

## **Công dụng chữa bệnh hiệu nghiệm từ cải thảo**

Cải thảo không chỉ là loại rau quen thuộc được nhiều người ưa chuộng, mà nó còn có công dụng chữa bệnh vô cùng hiệu quả.

Cải thảo có vị ngọt, tính mát, có tác dụng hạ khí, thanh nhiệt nhuận thấp, tức là làm mềm cổ họng, bớt rát, đỡ ho; lại bổ ích trường vị, là loại rau ngon chứa nhiều vitamin.

Có thể dùng nấu canh ăn như các loại rau cải khác, làm nước canh cơ bản trong bữa ăn; cũng có thể nấu canh với giảm bông, gà, vịt, xương lợn. Cũng có thể lấy lõi bắp cuộn lại ở phía trong màu trắng và mềm dùng ăn sống, dầm muối thành nguyên liệu chủ yếu của món nộm dùng ăn cơm, ăn cháo; hoặc trộn dầu giấm như rau xà lách. Cải thảo nấu lẩu hoặc xào ăn đều ngọt cả.

### **1. Cải thảo dùng chữa sốt**

Bà bầu bị bệnh trường nhiệt, bệnh sốt rét và các bệnh có sốt lâu, thường thường khi sốt không muốn ăn uống, dùng Cải thảo nấu canh cho người bệnh ăn. Có thể tùy ý thêm giá đậu xanh hoặc giá đậu nành, cà, rau dứa, rau cần, nấu chung, canh ăn bỏ lại hạ sốt.

### **2. Cải thảo lợi tiểu**

Bà bầu bị bệnh viêm bàng quang, viêm đường tiết niệu, tiểu tiện không bình thường, đau buốt; có thể dùng rau cải thảo hoặc rau cần hai vị nấu canh hoặc nấu chín lấy nước uống liền vài ngày.

### **3. Ngăn ngừa ung thư**

Nhiều nghiên cứu đã cho thấy họ cải như bông cải xanh, bông cải, bắp cải... có thể giúp ngăn ngừa các chứng ung thư buồng trứng, thận, tụy tạng nhờ vào chất glucosinolat, axit sinapic, flavonoid, thành phần kháng ô xy hóa phenolic và carotenoid.

### **4. Mẹo hay**

Cải thảo có thể xắt khúc nhỏ đem tẩm xì dầu để phơi khô cất ăn dần, dùng để nấu canh thịt, hấp cá, ăn hủ tiếu, ăn thịt bò viên. Cuống cải thảo có thể xắt miếng, lẫn với cà rốt, đem muối (thêm hành, tỏi, bột ớt, nước gừng), có vị chua chua, ngon ngọt, cay cay, nồng nồng...