

Tác dụng của khoai môn

Khoai môn có giá trị dinh dưỡng cao hơn khoai tây gấp 1,5 lần. Tinh bột của khoai môn có kích thước nhỏ nhất so với các hạt tinh bột của các loại ngũ cốc, khoai củ khác. Khoai môn có rất nhiều tác dụng đối với sức khỏe, tốt cho tim mạch, người bị tiểu đường, bệnh thận, phụ nữ có thai...

Khoai môn có thể cung cấp các chất như đạm, tinh bột, chất xơ, kali, các loại vitamin A, C, B, E... cho cơ thể, giúp chống lại các chất gây lão hóa, làm gia tăng thị lực, tăng cường sức đề kháng, nhuận tràng. Chỉ 100g khoai môn có thể cung cấp tới 109 kcal với một lượng dinh dưỡng phong phú cùng vitamin nhiều hơn cả rau xanh và hoa quả.

Ngoài khả năng chữa và ngăn ngừa các căn bệnh như bệnh thận, tim mạch, khớp, u hạch, tiểu đường..., khoai môn còn giúp chúng ta kiểm soát trọng lượng cơ thể, cải thiện sự vận động của đường ruột, vì thế rất có hiệu quả trong việc giảm cân. Ngoài ra, nó cũng có khả năng chống oxy hóa rất cao.



Khoai môn là món ăn bổ dưỡng mang lại nhiều tác dụng tốt cho sức khỏe.

Khoai môn chứa nhiều vitamin rất cần thiết cho cơ thể như vitamin C, E, B6. Ngoài vitamin, chất xơ... khoai môn còn chứa rất nhiều khoáng chất quan trọng cho sự điều hòa chức năng tim và huyết áp, tăng cường miễn dịch, giúp cơ thể con người chống lại các chất gây lão hóa da, tăng cường sức đề kháng cho cơ thể.

Về đặc điểm sinh thái cũng như phẩm chất củ của mỗi loại giống khoai môn khác nhau đều khác nhau. Đây là sự đa dạng có tính di truyền trong loài khoai môn ở nước ta.

Không nhiều người Việt biết được rằng các bộ phận của cây khoai môn đều ăn được và còn là những vị thuốc quý trong Y học cổ truyền dân tộc.

Lá, bẹ lá, thân củ khoai môn đều là thức ăn thường dùng cho người và gia súc. Khoai môn có giá trị dinh dưỡng cao hơn khoai tây gấp 1,5 lần. Tinh bột của khoai

môn có kích thước nhỏ nhất so với các hạt tinh bột của các loại ngũ cốc, khoai củ khác. Chính vì thế, khi khoai môn đã được nấu chín hay hầm nhừ qua quá trình chế biến, nó là một thực phẩm giàu năng lượng và dễ tiêu hóa. Khoai môn không ăn sống được như khoai lang. Ăn khoai môn sống sẽ gây ngứa. Thành phần dinh dưỡng của khoai môn có đầy đủ đạm, đường, chất béo, chất khoáng (Fe, Ca, P...), vitamin (giàu vitamin B) và các chất xơ. Emzym tiêu hóa như amylose chiếm tới 14 - 19%. Đạm của khoai môn có 17 acid amin, trong đó có 7 acid amin cần thiết cho con người, tỷ lệ đạt 89,8 mg/100g với rất nhiều acid glutamic và acid aspartic, ít các acid amin chứa lưu huỳnh. Củ khoai môn là nguyên liệu chính của các món ăn ngon và bổ dưỡng khi phối hợp với các loại thực phẩm tươi sống khác. Bột khoai môn dùng để làm bánh, kẹo... được nhiều người ưa chuộng. Bẹ và lá khoai môn được đem muối dưa chua, nấu canh giấm với cá đồng, ốc, thịt, hải sản... và cũng là thức ăn thay rau xanh nuôi heo, gà, vịt...

Toàn bộ cây khoai môn có vai trò của các vị thuốc chữa bệnh. Dịch ép từ bẹ và lá khoai môn có tác dụng cầm máu, trị tiêu chảy, tiêu thũng độc. Lá khoai môn và thịt củ cà rốt, mỗi vị 30g, cùng vài nhánh tỏi, sắc nước uống để cầm tiêu chảy. Để chữa rắn cắn, mụn nhọt, ong đốt, lở chốc, lấy lá khoai môn tươi rửa sạch, giã nát đắp lên. Cũng 30g lá khoai môn phối hợp với một vài vị thuốc nam khác sắc uống chữa tâm hư phiền nhiệt ở phụ nữ có thai. Chữa bệnh nổi mề đay bằng món canh sườn non heo nấu bẹ lá khoai môn. Chữa bệnh ho ra máu bằng canh hoa khoai môn nấu thịt heo nạc. Củ khoai môn không chỉ là thức ăn bổ dưỡng mà còn là vị thuốc quý khá lạ. Khi bị mẩn ngứa, thái củ khoai môn đã cạo vỏ rửa sạch thành những miếng nhỏ, đun sôi lấy nước tắm sẽ hết. Trẻ bị chốc đầu có mũ, lấy củ khoai môn to xay nhuyễn đắp cho trẻ. Bị nhọt đầu đinh, luộc chín khoai môn với giấm, nghiền nát đắp tại chỗ. Khoai môn nấu canh cá lóc, cá diếc là món ăn – bài thuốc dân gian chữa chân âm hư tổn, hạ khí đầy, điều hòa nội tạng. Khoai môn nấu rau rút, cua đồng là một món canh ngon có tác dụng thanh tâm, giải nhiệt, tịnh thần, giúp người ta dễ ngủ, sáng khoái, đỡ mỏi mệt.

I. Tác dụng của củ khoai môn



Ảnh minh họa.

Tốt cho phụ nữ mang thai

Chất magie có trong khoai môn rất cần thiết cho sức khỏe của xương và chức năng của hệ thần kinh cũng như hệ miễn dịch. Nó giúp huyết áp trong máu bình thường, đồng thời điều tiết lượng đường trong máu. Chất magie trong củ khoai môn cũng giúp bạn giảm được chứng chuột rút ở chân, đặc biệt là đối với phụ nữ mang thai. Một người mỗi ngày cần khoảng 310 mg magie.

Tốt cho người tiểu đường

Theo chuyên gia dinh dưỡng, đối với những người bị bệnh đái tháo đường thường được khuyên là nên chọn các món ăn ít tinh bột và hạn chế tiêu thụ đường, thế nhưng khoai môn lại là sự lựa chọn rất tốt cho họ. Nếu được sự tư vấn sử dụng đúng liều lượng thì người bị bệnh đái tháo đường không bị tăng đường huyết khi ăn khoai môn. Ngoài ra, trong khoai môn còn rất nhiều vitamin A vốn rất tốt trong việc ổn định nồng độ đường trong máu.

Tốt cho người bệnh thận

Những người mắc bệnh thận cần có chế độ ăn uống hợp lý nên kiêng ăn nhiều các chất béo, đường, đạm vì nó khiến cho thận của bạn phải hoạt động nhiều hơn gây đau tức, khó thở. Trong khi đó, khoai môn lại có hàm lượng chất béo, đường, đạm rất ít nhưng thành phần calorie cung cấp năng lượng lại khá cao nên sẽ rất tốt cho những người đang trong quá trình điều trị bệnh thận. Khẩu phần ăn của người mắc bệnh thận trung bình một bữa nên ăn từ 200-300g khoai môn.

Tốt cho hệ tiêu hóa

Khoai môn rất giàu chất xơ và các hạt tinh bột rất có tác dụng với hệ tiêu hóa. Theo chuyên gia dinh dưỡng, cứ một chén khoai môn luộc 132 g sẽ cung cấp 7 g chất xơ (chiếm 27% lượng chất xơ được đề nghị cho cơ thể hàng ngày). Chất xơ giúp hỗ trợ hệ tiêu hóa và giảm cholesterol. Vì vậy, những người thường xuyên bị táo bón ăn khoai môn thường xuyên sẽ cải thiện rõ rệt.

Tốt cho người ăn kiêng

Những người đang ăn kiêng nên bổ sung thêm khoai môn vào khẩu phần ăn hàng ngày vì loại củ này không cung cấp chất béo, giúp ngăn ngừa tình trạng tăng cân khá hiệu quả.

Điều hòa huyết áp và lượng đường trong máu

Một bát nhỏ khoai môn có chứa khoảng 40mg chất magie. Đây là chất cần thiết cho sức khỏe của xương và chức năng của hệ thần kinh cũng như hệ miễn dịch. Nó cũng giúp huyết áp trong máu bình thường, đồng thời điều tiết lượng đường trong máu. Chất magie trong củ khoai môn cũng giúp bạn giảm được chứng chuột rút ở chân, đặc biệt là đối với phụ nữ mang thai. Một người mỗi ngày cần khoảng 310 mg magie.

II. Các bài thuốc chữa bệnh từ khoai môn

Chữa bệnh viêm khớp, u hạch

Khoai môn kết hợp cá quả tươi, rau ngổ, rau cần nấu thành cá, ăn nóng có thể chữa bệnh viêm khớp, u hạch. Ngoài ra, khoai môn giã nhỏ thành bã đắp lên vết thương bỏng sẽ lên da non, chóng liền sẹo.

Một số bài thuốc chữa bệnh từ khoai môn

Hoạt huyết tiêu viêm

Khoai sọ 120g, hành sống 3 củ giã nghiền nát, thêm chút rượu khuấy cho nhuyễn đều, bôi đắp qua gạc mỏng trên chỗ đưng giập chấn thương kín có sưng nề bầm tím.

Chữa tiêu chảy, lỵ

Lá khoai sọ 30g, củ cà rốt 30g, tỏi 1 củ. Sắc nước uống.

Chữa mụn nhọt đầu đinh

Củ khoai sọ và giấm, liều lượng bằng nhau. Luộc chín sau đó nghiền nát để đắp.

Chữa rần cắn, ong đốt

Lấy lá tươi giã nát đắp.

Chữa mề đay

Bẹ lá khoai 60g, rễ cây tai chuột 30g, hồng táo 30g, đường đỏ 30g. Sắc uống. Có thể kết hợp nấu bẹ khoai sọ tươi với sườn lợn.

Thông hầu họng kháng độc, dùng cho bệnh nhân bị u bướu vùng hầu họng

Khoai sọ 6 - 12g, củ khởi (rễ kỷ tử) 50g (có thể thêm thất diệp nhất chi hoa 5g, tân di 12g). Sắc trong 2 giờ, gạn lấy nước trong, uống ngày 1 lần. Dùng liên tục 60 ngày.

III. Cách chọn và ăn khoai môn đúng cách

- Cần rửa sạch vỏ, vứt bỏ các phần bị hỏng, phải khoét bỏ vùng khoai có mầm vì ở các loại này có nhiều độc tố, ăn sẽ bị ngộ độc.
- Không nên gọt vỏ khoai quá dày sẽ làm mất đi lớp protein rất tốt tồn tại ở sát lớp vỏ của củ.
- Đối với người có da nhạy cảm, khi gọt khoai nên đeo găng để không bị ngứa.
- Lưu ý: Cần tránh nhầm lẫn khoai sọ với khoai môn. Khoai sọ có kích thước nhỏ, tròn trịa còn khoai môn củ lớn hơn, hơi dài chứ không tròn. Khi ăn nên chọn những củ có kích thước vừa. Bỏ ra, bên trong màu trắng đục, xuất hiện thêm nhiều vân tím thì đó là những củ khoai môn thơm ngon và nhiều bột.

Nguồn: <http://www.baithuocquy.com/suc-khoe/tac-dung-cua-khoai-mon/d3713>

Gửi Lên: Lê-Thụy-Chi
Ngày 04/01/2017
www.vietnamvanhien.net