

Rau diếp – lợi ích bất ngờ

Khoa học đã chứng minh, ăn rau diếp thường xuyên có thể tăng cường bài tiết dịch vị và dịch tiêu hóa, tăng bài tiết mật, cải thiện công năng tiêu hóa của gan. Không những thế, loại rau này có thể phòng chữa bệnh ho do thời tiết lạnh gây ra.

Hơn tất cả, rau diếp còn là nguồn dinh dưỡng tuyệt vời với các loại vitamin A, B1, B2, C, K; acid folic, mangan và crom. Đặc biệt, lá của loại cây này có thể chứa các chất dinh dưỡng nhiều hơn tới 50 lần so với thân.

Rau diếp còn là một nguồn cung cấp sắt cho cơ thể, phòng chống hữu hiệu bệnh thiếu máu. Ngoài ra, loại rau này chứa nhiều magiê nên có khả năng tiếp sức đặc biệt cho các mô cơ bắp, não và các dây thần kinh. Người nào mất ngủ có thể nhờ “viện trợ” từ nó để có giấc ngủ sâu hơn.

Theo Đông y, rau diếp tính mát, vị đắng có tác dụng an thần nhẹ, điều hòa kinh mạch, lợi tiểu; chữa các chứng ung nhọt, sưng tấy gây đau nhức; trị các bệnh đau mắt, khó ngủ, chứng tăng huyết áp... Còn phân tích của khoa học hiện đại phát hiện thấy, rau diếp chứa lượng kali cao gấp 27 lần lượng natri, điều này tạo sự cân bằng nước trong cơ thể và quá trình đào thải cặn bã, tăng cường bài tiết nước tiểu, giúp cải thiện tính năng co bóp của người tăng huyết áp.

Nhiều tính năng khác của rau diếp cũng được các sách y học đề cập cùng với những kinh nghiệm dân gian đã đúc kết thành các bài thuốc sau:

- Đại tiện ra máu: Nước ép rau diếp và nước ép nõ sen mỗi loại 50ml, thêm một chút mật ong, uống ngày 2 lần, liên tục nhiều ngày cho đến khi khỏi.

- Viêm loét dạ dày: Uống nước ép rau diếp kết hợp với ăn rau diếp luộc, nấu canh.

- Thấp khớp: Hằng ngày uống nước ép rau diếp. Ngày đầu 1/2 thìa; ngày thứ hai 1 thìa, tăng mỗi ngày 1/2 thìa đến ngày thứ 10 thì giảm xuống mỗi ngày 1/2 thìa.

- Tắc sữa: 100g rau diếp sắc lấy nước, cho vào ít rượu để uống.

- Trúng cá: Rau diếp luộc trong 2 lít nước cho sôi kỹ, đổ ra chậu để nguội rửa mặt hằng ngày.

- Mất ngủ: Khi thần kinh căng thẳng, mất ngủ thì dùng 50 g rau diếp nấu với 750 ml nước cho sôi, sau đó đốt lửa để liu riu trong một giờ. Chia uống trong ngày. Kiên trì dùng sẽ có hiệu quả.

- Trị các vết sưng tấy, đau nhức: Lấy vài lá rau diếp rửa sạch, cho dầu mè vào đun sôi cùng lá rau diếp. Để thuốc nguội hẳn rồi đắp lên các vết sưng tấy, rất hiệu nghiệm.

- Đau mắt: Khi bị đau mắt, lấy 5g hạt rau diếp đun với một bát nước (bát ăn cơm), để sôi khoảng 5 phút thì nhắc xuống, xông hơi thuốc lên mắt và dùng nước này rửa mắt.

- Đẩy lùi nếp nhăn: Rau diếp rửa sạch, để ráo nước, nghiền nhuyễn, đánh đều với lòng trắng trứng gà, để làm mặt nạ đắp mặt 20 phút rồi rửa sạch bằng nước sạch. Mỗi tuần đắp mặt 2 lần.

Nguồn: báo Hải Phòng