

## **Hoa bí ngô - món ăn bài thuốc quý**

Hoa bí ngô - thực phẩm không chỉ có giá trị cung cấp nguồn dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể, mà còn là những vị thuốc quý.

### **1. Đặc tính của hoa bí ngô**

Hoa bí ngô còn có tên gọi khác là hoa bí đỏ, hoa bí rợ, họ nhà bầu bí. Từ xa xưa ông cha ta đã biết dùng ngọn bí, hoa bí, quả bí để chế biến thức ăn hằng ngày và lấy hạt bí để trị bệnh giun, sán.

Hoa bí ngô ngoài giá trị về dinh dưỡng còn có giá trị phòng và chữa bệnh; hoa bí là một loài thuốc quý. Theo Đông y, hoa bí ngô có tính lương, vị ngọt, tính hàn vào kinh tâm; trị bệnh vàng da, ho, tỳ, vị có tác dụng thanh nhiệt, lương huyết, bổ can thận, sáng mắt, kháng viêm, tiêu độc, chỉ thống và chống dị ứng. Thích hợp trị các chứng suy giảm chức năng gan thận, suy giảm thị lực, viêm đường tiết niệu.

Phần hoa bí ngô được nghiên cứu và công nhận trên toàn thế giới về những tác dụng tuyệt vời trong việc chăm sóc sức khỏe, cải thiện giấc ngủ, bảo vệ mạch máu, tim mạch, tăng trí thông minh, cầm máu nhanh và tăng cường sức mạnh thể chất.

Cả hoa bí ngô còn tươi và hoa phơi khô đều có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, tiêu sưng, cầm máu. Thường được chuyên gia Đông y sử dụng để điều trị ho, vàng da và bệnh kiết lỵ.

Hoa bí ngô còn có tác dụng giúp điều trị viêm kết mạc, viêm vú và các chứng sưng viêm. Nó chứa chất carotene, giúp điều trị viêm hạch (u lympho) ác tính và các mầm bệnh ung thư khác.

### **2. Bài thuốc từ hoa bí ngô**

Canh hoa bí ngô đường phèn: hoa bí ngô 30 – 50g, đường phèn 5 – 10g, tất cả đem nấu canh ăn trong ngày. Bài thuốc có tác dụng thanh nhiệt, trừ thấp, hạ khí tiêu đờm. Thích hợp trị các chứng ho đờm vàng đặc, chân tay nặng nề, ăn uống kém hoặc có thể lấy 5 – 7 bông hoa bí ngô, một thìa đường phèn, hãm uống.

Canh hoa bí ngô kim ngân, long đờm thảo: hoa bí ngô 30 – 50g, hoa kim ngân non 15 – 10g, long đờm thảo 20 – 30g. Trước tiên cho long đờm thảo vào xoong cho nước vừa đủ đun sôi 25 – 30 phút tắt bếp gạn lấy nước trên bỏ bã rồi cho hoa bí và kim ngân vào nấu thành canh, nêm gia vị vừa đủ múc ra ăn. Bài thuốc có tác dụng thanh nhiệt, tả hỏa, khử thấp, dưỡng can mộc thoái hoàng. Thích hợp cho các chứng vàng da, viêm gan cấp, mạn tính, gan nhiễm mỡ, đau mắt đỏ.

Canh hoa bí ngô rau sam: hoa bí ngô 30 – 50g, rau sam 20 – 30g, tất cả đem nấu canh ăn 5 – 7 ngày. Bài thuốc có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, tán huyết, tiêu thũng, mạnh trường vị, thông đại tiểu tiện và diệt khuẩn. Thích hợp cho hội chứng lỵ, viêm đường tiết niệu, sỏi đường tiết niệu (đái dắt, đái buốt, đái ra máu), mụn nhọt lở ngứa, viêm đại tràng, táo bón.

Hoa bí ngô xào gan lợn: hoa bí ngô 50 – 70g, gan lợn 200 – 300g đem xào ăn trong ngày; bài thuốc có tác dụng dưỡng huyết thanh can sáng mắt. Thích hợp cho các chứng: quáng gà, suy giảm thị lực, cận, viễn thị.

Bài thuốc từ hoa bí ngô: hoa bí ngô 30g, hoa kim ngân 25g, vỏ quýt 15g, bồ công anh 30g rửa sạch, sắc uống ngày một thang, uống liền 5 – 7 ngày. Bài thuốc có tác dụng thanh nhiệt, lương huyết, tiêu viêm, chỉ thống. Thích hợp cho các chứng viêm tuyến vú, viêm xơ tuyến vú, mẫn ngứa, mào đay, viêm đường tiết niệu.