

# Rau Mùng Tơi

*Ai cung khoái ăn canh rau mùng tơi+tôm khô, nếu có cà pháo.. thì những trưa nắng... ăn cơm.. ngon miệng.. .mát lòng*

Rau mùng tơi quen thuộc với mọi người, nhưng công dụng lớn của rau mùng tơi thì ít ai biết. Các bà nội trợ hẳn không xa lạ với rau mùng tơi, món ăn thường thấy trong các mâm cơm mùa hè. Rau mùng tơi được cho có tác dụng giải nhiệt cái nóng oi bức của mùa hè.

Không chỉ là thực phẩm lý tưởng bữa ăn, rau mùng tơi còn giúp cho những quý ông có vấn đề về xuất tinh, mùng tơi còn giúp tăng tiết sữa, chữa táo bón, thanh nhiệt giải độc...



Mùng tơi tính hàn, thích hợp cho mùa hè. Cả Đông và Tây y đều khẳng định loại rau này có tác dụng nhuận tràng. Các nghiên cứu còn cho thấy nó giúp thải chất béo, tốt cho người có mỡ và đường máu cao. Theo lương y Huyền Thảo (Hà Nội), ngoài việc được dùng trong bữa ăn hằng ngày, rau mùng tơi còn được sử dụng trong một số bài thuốc chữa bệnh như táo bón, đại tiện xuất huyết kinh niên, tiểu tiện không thông, đái dầm, đái nhỏ, chứng ngực bồng chồn, đầy tức và cầm máu, giúp vết thương mau lành.

Sau đây là một số cách dùng rau mùng tơi:

**Tăng sữa cho sản phụ sau sinh:** Phụ nữ sau khi sinh ít sữa, ăn rau mùng tơi sẽ nhiều sữa hơn. Trong rau mùng tơi có các vitamin A3, B3, chất saponin, chất nhầy và chất sắt nên tốt cho thai phụ... Món ăn nấu từ mùng tơi với gà ác, đậu đen ninh như ăn nóng sẽ giúp sản phụ nhiều sữa, mau hồi phục sức khỏe lại có làn da hồng hào, tóc đen mượt.

**Thanh nhiệt, giải độc, chữa táo bón:** Rau mùng tơi 500 g, cho mắm, muối, tương, giấm nấu thành canh ăn cơm hằng ngày. Sử dụng vài ngày là đại tiện sẽ thông, không còn táo bón.



*Rau mùng tơi tính mát lạnh, nên dùng cẩn thận với người hay bị lạnh bụng đi ngoài (ảnh minh họa)*

**Giúp da tươi nhuận, hồng hào:** Lá mùng tơi còn có tác dụng dưỡng da. Ăn rau mùng tơi giúp lưu thông khí huyết, nhuận tràng giúp da dễ mịn màng, tươi trẻ. Hoặc để dưỡng da, làm mịn nếp nhăn ở mặt, chống thô ráp có thể lấy vài lá mùng tơi non giã lấy nước cốt, cho vài hạt muối, thoa đều lên mặt vài lần trước khi đi ngủ.

**Chữa khí hư, suy nhược:** Gà ác 1 con, lá mùng tơi 1 nắm, đậu đen 1 nắm, ninh như ăn nóng cả nước và cái. Tuần 1-2 lần. Khi thấy có kết quả, cho thêm một nắm đậu nành, 2 nắm lạc. Món này giúp phụ nữ bồi dưỡng sau đẻ và làm cho da hồng hào, tóc đen mượt. Người bị đau dạ dày, ợ chua ăn cũng tốt.

**Trị vết thương, trị đau nhức xương khớp:** Nước cốt từ rau mùng tơi có thể làm mau lành vết bỏng, hầm mùng tơi với chân giò thêm chút rượu để: ăn hàng ngày sẽ giúp trị đau nhức xương khớp.

**Chữa yếu sinh lý:** Rau mùng tơi, rau ngót, rau má, bộ lòng gà hay vịt, nấu canh ăn nóng sẽ giúp trị chứng yếu sinh lý ở nam giới hiệu quả.

**Chữa di mộng tinh:** Rau mùng tơi, đậu nành, lạc mỗi thứ một nắm nấu với 1-2 kg xương lợn (xương ống tốt hơn). Hầm kỹ xương lợn trong nồi áp suất rồi mới cho đậu lạc vào, cuối cùng cho rau mùng tơi nấu thêm 10 phút. Ăn nóng, ăn xong uống nước nóng.

**Chữa hoạt tinh:** Trường hợp tinh xuất quá nhanh và sau giao hợp thường bị mệt mỏi đuối sức, xanh xao, lấy rau mồng tơi 1 nắm, rau giền tía 1 nắm, nấu với một đôi bầu dục (để nguyên lớp mỡ và vỏ bọc), ăn nóng. Ăn xong uống nước trà gừng nóng. Trước khi đi ngủ ăn 1 thìa vừng đen đã rang thơm, nhai kỹ nhuyễn rồi nuốt, sau đó uống 1 chén nước cơm rượu.

Chú ý: Rau mồng tơi tính mát lạnh, nên dùng cẩn thận với người hay bị lạnh bụng đi ngoài. Để bớt lạnh, nên nấu kỹ hoặc phối hợp thêm các thức ăn khác nguồn gốc động vật.

Theo Ngọc Hà - Phụ nữ & Đời sống