

Ăn cà tím tốt cho sức khỏe

Cà tím (cà dái dê) có quả dài lòng thông với hình dáng như tinh hoàn dê đực nên có tên cà dái dê. Gọi tên cà tím là không chính xác vì một vài loại cà khác cũng màu tím. Hơn nữa cà dái dê có hai loài: Quả màu tím và quả màu xanh lợt.

Theo Đông y, cà tím có vị ngọt, tính mát, tác dụng thanh nhiệt, giải độc, hoạt huyết, tiêu viêm, thông mật, nhuận tràng, điều hòa tiêu hóa, thông tiểu... Tai của quả cà tím cũng dùng nấu lấy nước uống để chữa ung nhọt, lở loét. Cà tím còn có tác dụng lợi tiểu, nhuận gan, đề phòng xơ vữa động mạch do tác dụng làm giảm cholesterol. Những người đi tiểu ra máu, đại tiện ra máu hay lỵ ra máu, có thể lấy rễ và cuống của quả cà tím nấu lấy nước uống. Khi ăn cà dái dê nên ăn cả vỏ vì villantine ở vỏ quả có tính chống oxy-hoá.

Dưới đây là một số món ăn bài thuốc về cà tím:

- Phòng ngừa ung thư: Cà tím 2 quả, cắt khúc, thịt ba chỉ 150g cắt miếng, rau tía tô, rau mùi tàu, lá lốt thái nhỏ, hành cắt khúc, tỏi thái nhỏ, cùng gia vị. Sau khi nấu cà cùng thịt chín mềm thì cho các nguyên liệu trên vào, nêm nếm gia vị, đảo đều, lấy ra ăn nóng.

- Giảm mỡ: Dùng cà tím nấu canh gà. Cách làm: Gà tơ 1 con, cà tím 200g, vị thuốc sơn tra 15g, gừng 5g, hành 10g, dầu ăn, gia vị. Gà làm sạch, bỏ nội tạng, cà tím rửa sạch, cắt miếng, gừng cắt lát; hành cắt khúc. Bắc chảo lên bếp, cho dầu vào đến khi nóng thì cho gừng, hành vào phi thơm, cho gà vào xào sơ qua. Tiếp đó, đổ nước vào, cho cà, sơn tra, gia vị vào, nấu với lửa lớn đến sôi, rồi hạ lửa nhỏ nấu thêm đến chín nguyên liệu. Mỗi ngày dùng một lần, có tác dụng tiêu thực, giảm mỡ.

- Trị viêm gan, táo bón: Cà tím cắt dọc, tỏi và gừng giã nhuyễn, 3 thứ trộn với nước tương, dầu, muối, đường, đem chưng cách thủy để ăn hoặc cà tím trộn gạo đem nấu cơm dùng trong 5-7 ngày đối với chứng viêm gan... Hấp cà tím (nửa kg) chầm với gừng tươi (4 lát), tỏi (tép) ăn lạt để trị táo bón.

- Hạ huyết áp: Dùng 3 quả cà tím, thịt heo nạc xay 200g, nước sốt cà chua 15 ml, dầu ăn, gia vị. Cà tím bỏ làm đôi theo chiều dọc, bỏ ruột, ngâm nước muối, vớt ra vắt nhẹ cho ráo nước. Sau đó nhồi nhân thịt heo (đã trộn gia vị), đem rán vàng, phi hành, rồi cùng sốt cà chua để om quả cà tím. Hoặc dùng cà tím 200g, hành 10g, gừng 5g, tỏi 10g, dầu mè, nước tương. Cà rửa sạch, cắt miếng, hành cắt khúc, gừng cắt lát, tỏi bỏ vỏ. Bắc chảo nóng cho dầu vào, khi dầu nóng bỏ gừng,

hành phi thơm, rồi cho cà vào trộn đều, cho nước vào, nêm gia vị xào đến chín. Mỗi ngày ăn một lần. Có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, lợi tiểu, hạ áp huyết.

- Thông tiểu, tăng thải urê và acid uric: Ăn nhiều thịt (nhất là thịt đỏ, lòng, hải sản...) sẽ làm tăng urê-huyết. Chất purine có trong các loại thực phẩm này sẽ tích tụ gây bệnh Gout (thống phong) với triệu chứng sưng khớp... Ăn thường xuyên cà tím sẽ tăng bài tiết nước tiểu, thải bớt urê ra khỏi cơ thể. Các cơn sưng nóng khớp sẽ thưa dần.

Nguồn: tchdkh.org.vn