

Những loại rau giàu chất đạm

Nói đến rau, người ta thường nghĩ đến vai trò cung cấp chất xơ, vitamin, nhưng ít ai biết rằng, một số loại rau lại rất giàu chất đạm (protein) như: rau sắng, rau ngót, rau dền, rau nhút, rau muống, lá khoai mì...

Rau cung cấp cho cơ thể một nguồn protein nhất định. Khi dùng 500g rau muống, cơ thể ta được cung cấp một lượng protein 16 g, tương đương 100 g thịt ba chỉ. Các loại rau họ đậu như đậu xanh, đậu ván, đậu nành, đậu ngự, đậu đen thì lượng protein của chúng cao hơn thịt, cá, trứng.

Nếu chúng ta biết chế biến đúng cách, ăn phối hợp trứng, thịt, cá, rau và các loại đậu thì nguồn protein cung cấp cho cơ thể sẽ dồi dào hơn. Biện pháp này hữu hiệu cải thiện tình trạng thiếu đạm ở vùng nông thôn.

- Rau muống: có giá trị dinh dưỡng cao, 100g rau muống cung cấp được 2,7 - 3,2 g đạm, nhiều loại acid amin và chất khoáng như calci, phosphor, sắt, các loại vitamin. Về công dụng làm thuốc, rau muống có vị ngọt dịu, tính mát, có tác dụng chống độc, chống viêm, lợi tiểu và cầm máu. Rau muống chữa ngộ độc thức ăn (phải dùng đến 0,5 kg rau muống giã nát ra vắt lấy nước uống sau khi đã làm nôn ra thức ăn), giải mọi chất độc của các thứ thuốc hoặc có thể cứu được những người uống nhầm thuốc trái với bệnh.

Rau muống dại hay rau muống biển cũng có thể ăn được nhưng theo kinh nghiệm dân gian phải ngắt bỏ phần đọt, nếu không sẽ bị tiêu chảy. Rau muống biển còn là vị thuốc chữa thấp khớp, tạng khớp, dùng ngoài đắp vào vết sứa cắn.

- Rau sắng: có nhiều giá trị dinh dưỡng nhất trong các loại rau ở nước ta. Ngoài việc cung cấp cho cơ thể nhiều loại vitamin và muối khoáng, rau sắng còn cung cấp một lượng đáng kể chất đạm (protein) và chất bột (glucid). Tỷ lệ đạm trong rau sắng cao gấp đôi rau muống và hơn cả đậu cove, đậu đũa, đậu ván... là những thức ăn thực vật họ đậu từ xưa vẫn nổi tiếng là giàu đạm.

- Rau ngót: Trong 100 g rau ngót, cung cấp cho cơ thể 5,3 g đạm và các acid amin. Rau ngót là loại cây rất dễ trồng, hàng năm nên đốn gốc cũ, cây trẻ lại cho năng suất cao. Rau ngót già dùng làm thuốc tiêu độc, rau ngót tươi dùng giã lấy nước cốt rơ lưỡi cho trẻ nhỏ.

- Rau dền đỏ: Trong 100 g rau dền có 1,7 g đạm. Hạt của rau dền đỏ có giá trị dinh dưỡng rất cao, chứa 16 - 18% chất đạm, 62% tinh bột, 6% chất béo. Hạt dền cho gà ăn sẽ làm gà lớn gấp sáu lần so với bình thường. Cây dền đỏ phòng và chữa tác hại của xạ trị, chất phóng xạ. Rau dền vị ngọt, tính mát, lợi đại tiểu tiện, chữa tiểu không thông, bí tiện, kết lỵ. Nên chú trọng trồng cây dền tía, đặc biệt là lấy hạt.

- Rau nhút (hay còn gọi là rau rút): Trong 100 g rau nhút có 3,4 g chất đạm. Canh rau nhút nấu với khoai sọ là một món lạ miệng, có tác dụng mát người. Rau nhút có vị ngọt, tính mát, nhuận tràng, mát gan, mạnh gân cốt, an thần, gây ngủ, thường chữa sốt cao, bثور cổ (ăn rau nhút trong một tháng liền). Nhưng chú ý rau nhút có tính lạnh, người tạng hàn không nên dùng, trẻ con ăn nhiều không tốt.