

Cẩn Thận Khi Ăn Rau Muống



Chắc hẳn là người VN thì ai cũng đã từng ăn rau muống. Đây là loại thực phẩm rất dễ chế biến như xào hay luộc, làm nộm. . . đều rất ngon. Nhưng theo 1 nghiên cứu mới thì rau muống cũng rất dễ gây nguy hiểm đến tính mạng nên mọi người phải hết sức đề phòng. Một loại ký sinh trùng sán lá ruột lớn có tên *Fasciolopsis buski* phổ biến trên rau muống có thể dễ dàng xâm nhập vào cơ thể khi ăn rau sống hoặc nấu chưa chín kỹ. Ký sinh trùng này có thể neo mình vào thành ruột và gây ra các chứng khó tiêu, dị ứng, đau bụng. Nếu không được giải quyết kịp thời, các triệu chứng nhẹ có thể gây biến chứng nặng dẫn đến tử

vong.

Ngoài ra, do rau muống dễ trồng, hợp mọi thời vụ và được nhiều người ưa chuộng nên ngày nay, các chủ ruộng đã không màng nguy cơ mà sử dụng các loại thuốc kích thích, thuốc trừ sâu, thu hoạch rau không đúng hạn đem bán ra thị trường. Nếu ăn rau muống sống, các ký sinh trùng này sẽ vào cơ thể người, bám vào trong ruột chui qua thành ruột, chui vào trong máu, máu dẫn chúng đến tất cả các bộ phận trong cơ thể... Sau một thời gian, trứng sẽ nở thành giun sán nằm ở đó và gây hại cho cơ thể.

Rau muống kỵ sữa

Những sản phẩm như sữa bò, sữa chua, pho mát đều giàu hàm lượng canxi, còn rau muống lại chứa một số thành phần hóa học có thể làm ảnh hưởng đến việc hấp thụ canxi, do vậy khi ăn cùng lúc những loại thực phẩm này sẽ không mang lại giá trị dinh dưỡng cao nhất cho cơ thể.

Người không nên ăn

Theo kinh nghiệm dân gian, những người bị viêm đau, nhức khớp, bệnh gout (thống phong) và các viêm nhiễm đường tiết niệu thận do sỏi, huyết áp cao không nên ăn rau muống. Hoặc khi đang điều trị bệnh nội khoa, ngoại khoa nào đó cũng không nên dùng.

Ngược lại, với bệnh nhân loãng xương đơn thuần, huyết áp thấp 90/60 mmHg, ăn rau muống vẫn tốt do hàm lượng canxi cao. Bởi vậy, nếu gia đình bạn có người bị các bệnh này thì nên ăn nhưng cũng cần chú ý và hạn chế đúng mức.

Cách sử dụng an toàn

Để đảm bảo sức khỏe, cũng như duy trì món rau nhiều lợi ích trong các bữa cơm gia đình, chúng ta cần đảm bảo vệ sinh bằng cách rửa sạch từng ngọn, ngâm nước muối loãng và tốt nhất là rửa sạch sau đó để ráo nước cho vào túi bảo quản trong tủ lạnh vài ngày mới ăn, như vậy nếu có lượng thuốc sẽ bị phân hủy bớt.

tm