

Mướp Đắng (Khổ Qua)

Mướp Đắng (Khổ Qua) Mướp đắng được ví như một loại thuốc dân gian rất tốt, lành tính, chữa được nhiều bệnh, dễ sử dụng. Rất ít người biết mướp đắng còn là vị thuốc chữa ho, viêm họng rất hiệu quả. Mướp đắng là một loại quả ra nhiều vào mùa hè, có vị hơi đắng, nhai kỹ có cảm giác ngứa ngáy, bùi bùi. Từ mướp đắng người ta có thể chế ra được rất nhiều món ăn, đồ uống ngon như mướp đắng xào trứng, mướp đắng nhồi thịt, trà khổ qua... thậm chí cả các loại nước tắm trị rôm sảy cho trẻ em. Ngoài ra, mướp đắng còn được ví như một loại thuốc dân gian rất tốt, lành tính, chữa được nhiều bệnh, dễ sử dụng. Rất ít người biết mướp đắng còn là vị thuốc chữa ho, viêm họng rất hiệu quả.

Công dụng của mướp đắng

Mướp đắng bổ gan

Mướp đắng giúp mát gan, bổ gan, hỗ trợ tiêu hóa, cải thiện chức năng túi mật. Dùng mướp đắng thường xuyên có thể cải thiện tình trạng táo bón, xơ gan, viêm gan.

Mướp đắng giảm lượng cholesterol

Mướp đắng giúp làm giảm lượng cholesterol, từ đó giúp bạn thoát khỏi nguy cơ mắc bệnh đau tim và đột quỵ. Cholesterol cao chỉ có thể được chẩn đoán bằng xét nghiệm máu. Ăn mướp đắng thường xuyên sẽ đem lại hiệu quả đáng ngạc nhiên.

Mướp đắng có thể dùng để chữa bệnh tiểu đường loại II Một số nghiên cứu đã chỉ ra rằng mướp đắng làm giảm lượng đường trong máu thông qua việc tăng cường trao đổi glucose. Uống một cốc nước ép mướp đắng mỗi ngày và trải nghiệm hiệu quả. Nhưng uống nếu bạn bị đau bụng, tiêu chảy hoặc sốt. Theo dõi lượng đường trong máu thường xuyên và điều chỉnh thuốc khi cần thiết, với sự trợ giúp của bác sĩ.

Mướp đắng có khả năng chống ung thư, đặc biệt là ung thư tuyến tụy

Một trong những lợi ích sức khỏe đáng ngạc nhiên nhất của mướp đắng là đặc tính chống ung thư. Mướp đắng đã được chứng minh có tác dụng làm gián đoạn việc sản xuất đường, có khả năng ức chế sự tăng trưởng của tế bào ung thư tuyến tụy. Nó cũng có thể ức chế tế bào ung thư khác trong gan, đại tràng, vú, hoặc tuyến tiền liệt.

Mướp đắng tăng cường hệ miễn dịch

Một hệ miễn dịch khỏe mạnh là quan trọng cho việc chống nhiễm trùng và bệnh tật. Mướp đắng giúp ngăn ngừa cảm lạnh và có lợi cho hệ tiêu hóa. Nó còn giúp ngăn chặn hoặc hạn chế dị ứng thực phẩm, loại bỏ các bệnh nhiễm trùng nấm men tự nhiên. Một lợi ích khác là giúp điều trị chứng trào ngược axit và chứng khó tiêu.

Mướp đắng chữa bệnh sỏi thận

Thành phần của mướp đắng có thể trung hòa lượng axit dư thừa gây ra bệnh sỏi thận. Để hiệu quả, bạn có thể hòa bột mướp đắng

Những người tuyệt đối không nên ăn mướp đắng



Người bị bệnh huyết áp thấp

Khổ qua là thực phẩm có tác dụng giảm huyết áp chính vì thế không nên ăn quá nhiều sẽ dẫn đến huyết áp thấp gây đau đầu, chóng mặt đặc biệt đối với những bệnh nhân có huyết áp thấp thì nên hạn chế sử dụng sẽ tốt hơn.

Phụ nữ mang thai và cho con bú

Mướp đắng là loại thực phẩm mà phụ nữ mang thai và cho con bú nên hạn chế. Nguyên nhân là do mướp đắng rất ít chất xơ và quá ít chất béo, không phù hợp cho chế độ dinh dưỡng của bà bầu và phụ nữ sau sinh. Ngoài ra, việc ăn mướp đắng có thể gây giảm đường huyết. Lại thêm, các hạt mướp đắng có chứa một chất tên là vicine-một độc tố có khả năng gây ra hội chứng cấp tính như nhức đầu, đau thắt bụng và hôn mê với người nhạy cảm.

Bên cạnh đó, mướp đắng cũng được coi là một loại quả kích thích tử cung và có thể dẫn đến sinh non. Phụ nữ đang cho con bú cũng không nên ăn mướp đắng vì một số thành phần không tốt có thể được truyền qua sữa mẹ.

Người bị bệnh gan, thận

Người bị bệnh về gan và thận cần tránh ăn mướp đắng vì chúng rất khó tiêu hóa, có thể gây đầy hơi. Những người bị thiếu men G6PD (loại men có vai trò quan trọng trong việc chuyển hóa của tế bào hồng cầu) nên tránh xa loại rau có vị đắng này.

với nước ấm tạo thành một loại “trà khổ qua” dùng hàng ngày

Vài bài thuốc hữu ích chữa ho, viêm họng từ mướp đắng:

- Chữa viêm họng: Ăn sống vài quả mướp đắng, chặt lấy nước nuốt từ từ, nhả bã. Sau đó, dùng hạt và bã vừa nhai trà xung quanh cổ. Cách này sẽ có tác dụng ngay sau 15 phút - Chữa ho: Mướp đắng 1 – 2 quả. Rửa sạch, bổ làm đôi, nấu với nước, lấy nước uống trong ngày.

- Chữa viêm họng mạn tính: Thịt nạc hầm khổ qua củ cải: Khổ qua 250g – 500g, thịt lợn nạc 125g – 250g, củ cải 100g – 200g. Khổ qua rửa sạch thái lát, thịt lợn nạc thái miếng, củ cải thái miếng hầm với nước. Khi đã chín thêm gia vị. Cho ăn ngày 1 lần, liên tục 20 ngày. Dùng cho các bệnh nhân viêm họng mạn tính, đau rát họng, ho khan, viêm nề hoặc viêm teo niêm mạc họng

Mướp đắng có thể độc hại cho tế bào gan ở thú vật, enzym gan tăng cao sau khi dùng mướp đắng. Các chất trong mướp đắng có khả năng thay đổi hình dáng tế bào gan. Hạt mướp đắng chứa một chất tên vicine, là một độc tố có khả năng gây ngộ độc tầm đậu (favism), một hội chứng cấp tính gồm nhức đầu, đau thắt bụng và hôn mê.

Người có vấn đề về tiêu hóa

Mướp đắng là loại quả có tính mát, tuyệt đối không nên dùng cho người bị rối loạn tiêu hóa do lạnh. Người có tiền sử dạ dày hoặc bệnh tiêu hóa không nên ăn mướp đắng vì có thể gây tiêu chảy hoặc các bệnh lý khác về dạ dày.