

## Giải nhiệt và trị bệnh từ quả dừa

Quả dừa cho ta nước mát giải nhiệt, bổ dưỡng, nhất là trong mùa nắng nóng. Không những thế dừa còn có rất nhiều công dụng hữu ích khác trong đời sống con người và là một vị thuốc quý.

### 1. Đặc điểm của cây dừa

Dừa còn gọi là giã tử, cocotier.

Tên khoa học *Cocos nucifera* L.

Thuộc họ Dừa *Palmaecae*.

nước dừa không chỉ giải khát, giải nhiệt mà còn rất bổ dưỡng.

Cây dừa mọc đơn độc, thân trụ thẳng đứng, thân nhẵn, có nhiều vết sẹo do bị lá rụng. Lá to, dạng lông chim, mọc tập trung ở đầu thân. Quả hạch có vỏ quả ngoài màu lục bóng nhẵn, vỏ quả giữa có nhiều sợi và vỏ quả trong cứng, rắn, với 3 lỗ ở phía gốc.

Hạt có nội nhũ lỏng khi còn non, sau già thì đặc lại dần ở phía ngoài làm thành cùi màu trắng.

Cây dừa được trồng từ lâu đời do có nhiều công dụng. Thường được trồng ở các nước nhiệt đới, gần biển. Những nước sản xuất nhiều dừa nhất trên thế giới phải kể Phillipin, Indonesia, Malaysia, Sri Lanca, miền Nam Việt Nam, Brazil, Mexico, tây châu Phi.

Tại Việt Nam, dừa mọc nhiều nhất ở miền Nam. Tại miền Bắc, vì mùa rét quá lạnh nên cây mọc kém, chỉ có một ít ở Thanh Hóa.

Người ta dùng phần nội nhũ trắng gọi là cùi dừa.

Hàng năm thế giới sản xuất khoảng hơn 2 triệu tấn cùi dừa khô để dùng làm nguyên liệu ép dầu dừa. Từ cùi dừa khô người ta ép được 60% dầu dừa.

Nước dừa chứa 1 đến 2% oza và polyol (sorbitol), các acid hữu cơ (acid malic) và rất nhiều acid amin.

Người ta đã phát hiện thấy trong nước dừa có nhiều chất có tác dụng kích thích sự phát triển các tế bào dùng trong nuôi cấy các tổ chức cây thượng đẳng.

Cùi dừa khô chứa khoảng 4% nước, 20% glucid, 8% protid và 65% chất béo...

Dầu dừa lỏng ở nhiệt độ 25-27 độ C, nhưng ở nhiệt độ thấp là một chất đặc trắng, gần như không mùi, vị nhạt. So sánh người ta thấy thành phần gần giống thành phần của bơ sữa bò do tỷ lệ acid béo tan trong nước và acid béo bốc hơi được và không tan trong nước.

## 2. Công dụng và liều dùng

Trong y dược, dầu dừa tinh chế dùng chế xà phòng (xà phòng hóa bằng kali hydroxyt) mềm và xà phòng lỏng do tác dụng gây bọt rất mạnh.

Nếu hydrat hóa, ta sẽ được những tá dược dùng chế thuốc đạn (glyxerit bán tổng hợp).

Trong thực phẩm dầu dừa trung tính, tinh chế và khử mùi được dùng làm thực phẩm ở một số nước châu Âu.

Trong công nghiệp xà phòng: Những hợp chất sunfon của dầu dừa là những chất gây bọt rất thông dụng.

Ngoài ra, đu đủ non là một loại rau thường dùng ở những nơi trồng dừa. Nước dừa cho lên men cho một thứ rượu rất đặc biệt, thân dùng làm cột, xơ vỏ quả (vỏ quả giữa) dùng bện thùng, chạc, đan thảm, gáo dừa làm đồ đựng, làm gáo, đốt lên cho một thứ than rất nhẹ và có tác dụng hấp thụ rất mạnh.

Khô dầu dừa dùng làm thức ăn cho gia súc. Lá dừa dùng lợp nhà, đan phen. Nước dừa non có tính chất thông tiểu, có thể dùng thay huyết thanh khi cần thiết.

## 3. Một số món ăn bài thuốc từ quả dừa

Theo TS. Nguyễn Đức Quang, bác sĩ y học cổ truyền, một số món ăn bài thuốc có dừa như:

- *Nước dừa*: Dừa nước 1 quả lấy cả nước và cùi non, uống liền hoặc để lạnh, ngày 3 lần. Dùng tốt cho người bị sốt nóng, say nắng, khát nước, phù nề, tiểu ít, mun nhọt lở ngứa, viêm da, chàm chốc...

- *Nước dừa đường muối*: Nước dừa 1 cốc 250ml, thêm 15g đường trắng, chút muối khuấy đều, uống. Dùng cho người suy nhược, mất nước sau mất máu, tiêu lỏng và thổ tả.

- *Dừa nước trị giun đũa, giun kim*: Dừa nước 1 trái, uống nước ăn cùi dừa thay bữa sáng.

- *Cháo nếp dừa*: Cùi dừa nửa quả, thái lát; gạo nếp vừa đủ đem nấu cháo. Ngày ăn 2 lần. Dùng tốt cho người suy nhược cơ thể, ăn kém, táo bón sau khi mắc bệnh lâu ngày.

- *Chữa đau dạ dày*: Nước dừa già 200ml, hạt bí ngô 150g. Đun nhỏ lửa cho cạn rồi ăn.

- *Trị ghẻ lở, nấm, nứt nẻ*: Dầu dừa đông đặc ở nhiệt độ khoảng 15-18 độ C và ở thể lỏng ở 22-27 độ C. Bôi ngoài da.

*Kiêng kỵ*: Người bị tiêu chảy không ăn nhiều cùi dừa.