

Vị thuốc từ quả đu đủ

Đu đủ là loại trái cây đứng đầu trong danh mục những trái cây có lợi cho sức khỏe bởi đu đủ không chỉ là một thực phẩm dinh dưỡng giàu vitamin, mà còn là vị thuốc tốt giúp cơ thể phòng chống được nhiều bệnh thường gặp.

Trong đông y, đu đủ có tên mộc qua, tính hàn, vị ngọt, thanh nhiệt, bổ tỳ. Đu đủ ăn vào mùa nào cũng tốt cho sức khỏe. Mùa xuân, hè ăn đu đủ có tác dụng thanh tâm nhuận phế, giải nhiệt, giải độc. Mùa thu - đông, ăn đu đủ có tác dụng nhuận táo, ôn bổ, tỳ vị, dưỡng can, nhuận phế, chỉ khát, hóa đàm. Theo nghiên cứu của các chuyên gia, cứ trong 100g quả đu đủ có 74-80mg vitamin C và 500-1.250 IU caroten. Đu đủ còn có các vitamin B1, B2, các acid gầy men và khoáng chất như kali, canxi, magiê, sắt và kẽm. Ăn đu đủ thường xuyên có tác dụng bổ máu, giúp hồi phục gan ở người bị sốt rét. Đặc biệt, trong đu đủ có nhiều vitamin C và caroten nên đu đủ có tác dụng chống ôxy hóa, tăng sức đề kháng cho cơ thể. Do chứa nhiều các thành phần trên nên đu đủ rất hữu ích trong việc phòng chống các bệnh tim mạch và ung thư, vô hiệu hóa những chất có hại cho làn da, tránh da nhăn sớm, chống lại những độc tố và giữ cho da khỏe mạnh; tăng sức đề kháng cho cơ thể và là một trong những vũ khí đặc lực chống lại căn bệnh viêm túi mật xuất hiện nhiều ở phụ nữ. Quả đu đủ thường được ăn xanh như một loại rau (làm nộm và hầm) và ăn chín như một loại trái cây. Đu đủ xanh và chín ngoài cung cấp dinh dưỡng còn có tác dụng tốt trong việc chữa bệnh. Đu đủ xanh dùng để điều chế thuốc chữa lệch khớp xương hoặc thuốc tiêm giảm đau do các dây thần kinh gây nên. Đu đủ chín rất mềm, có vị ngọt, không chứa độc tố, lành tính nên thích hợp cho người già, trẻ em và những người đang trong giai đoạn dưỡng bệnh. Ngoài ra, nhựa và hạt đu đủ xanh được sắc làm thuốc chống các loại ký sinh trùng đường ruột như giun, sán, chữa hen phế quản trẻ em và kích thích chức năng hoạt động của gan, mật. Rễ cây đu đủ sắc lấy nước uống chữa chứng tiêu rất, buốt...

Một số bài thuốc:

- Trị giun kim: Ăn đu đủ chín vào buổi sáng lúc đói, ăn liên tục 3-5 ngày.
- Chứng ít ngủ, hay hồi hộp: Đu đủ chín, chuối, củ cà rốt mỗi thứ 100g; xay trong nước dừa non. Thêm mật ong cho đủ ngọt, uống cách ngày.
- Làm lành các vết loét trên da: Trộn nước đu đủ chín với một chút bơ sau đó bôi lên vết loét. Cách làm này có tác dụng làm se bề mặt và nhanh chóng làm liền vết thương.
- Trị ho do phế hư: Đu đủ xanh 100g, đường phèn 20g hầm ăn, ngày ăn 2 lần vào trưa và tối, ăn trong 3-5 ngày.
- Chứng tỳ vị hư nhược (ăn không tiêu, táo bón): Đu đủ xanh 30g, khoai mài 15g, sơn tra 6g, các thứ rửa sạch đem nấu cháo ăn trong ngày.
- Tạo sữa cho bà mẹ đang nuôi con bú: Một quả đu đủ non hầm với một cái móng giò, ăn vào các bữa ăn hàng ngày.

Lưu ý: Phụ nữ có thai không nên ăn đu đủ xanh vì dễ gây sảy thai.