

Công dụng chữa bệnh tuyệt vời của quả khế

Khế làm thực phẩm: Loại khế mùi ít chua, khi chín là món ăn được nhiều người ưa thích. Người ta thường dùng khế ăn sống chấm mắm, nấu canh chua với tôm tép và cá. Trái chín có thể làm mứt và làm khế dầm. Chọn khế ngọt, chín tới, còn tươi (1kg); trái to vừa, không bị sâu hay giập, rửa sạch, pha muối loãng (5%) ngâm khế khoảng 30 phút, vớt ra để ráo nước, bỏ theo chiều dọc, tách riêng từng múi. Đổ khế vào chậu sứ hay thủy tinh, rắc đường (100g) và muối (5g), trộn đều, ướp khoảng một giờ là được. Trước khi dùng cho ớt khô (2g) đã xay thành bột vào trộn, khế dầm có vị cay ngọt dùng để ăn chơi, ăn tráng miệng. Có khi người ta còn cắt lát khế mùi phơi khô, để dành lúc mưa bão thiếu rau nấu canh chua hoặc xào với thịt, tôm tép làm món ăn.

Khế làm thuốc: Khế chứa nhiều chất: protid, glucid, xen-lu-lô-zơ, can xi, phốt pho, ca-rô-ten, vitamin B1, vitamin C...

Khế là một dược liệu tốt, dùng trộn với hồ tiêu để làm toát mồ hôi, giã nhỏ rồi đắp lên người để làm tiêu tan sự rã rời, bại hoại; còn dùng chữa bệnh ngứa, kích thích hoạt động của mắt, chữa ho, sưng hạch tiết nước bọt, viêm họng, đau thấp khớp, phù thũng.

Khế thường được dùng trị cảm, sốt nóng, khát nước, giải độc, lợi tiểu. Chữa dị ứng do tiếp xúc với sơn, dùng trái khế cắt miếng xát hay dùng lá vò xát. Lá khế (có thể thêm vỏ cây khế) nấu nước, trong uống ngoài đắp rồi tắm chữa lở sơn, mẩn ngứa, mày đay. Chữa ngộ độc: dùng nước khế ép uống thật nhiều. Chữa đái không thông: dùng bảy trái khế chua, cắt mỗi trái lấy một miếng ở 1/3 phía gần cuống, đổ vào một chén nước, sắc còn nửa chén, uống vào lúc còn nóng; lại lấy một trái khế và một củ tỏi cũng giã đều, đem đắp vào rốn.

Ăn khế bị ê răng, nhai một nắm lá khế là hết. Lá khế sao thơm sắc uống chữa sốt nóng, cảm nắng, đái ít. Với trẻ em lên sởi, dùng lá khế (và vỏ cây khế) sắc uống thúc sởi mọc đều, nấu nước tắm để tiết nọc sởi sau khi bay hết. Nếu bị ho khan, ho đàm, thì lấy mấy chùm hoa khế tắm rượu gừng sao thơm sắc uống.

Lưu ý, trong khế có hàm lượng axit oxalic cao nên những người bị bệnh thận cần tránh ăn khế nhiều và thường xuyên, vì axit oxalic dễ gây ra sỏi thận nặng hơn. Chất axit này còn cản trở sự hấp thu canxi trong cơ thể nên những người còi xương, có vấn đề xương khớp, trẻ dưới năm tuổi nên hạn chế ăn. Người đau dạ dày hoặc đang đói cũng không nên ăn khế, đặc biệt khế chua.

Nguồn: Sài Gòn tiếp thị