

## Mướp đắng - vị thuốc quý

Mướp đắng còn có tên gọi khác: Khổ qua, cầm lệ chi, lương qua, mướp mủ... Bộ phận dùng là quả tươi hay khô, có thể dùng cả hạt và lá để làm thuốc.

Theo Đông y, mướp đắng vị đắng, lạnh, có tác dụng giải nhiệt, giải độc. Dùng cho các trường hợp nhiệt bệnh sốt nóng mất nước, hội chứng ly, viêm cấp tính đường

tiết niệu, sỏi đường tiết niệu, mụn nhọt, đau mắt đỏ, tiểu đường. Dùng 1- 4 quả; nấu, xào, ép nước, pha hãm.

*Một số bài thuốc chữa bệnh có mướp đắng:*

Nước tắm cho trẻ em nhiều rôm sảy: Mướp đắng 2 - 3 quả. Rửa sạch, bỏ làm đôi, nấu với nước, lấy nước tắm cho trẻ. Ngày làm 1 lần.

Chữa ho: Mướp đắng 1 - 2 quả. Rửa sạch, bỏ làm đôi, nấu với nước, lấy nước uống trong ngày.

Nước sắc mướp đắng: Mướp đắng 1 - 2 quả, tách bỏ ruột, thái lát, sắc lấy nước cho uống. Dùng cho các trường hợp tiểu đường, sốt cao mất nước, miệng khô, họng khát.

Nước chiết mướp đắng ướp đường: Mướp đắng tươi 1 - 2 quả, rửa sạch, nghiền nát nhuyễn, cho thêm 100g đường trắng trộn khuấy đều để sau 2 giờ đem khuấy nước sôi nguội và lọc lấy nước cho uống 1 lần. Dùng cho chứng nhiệt ly.

Mướp đắng xào đậu phụ: Mướp đắng 150g, đậu phụ 100g. Mướp đắng rửa sạch, bỏ ruột thái lát, dùng dầu xào to lửa cho chín tái, cho đậu phụ thái lát và ít muối, tiếp tục xào to lửa cho chín đều. Ăn ngày 1 lần. Dùng thường ngày cho bệnh nhân tiểu đường.

Mướp đắng xào thịt nạc: cách làm tương tự như trên, thay đậu phụ bằng thịt lợn nạc. Dùng cho các trường hợp chảy máu cam, tiểu đường, đau mắt đỏ...

Mướp đắng xào cà rốt: Mướp đắng 60g, cà rốt 60g, thêm hành tiêu gia vị xào với lửa to. Ăn ngày 2 lần. Dùng cho các trường hợp tiêu chảy, đặc biệt là ở trẻ nhỏ với liều bằng nửa của người lớn.

***Nguồn: báo Sức khỏe và Đời sống***