó thở.

Vì vậy, chỉ nên ăn mộc nhĩ khô, ngâm trong nước nấu lên để đảm bảo an toàn cho sức khỏe.