

## MỘT SỐ THÔNG TIN VỀ CÁC LOẠI RAU CÓ THỂ LÀM THUỐC

### 1. Actisô - *Cynara scolymus* L., thuộc họ Cúc *Asteraceae*

Hoa actisô có 3-3,15% protein; 0,1-0,3% lipid; 11-15,5% glucid; 82% nước. Trong 100 gam gồm: 300UI vitamin A; 120 gamma vitamin B1; 30 gamma vitamin B2; 10 mg vitamin C; 50-70 calo.

Actisô là cây thuốc quý đối với các rối loạn và các bệnh có nguồn gốc gan (vàng da, sỏi mật, nhiễm độc ruột...); giảm niệu (nhiễm trùng, nhiễm độc...).

Bông actisô được chỉ định dùng trong trường hợp suy nhược, lao lực, sung huyết và thiếu năng gan, thiếu năng thận, giảm niệu, bệnh sỏi, thấp khớp, thống phong, nhiễm độc, nhiễm khuẩn đường ruột.

Bông actisô nấu chín có tác dụng bổ gan, lọc máu, bổ tim, chống độc, lợi tiểu (làm tăng sự bài tiết urê, cholesterol dư thừa và acid uric)

Cây actisô non nấu chín dùng trị bệnh ỉa chảy mạn tính.

Rễ actisô có tác dụng lợi tiểu, được dùng trong trường hợp thấp khớp, thống phong, thủy thũng, vàng da.

Lá: làm thuốc dạng bột: cao actisô, trà actisô; viên: Cynaraphytol; cao atisô, thuốc nước: Actisamin, Cynaraphytol...

### 2. Bầu (tên khác: **Bầu canh, bầu nậm**) - *Lagenaria siceraria* (Molina) Standl., thuộc họ Bầu bí - *Cucurbitaceae*

Trong 100 g quả tươi có 0,6g protein; 2,9g glucid canxi; 25g P; 0,2g Fe; 0,02mg caroten; 0,02mg vitamin B1; 0,03mg vitamin B2; 0,4mg vitamin PP; 12mg vitamin C; 14 calo.

Thịt quả bầu có vị ngọt, tính hàn, có tác dụng giải nhiệt, trừ độc, dùng để chữa đái rắt, phù nề, đái tháo, mụn lở...

Lá bầu có vị ngọt, tính bình.

Tua cuốn và hoa bầu có tác dụng giải thai độc, nấu tắm cho trẻ em phòng ngừa đậu sởi, lở ngứa.

Hạt bầu dùng chữa lợi răng sưng đau, răng lung lay, tụt lợi. Dùng chung với Ngưu tất, mỗi vị 20g, nấu lấy nước ngâm và súc miệng ngày 3-4 lần.

### 3. Bí đao (tên khác: **bí phẩn, bí xanh**) - *Benincasa hispida* (Thunb.) Cogn., thuộc họ bầu bí - *Cucurbitaceae*

100 g bí đao tươi có: 67,9% nước; 0,4% protein; 0,1% lipid; 0,7% cellulose; 0,4% khoáng: 26mg Ca, 23mg P; 0,3mg Fe; 0,01mg caroten; 0,01mg vitamin B1; 0,02mg vitamin B2, 0,03mg vitamin PP; 16mg vitamin C; 12 calo.

Tên thuốc của Bí đao là Đông qua.

Vỏ bí đao sắc đặc uống lợi tiểu, chữa bệnh đái rắt do bàng quang nhiệt hoặc đái đục ra chất nhầy.

Bí đao nấu canh cá chép cùng với hành củ chữa phù thũng.

Hạt bí đao dùng chữa ho.

Lá bí đao giã nát trộn với giấm, đắp trị các cầu ngón tay sưng đau.

### 4. Bí ngô (bí rợ) - *Cucurbita maxima* Duch.; **Bí đỏ** - *Cucurbita pepo* L.; , **Bí đỏ thơm** - *Cucurbita moshata* Duch., thuộc họ bầu bí - *Cucurbitaceae*;

Quả: nước: 75,2%; 1,6% protein; 0,9% lipid; 1,9% cellulose; các vitamin B; C, PP, tiền sinh tố A; một số acid amin; khoáng. Trong 100g có 33 calo.

Dây lá: nước: 86,6%; 3,8% protein; 1,8% lipid; 1,9% cellulose; các vitamin B; C, PP, tiền sinh tố A; một số acid amin; khoáng.

Bí đỏ là thức ăn bổ dưỡng, giải nhiệt, trị ho, nhuận tràng, lợi tiểu. Được chỉ định dùng trong trường hợp bị viêm đường tiết niệu, trĩ, viêm mật, kiết lỵ, mất ngủ, suy nhược, suy thận, khó tiêu, táo bón, đái đường các bệnh về tim.

Quả tươi được giã, lọc lấy nước uống hàng ngày vào sáng sớm cho nhuận tràng, hoặc nấu xúp để ăn. Đắp trị bỏng và trị các chứng viêm, áp xe, hoại thư lão suy. Chè bí đỏ nấu với đậu đỏ, đậu đen, lạc, nếp là món ăn trị đau đầu, mất ngủ, suy ngược thần kinh, đau màng óc, viêm màng não...

Hạt bí đỏ thường dùng rang ăn, có tác dụng tẩy giun sán. Hạt bí đỏ phối hợp cùng vỏ rễ lựu và hạt cau già làm thuốc tẩy sán sơ mít. Hạt bí nấu có tác dụng giải nhiệt, trị mất ngủ, đau do viêm đường tiết niệu.

Cuống quả bí đỏ đem phơi khô tán bột uống giải độc do ngộ độc thịt, cá.