

Khổ qua - trái đắng dã tật

Ngày Tết thức ăn dầu mỡ nhiều lại ít vận động dễ tăng cân. May thay đã có trái khổ qua được xem là "sát thủ" tiêu diệt dầu mỡ. Không chỉ có thể...



Trái khổ qua được coi là sát thủ tiêu diệt dầu mỡ.

Giảm cân hiệu quả

Công dụng đối với sức khỏe của trái khổ qua đã được biết đến từ 500 năm trước trong những ghi chép của một trong những học giả nghiên cứu y học được sùng kính nhất tại Trung Quốc. Kể từ đó, trái khổ qua được các thầy lang Trung Quốc tin dùng với công dụng làm mát cơ thể, tăng cường tiêu hóa và thậm chí có thể làm sáng mắt.

Nhìn từ góc độ y học hiện đại ngày nay, công dụng của trái khổ qua cũng được các nhà khoa học phát hiện thêm rất nhiều như: ngăn ngừa ung thư, phòng chống nghẽn động mạch, giảm lượng đường trong máu... Trong đó tác dụng giảm cân, ổn định đường huyết được các nhà khoa học nước ngoài coi trọng nhất.

Vị đắng trong trái khổ qua có thể kích thích đường ruột tiết ra chất khống chế sự thèm ăn, nâng cao tác dụng của Hormone Insulin (hormone trị bệnh tiểu đường). Tiến sĩ Carey của Mỹ từng công bố, trong trái khổ qua có chất thanh trừ dầu mỡ. Thành phần đặc biệt được gọi là "sắt thủ

dầu mỡ" có thể hấp thụ được khoảng 10 đến 60% lượng mỡ và đường dư thừa.

Ông cũng đã chứng minh, những nhân tố thanh lọc dầu mỡ trong trái khổ qua sau khi đưa vào trong dạ dày sẽ không trực tiếp thấm vào máu, mà chỉ nằm ở ruột non, giúp ngăn chặn việc hấp thụ đáng kể dầu mỡ và đường; đồng thời đẩy mạnh việc hấp thụ các chất dinh dưỡng còn lại vào trong cơ thể.

Vì trái khổ qua có tác dụng giảm cân, nên trên thị trường hiện nay đã xuất hiện loại thức uống đang thu hút khách hàng, chính là nước ép từ trái khổ qua.

"Món ăn bài thuốc" từ khổ qua

Món dân gian thường dùng nhất là canh khổ qua dồn thịt - theo lương y Trần Duy Linh, món này vừa có tác dụng thanh nhiệt, chỉ khát (khô cổ, khát nước), vừa có tính chất bồi bổ cơ thể.

Nguyên liệu thường dùng để cho vào bên trong trái khổ qua trước khi đem hầm là miến Tàu, thịt heo xay, nấm mèo, hành, tiêu trộn chung, ướp gia vị. Món quen thuộc nữa là khổ qua bỏ hạt, bào mỏng rồi cho vào chảo xào, đảo sơ qua, nêm nếm gia vị. Những người thích ăn khổ qua, nhưng không thích vị đắng, thì nên dùng món này, vì khi khổ qua xào chung với trứng vịt, thì sẽ giảm đến 80% vị đắng của khổ qua. Dùng món này vừa có tính chất mát, vừa bổ dưỡng.

Món tiếp theo là khổ qua chà bông. Dùng trái khổ qua bỏ hạt, thái mỏng, ướp đá lạnh khoảng 15 phút rồi dùng chung với chà bông. Món này có tác dụng nhuận trường, đặc biệt còn có tác dụng giải độc rượu. Dân gian còn dùng món mứt làm từ trái khổ qua để giúp an thần, dễ ngủ - dùng loại khổ qua thật đắng (trái nhỏ, xanh đậm), bỏ ruột, dùng kim châm thật nhiều vào trái, và đem ngâm trong nước độ 30 phút, lấy ra cắt dày 2-3 phân, để ráo nước.

Cho đường cát vào nồi bắc lên bếp đến khi đường tan, thì cho khổ qua vào để sên đường khoảng 1 giờ. Trong món

luộc ngũ quả (gồm 5 loại rau quả) của người Hoa, thường có sự hiện diện của khổ qua.

Tuy nhiên, lưu ý những người tì vị hư hàn, thường bị tiêu chảy, hay cơ thể không có thực nhiệt (không nóng trong người), thì không nên dùng thường xuyên khổ qua, vì dễ làm lạnh bụng, dễ bị tiêu chảy...