

Rau muống lợi tiểu tiện, nhuận tràng

1. Thành phần và tác dụng của rau muống

Các chất dinh dưỡng trong rau muống rất đa dạng và phong phú. Mỗi 100g rau muống có 1,9-3,2g protein; 1,9-3,5g caroten (gấp 8 lần trong cà chua); 7-28mg vitamin C; 0,1mg vitamin B1; 0,09mg vitamin B2; khoảng 0,7mg vitamin PP; 100mg canxi; 37mg Phospho; 1,4mg sắt...

Chất xơ trong rau muống có tác dụng tăng cường nhu động ruột, giảm chứng táo bón. Chất lignin trong rau muống có tác dụng nâng cao chức năng của các đại thực bào, do đó có thể hỗ trợ phòng ngừa được ung thư trực tràng.

Các nghiên cứu những năm gần đây cho biết trong loại rau muống tía có chứa một hợp chất có tác dụng tương tự như insulin, cho nên đây là loại rau ăn rất tốt với người bị bệnh tiểu đường. Ngoài ra rau muống còn có tác dụng lợi tiểu, và cầm máu.

Theo Đông y, rau muống có vị ngọt, tính mát; vào các kinh can, tâm, đại trường, tiểu trường. Công dụng thanh nhiệt, lương huyết, chỉ huyết, thông đại tiện tiện (khỏi chứng táo bón và đái dầm), sinh da thịt (ăn nhiều thì da thịt nở nang), giải các chất độc xâm nhập vào cơ thể (nấm độc, sắn độc, cá thịt độc, lá ngón, thạch tín, khuẩn độc hoặc do côn trùng, rắn, rết cắn...).

2. Cách dùng rau muống chữa bệnh

Thanh nhiệt giải độc mùa hè

Luộc rau muống đúng cách (nước sôi cho ít muối, để sôi lại mới cho rau vào đảo đều), bấm cuống thấy mềm, vớt ra rửa thưa để ráo nước. Chấm tương hoặc nước mắm chanh ớt, ăn với cà pháo muối nén. Nước luộc để nguội vắt chanh.

Đây là món ăn bài thuốc dùng cho bà mẹ có thai thiếu sắt, bà mẹ đang trong thời kỳ cho con bú, người táo bón, tiểu đục, huyết áp cao, nhịp tim nhanh, phòng còi xương cho trẻ (lấy nước luộc rau muống nấu bột).

Thanh nhiệt, lương huyết, chữa tâm phiền, ù tai chóng mặt

Rau muống 150g, cúc hoa 12g, nước vừa đủ, đun sôi lửa to 20 phút. Lọc lấy nước uống. Có thể cho thêm chút đường.

Cải thiện đau đầu trong trường hợp huyết áp cao

Khi luộc rau muống cho thêm ít giấm, ăn thường xuyên.

Chữa kiết lỵ

Cọng rau muống tươi 400g, vỏ quýt khô để lâu (trần bì) nấu nước uống.

Hỗ trợ chữa đau da dày, nóng ruột, ợ chua, miệng đắng

Rau muống 20g, rau má 20g, rau sam 16g, cỏ mực 20g, vỏ quýt khô 12g. Tất cả sao qua, cho vào ấm, đổ 500ml nước, sắc còn 250ml, chia 2 lần uống lúc đói.

Chữa ho ra máu

Rau muống và củ cải tươi - 2 thứ lượng bằng nhau; giã vắt lấy 1 bát nước cốt, thêm chút mật ong vào uống.

Chỉ huyết, cầm máu, chữa chảy máu cam

Cuộng rau muống giã nát, lọc lấy nước, thêm chút đường hoặc mật ong vào uống.

Chữa đại tiện hoặc tiểu tiện ra máu

Lá rau muống hoặc cuộng non giã nát, lọc lấy nước, hòa chút mật ong rồi uống.

Nhuận tràng trị táo bón

Uống nước rau muống luộc có thể chữa khỏi chứng táo bón.

Chữa nhiệt miệng, viêm môi do thiếu vitamin B2

Rau muống tươi 100g, hành tươi 50g; 2 thứ đem nấu thành canh, ăn hàng ngày.

Sinh da thịt

Khi bị mụn nhọt lở loét miệng lõm sâu, ăn rau muống có thể làm cho mụn chóng lành và mau sinh đầy da thịt.

Giải độc lá ngón, nấm độc, trúng độc thủy ngân

Trong lúc chờ đưa tới bệnh viện, tạm thời có thể lấy rau muống tươi (khoảng 1 kg), giã nát vắt lấy nước, uống.

Tốt cho người đái tháo đường

Rau muống 60g, rau ngô 30g. Nấu nước uống trong ngày (nếu có rau muống tía càng tốt).

Hỗ trợ chữa quai bị

Rau muống 400g luộc kỹ, ăn cả rau lẫn nước. Có thể pha đường vào nước rau.

Lở ngứa, loét ngoài da, zona (giời leo)

Ngon rau muống và lá cây vòi voi rửa thật sạch với ít muối, giã nhuyễn đắp lên vết thương.

Ong đốt

Rau muống tía 7 cọng giã nhuyễn, vắt nước uống, bã đắp vào vết thương.

Rôm sảy, mẩn ngứa, sởi, thủy đậu ở trẻ em

Rau muống nấu lấy nước: Xoa, rửa, tắm.

3. Những trường hợp khi dùng rau muống cần phải thận trọng

- Suy nhược cơ thể, hư hàn.
- Với vết thương, mụn nhọt đang trong quá trình lành, rau muống có thể làm sẹo lồi.
- Huyết áp thấp, huyết áp cao, nhịp tim chậm.
- Đang uống thuốc Đông y, ăn rau muống sẽ làm sẽ làm giảm hiệu quả điều trị.