

Công dụng của cây Chùm ngây

1. Mô tả cây

Chùm ngây hay ba đậu dại *Moringa oleifera* là loài thực vật thân gỗ phổ biến nhất trong chi Chùm ngây (danh pháp khoa học: *Moringa*) thuộc họ Chùm ngây (*Moringaceae*).

Cây chùm ngây có nhiều tên gọi khác nhau như: cải ngựa (Horseradish tree, do rễ non của cây có vị của cải ngựa, mù tạt), cây dùi trống (Drumstick tree, do thân/quả cây giống dùi trống), cây dầu bel (Bel-oil tree, do dầu ép từ hạt cây được bán với tên gọi bel-oil).

Cây thân mộc cao cỡ trung bình, ở độ tuổi trưởng thành cây có thể mọc cao hàng chục mét. 1 tuổi nếu không cắt ngọn cây có thể cao tới 5 - 6m và có đường kính 10cm. 3 - 4 năm tuổi là cây ở độ tuổi trưởng thành.

Thân cây óng chuốt, không có gai. Lá kép dài 30 - 60cm, hình lông chim, màu xanh mộc; lá chét dài 12 - 20mm hình trứng, mọc đối có 6 - 9 đôi.

Cây trổ hoa vào các tháng 1 - 2. Hoa trắng kem, có cuống, hình dạng giống hoa đậu, mọc thành chùm ở nách lá, có lông tơ, nhiều mật.

Quả dạng nang treo, dài 25 - 40cm, ngang 2cm, có 3 cạnh, chỗ có hạt hơi gồ lên, dọc theo quả có khía rãnh. Hạt màu đen, tròn có 3 cạnh, lớn cỡ hạt đậu Hà Lan.

Ở Việt Nam, chùm ngây là loài duy nhất của chi Chùm ngây được phát hiện mọc hoang từ lâu đời tại nhiều nơi như: Thanh Hóa, Ninh Thuận, Bình Thuận, vùng Bảy Núi ở An Giang, đảo Phú Quốc...

Chùm ngây chứa hơn 90 chất dinh dưỡng tổng hợp bao gồm 7 loại vitamin, 6 loại khoáng chất, 18 loại axit amin, 46 chất chống oxy hóa, liều lượng lớn các chất chống viêm nhiễm, các chất kháng sinh, kháng độc tố, các chất giúp ngăn ngừa và điều trị ung thư, u xơ tiền liệt tuyến, giúp ổn định huyết áp, hạ cholesterol, bảo vệ gan.

Các bộ phận của cây chứa nhiều khoáng chất quan trọng, giàu chất đạm, vitamin, beta-caroten, axit amin và nhiều hợp chất phenol. Cây chùm ngây cung cấp một hỗn hợp gồm nhiều hợp chất như zeatin, quercetin, alpha-sitosterol, caffeoylquinic acid và kaempferol.

Lá chùm ngây còn chứa nhiều dưỡng chất hơn cả quả và hoa, tính theo trọng lượng, trong đó vitamin C hơn cam 7 lần, vitamin A hơn cà rốt 4 lần, canxi gấp 4 lần sữa, sắt gấp 3 lần cải bó xôi, đạm nhiều gấp đôi sữa chua và potassium gấp 3 lần trái chuối.

Những nghiên cứu về chùm ngây đa số được thực hiện ở Ấn Độ, Philippines và châu Phi.

Cây được biết đến và sử dụng từ hàng ngàn năm ở các nước có nền văn minh cổ như: Hy Lạp, Ý, Ấn Độ.

Hầu hết các bộ phận như lá, hoa, quả, hạt, rễ, thân của cây chùm ngây đều hữu dụng với con người.

2. Những công dụng

- **Phòng bệnh ung thư, thoái hóa điểm vàng và xơ nang:** lá của cây chùm ngây có chứa 46 loại chất chống oxy hóa, đặc biệt là vitamin C và vitamin A. Đây là những chất chống oxy hóa vô cùng quan trọng đối với sức khỏe con người. Các chất chống oxy hóa này giúp trung hòa các tác động tàn phá của các gốc tự do, từ đó bảo vệ chúng ta khỏi bệnh ung thư và các bệnh thoái hóa như thoái hóa điểm vàng và bệnh xơ nang.

- **Phòng ngừa loãng xương:** với hàm lượng canxi và magie phong phú, cây chùm ngây trở thành một trong những loại thực vật có tác dụng tốt cho xương.

- **Tốt cho da:** cây chùm ngây chứa cytokinin (Moringa YSP) - một loại kích thích tố thực vật tạo ra phân chia tế bào, tăng trưởng, và làm chậm quá trình lão hóa của các tế bào.

- **Rau chùm ngây là nguồn thức ăn tốt cho trẻ sơ sinh và bà mẹ vừa mới sinh con:** sự chú ý đến công dụng của chùm ngây ngày càng tăng lên tại nhiều quốc gia trên thế giới và trong thực tế, loài cây này đã vượt ra ngoài khuôn khổ là một loại rau mà được sử dụng rộng rãi và đa dạng trong công nghệ dược phẩm, mỹ phẩm, nước giải khát dinh dưỡng và thực phẩm chức năng.

- **Chống suy dinh dưỡng trẻ em tại các quốc gia đang phát triển:** các quốc gia đang phát triển sử dụng chùm ngây như dược liệu kết hợp chữa bệnh như phòng và trị ung thư, đái tháo đường, thiếu máu, còi xương, tim mạch, kinh phong, sung tấy, viêm nhiễm, mỡ máu, đau dạ dày, ngừa thai, ung loét, lão hóa, suy nhược cơ thể, suy nhược thần kinh, trị chứng bất lực và tăng cường khả năng ham muốn tình dục.

Dùng ngoài: giã nát lá đắp lên vết thương giúp trị sưng và nhọt. Lá cũng có thể trộn với mật ong để đắp lên mắt trị sưng đỏ.

Dầu được chế từ hạt chùm ngây trị phong thấp.

Hạt chùm ngây giúp trị táo bón, mụn cóc và giun sán. Ngoài ra, hạt chùm ngây còn có tác dụng lọc nước. Hạt có chứa các hợp chất “đa điện giải” tự nhiên có thể dùng làm chất kết tủa để làm trong nước.

Tại các vùng ô nhiễm nơi nông thôn nghèo châu Á, châu Phi, hạt chùm ngây thường được nghiền nát hòa vào nước, để lắng, các chất cặn bẩn sẽ bị loại bỏ hoàn toàn. Nước sạch này còn được sát khuẩn do tác dụng của chất dầu cay trong hạt, nên có thể dùng ngay làm nước uống.

Chú ý: phụ nữ có thai không nên ăn chùm ngây vì trong rau chùm ngây có alpha - sitosterol gây co cơ trơn tử cung và làm sảy thai.

Khi nấu canh rau chùm ngây chỉ cần vừa chín tới để bảo tồn tốt nhất dưỡng chất, không cần nhiều rau vì lượng dinh dưỡng trong rau rất cao, nêm ít gia vị, không cần hoặc cần rất ít mì chính vì rau có vị ngọt đậm tự nhiên.