

## Tác dụng chữa bệnh của cà chua

Theo Đông y, cà chua tính bình, vị chua, hơi ngọt, có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, lương huyết, tăng tân dịch, chống khát nước, giúp thông tiểu tiện và tiêu hóa tốt.

Cà chua là loại quả quen thuộc được dùng làm thực phẩm. Cây cà chua thân tròn, phân cành rất nhiều, mùa quả chính là mùa đông và mùa xuân. Quả cà chua khi chín có màu đỏ tươi chứa rất nhiều vitamin A. Theo Đông y, cà chua tính bình, vị chua, hơi ngọt, có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, lương huyết, tăng tân dịch, chống khát nước, giúp thông tiểu tiện và tiêu hóa tốt.

Trong 100g cà chua chín tươi sẽ đáp ứng được 13% nhu cầu hàng ngày về vitamin A, 8% nhu cầu vitamin B6, từ 33 - 50% nhu cầu vitamin C. Ngoài ra, còn có vitamin B1 (0,06mg), B2 (0,04mg), PP (0,5mg). Các chất bổ dưỡng như đạm, đường, chất béo và khoáng vi lượng như canxi, sắt, kali, phospho... có lợi cho sức khỏe.

### Một số cách dùng cà chua chữa bệnh

- *Bổ sung dinh dưỡng*: Một người bình thường mỗi ngày có thể ăn 200g cà chua (rửa thật sạch, ăn sống hoặc nghiền thành bột nhão). Lượng cà chua này có thể đáp ứng đủ nhu cầu về vitamin A, C, sắt và ka li của cơ thể trong 24 giờ.

- *Hỗ trợ điều trị tăng huyết áp*: Trước khi ăn sáng, lấy 1 - 2 quả cà chua, dùng nước sôi rửa sạch, thái thành miếng nhỏ, trộn thêm chút đường cho đủ ngọt, ăn sống. Mỗi liệu trình 10 - 15 ngày, nghỉ 3 ngày, sau đó lại tiếp tục liệu trình khác.

- *Kích thích tiêu hóa, làm đẹp da*: Cà chua 200g, táo tây 150g, chanh quả 80g, chuối tiêu chín 100g, cải bắp 100g. Cà chua rửa sạch, thái miếng; táo tây gọt vỏ, cắt nhỏ; chanh vắt lấy nước; bắp cải thái nhỏ. Ba thứ dùng máy ép lấy nước; Chuối tiêu bóc vỏ, đánh nhuyễn rồi hoà đều với dịch ép, cho thêm nước chanh, khuấy đều, chia uống vài lần.

- *Chữa dạ dày nóng cồn cào, miệng đắng*: Nước ép quả cà chua 150ml, nước ép quả sơn tra (táo mèo) 15ml, hai thứ trộn đều uống, ngày 2 - 3 lần.

- *Hỗ trợ điều trị viêm gan mạn tính*: Cà chua 250g rửa sạch, thái miếng; thịt bò 100g thái thành lát mỏng, thêm mỡ, mắm, muối... làm món xào ăn với cơm hằng ngày. Món này có tác dụng bình can, ích huyết (điều hòa chức năng gan, bổ máu), kiện tỳ, tiêu thực (tăng cường chức năng tiêu hóa), có tác dụng hỗ trợ tốt trong quá trình điều trị viêm gan mạn tính bằng thuốc, giúp cơ thể chóng phục hồi sau khi khỏi bệnh.

*Lưu ý*: Do lượng axit hữu cơ trong cà chua sống tương đối lớn, có thể gây co thắt túi mật. Vì vậy, người bị bệnh sỏi mật không nên áp dụng các bài thuốc trên. Trong cà chua có một lượng nhỏ purin nên những người bị thống phong (bệnh gút) cần thận trọng, cần được thầy thuốc chuyên khoa y học cổ truyền hoặc các lương y có uy tín tư vấn khi muốn sử dụng.