11 công dụng của lá giấp

Lá giấp được xem như một vị thuốc từ thiên nhiên đem đến các lợi ích tích cực cho sức khỏe cơ thể. Thế nhưng, rau giấp chỉ đích thực tốt khi biết dùng đúng theo hướng dẫn, nếu quá sử dụng nhiều dễ gây nên một vài phản ứng phụ nhất quyết. Vậy rau diếp cá có lợi ích gì? Hãy cùng phòng khám Thái Hà tìm hiểu ngay trong nội dung phần tiếp theo nhé.

Tính chất & giá trị dưỡng chất của rau giấp

Rau giấp còn có một số phương pháp gọi khác là cây rau dấp cá, ngư tinh thảo,… Thuộc loài cỏ nhỏ, sống nơi ẩm thấp, thân rễ mọc sâu dưới đất. Thân cây diếp cá mọc đứng, thường ít lông hoặc không lông, đầu lá hơi nhỏ; lá hình tim, hoa nhỏ và mùi hương toát ra có vị tanh như mùi cá.

Ngoài ra, rau giấp cá còn liên tiếp được dùng như một thực phẩm bổ mát thường gặp của người châu Á hiện tại.

Một số thành phần dưỡng chất có trong lá giấp cực có lợi cho sức khỏe cơ thể như sau:

- Khoáng chất: Canxi và a xít lauric.
- Làm chậm quá trình oxy hóa: Rutin và quercetin.
- Alkaloid có khả năng điều trị bệnh & tăng cường sự trao đổi chất trong thân thể.
- Không chỉ vitamin C, rau diếp cá còn sở hữu 1 số dạng tinh dầu hữu ích khác.

Rau diếp cá có tác dụng gì?

Căn cứ vào giá trị dinh dưỡng trong lá giấp dồi dào, nên loại rau này mang đến nhiều công dụng tốt cho sức khoẻ. Có thể nhắc tới như:

Lá giấp trị mụn & tốt cho da

Rau diếp cá có nguy cơ đào thải chất độc cực tốt, giúp da trở thành khỏe khoắn, điều trị khỏi các vết thâm, bệnh chàm, vẩy nến, mụn trứng cá. Ngoài ra, chất oxy hóa trong rau dấp cá còn có thể giúp làm sạch da, giảm nhiễm khuẩn, tăng sự kích thích chăm sóc da, gia tăng hầu hết các vấn đề có mối liên quan đến da.

Rau giấp có lợi ích: giải độc thân thể

Lá giấp có nguy cơ tiêu trừ độc tố, thanh lọc cơ thể, đào thải độc trong thân thể là điều không thể bàn cãi. Đây là một bí quyết y học cổ truyền được truyền lại từ xưa đến nay.

Đẩy mạnh hệ miễn dịch

Dựa theo một vài công trình nghiên cứu chỉ ra rằng cho thấy, rau diếp cá chứa thành phần dinh dưỡng giúp gia tăng hệ đề kháng, bởi các chất đó sẽ giúp kích thích sản sinh tế bào bạch cầu. Nhờ đó, cơ thể sẽ được nâng cao sức đề kháng & giúp có khả năng miễn dịch tốt nhất.

Kiềm chế cân nặng hữu hiệu

Một số thành phần chứa trong lá giấp không những có lợi ích gia tăng lượng đường trong máu, mà nó còn có thể chống béo phì. Uống nước rau giấp hàng ngày còn giúp hạn chế mỡ thừa trong thân thể, giúp ích kiểm soát cân nặng vô cùng hữu hiệu.

Tác dụng của rau diếp cá với bệnh đái tháo đường

Rau giấp cá còn chứa hỗn hợp ethanol. Trong một vài công trình nghiên cứu trên nhóm người bệnh đái đường chỉ ra rằng, người mắc bệnh khi uống nước rau diếp cá trong thời gian dài thì sẽ tránh khỏi hàm lượng đường glucose trong máu khi đói hữu hiệu.

Hơn nữa, thành phần chứa trong rau diếp cá còn có nguy cơ phòng tránh đái tháo đường, với nhiệm vụ chính là kiểm soát và ổn định hàm lượng đường huyết trong cơ thể. Bởi vì thế, rau dấp cá luôn được coi là một liều thuốc tiềm năng để chữa cho bệnh nhân đái đường.

Tăng cường hiện tượng tiểu buốt

Kinh nghiệm từ dân gian, trong trường hợp bị chứng đi tiểu buốt thì người nhiễm bệnh có thể dùng rau giấp cá vào các bữa ăn thường ngày. Việc này không chỉ giúp giảm đi tiểu buốt mà lại lợi tiểu hơn. Cũng bởi lợi ích đó mà nhiều phương thuốc nam dân gian đã tận dụng tốt lợi ích của rau giấp để bào chế ra thuốc lợi tiểu.

Lá giấp giúp hạ sốt cho trẻ em

Nếu như thay đổi thời tiết, trẻ nhỏ thường cực kỳ dễ bị cảm, nóng & sốt. Khi đó, nếu bé chỉ bị sốt nhẹ và không cần sử dụng đến thuốc tây, thì rau giấp sẽ giúp cho trẻ hạ sốt nhanh và hiệu suất.

Hỗ trợ điều trị bệnh viêm phổi, bệnh lý viêm nhiễm

Rau giấp có còn được dùng vào việc điều trị viêm phổi, hỗ trợ chữa trị một số bệnh có mối liên quan tới nhiễm khuẩn vì chứa thành phần chống lại vi khuẩn.

Ăn rau giấp giúp tăng sức đề kháng

Ăn rau diếp cá đúng theo hướng dẫn sẽ giúp cho cơ thể bạn tăng cường sức đề kháng. Khi cơ thể được thanh lọc, các bạn sẽ có cảm giác nhẹ nhàng, tràn trề Calo hơn.

Uống rau dấp cá hằng ngày có tốt không?

Rau diếp cá thường có tính hàn, có thể ăn kèm kèm theo các loại rau thơm khác. Tính tới khoảng thời gian tại thời điểm này, chưa có bất cứ chứng minh về việc ăn rau giấp gây hại nào cả.

Tỉ lệ gây ra hại của rau giấp là tương đối thấp. Nhưng nó không nghĩa là với việc bạn được phép sử dụng nhiều rất nhiều. Lượng rau thích hợp để bù đắp mỗi ngày phù hợp đặc biệt từ 10 tới 12g rau giấp khô om trà uống, hoặc 20 đến 40g rau diếp cá tươi ăn trực tiếp, làm sinh tố.

Với việc dùng rau dấp cá để trị bệnh, các bạn nên hỏi quan điểm của thầy thuốc để có được sự san sẻ tốt hơn hết trước khi sử dụng.

Một ít tác dụng phụ của rau dấp cá

- Gây nên ảnh hưởng xấu đến nhiệm vụ thận: nếu sử dụng một lượng rau dấp cá khá nhiều dễ gây hiện tượng thận phải vận động quá mức.
- "tào tháo đuổi", lạnh bụng: việc đó rất dễ xảy ra với những ai có cơ địa hàn, tay chân hàng ngày bị lạnh.
- Nguy cơ ngộ độc: Môi trường sinh sống của cây diếp cá có khả năng bị nhiễm vi khuẩn, giun, sán. Cho nên, việc ăn sống chưa qua vệ sinh kỹ thì rất dễ gây ra hại cho thân thể đấy.

Một vài giải pháp sử dụng rau dấp cá để tốt cho sức khỏe

Phương pháp sử dụng lá giấp khá phong phú, tuỳ vào ước muốn và thị hiếu của mọi người có thể chế biến, nhấm nháp & sử dụng loại rau này như sau:

- Mọi người có thể ăn sống rau giấp cá
- Mọi người có thể làm nước ép sinh tố rau dấp cá
- Các bạn có thể dùng rau dấp cá làm mặt nạ để chăm sóc da

Sử dụng lá giấp để làm thuốc điều trị bệnh. Điển hình như:

- Bài thuốc giúp hạ sốt cho trẻ em: Lấy rau dấp cá 20 gam, làm sạch, tán mịn rồi lọc bã lấy nước. Cho trẻ uống 2 lần cho tới lúc hạ sốt. Hoặc dùng 15 gam rau giấp cá đi kèm với 12 gam lá hương trà, rửa sạch om nước cho trẻ uống hạ sốt.
- Thuốc dân gian trị mụn nhọt sưng tấy nhưng chưa ra mủ: Lấy 12 gam rau diếp cá làm sạch, vò nát, lấy phần bã để đắp vào vị trí mụn. Tiến hành ngày 2 lần, liên tục trong 72 giờ thì sẽ thấy được hữu hiệu cực rõ rệt.
- Bài thuốc nam chữa mắt đỏ gây ra bởi trực khuẩn mủ xanh: sử dụng 35 gam rau dấp cá, rửa sạch, tráng qua nước sôi để nguội, để ráo nước rồi vò nát. Tiếp theo, ép hai miếng gạc sạch để đắp lên mắt sung khi đi ngủ. Tiến hành liên tục trong 3 ngày sẽ giúp trị được chứng mắt đỏ.

Lưu ý khi ăn lá giấp

- Bắt buộc phải rửa rau dấp cá thật sạch, ngâm với nước muối loãng để bài tiết vi khuẩn, giun sán.
- Nên tránh ăn rau giấp cá rất nhiều, mỗi ngày tối đa chỉ nên dùng 1 lượng từ 20-40g diếp cá tươi.
- Hạn chế việc uống nước rau giấp cá khi bụng đang đói vì rất dễ gây ra hại cho dạ dày.
- Trường hợp bụng yếu, có cơ địa hàn, thủ công bị lạnh, dễ bụng đau thì không nên uống nước rau giấp cá sau 10h đêm.

Trên đây là tập hợp một số thông tin hữu ích về rau diếp cá. Mong rằng, cả hai giới sẽ hiểu rõ được một số tác dụng hữu ích từ loại rau này, cùng với tận dụng để bù đắp vào menu hằng ngày nhé.

http://hancic.com.vn/Uploads/files/Tuyen_lai_xe_trieu-chung-benh-viem-lo-tuyen-co-tu-cung-o-phu-nu-35437332.pdf

https://ezsmusicdigital.com/assets/kcfinder/upload/file/ez/tu-van-phu-khoa-s38736378.shtml

http://nuocsachhaugiang.com.vn/ckfinder/userfiles/files/Bi%C3%AAn%20b%E1%BA%A3n%20h%E1%BB%8Dp%20%C4%90%E1%BA%A1i%20H%C4%90C%C4%90%20th%C6%B0%E1%BB%9Dng%20ni%C3%AAn%20n%C4%83m%20202129015937.pdf

https://sp.ucn.edu.co/virtualmente_old/Lists/Discusion%20de%20grupo/Flat.aspx?RootFolder=%2Fvirtualmente_old%2FLists%2FDiscusion%20de%20grupo%2FPh%C3%A1i%20%C4%91%E1%BA%B9p%20tr%C6%B0%E1%BB%9Bc%20khi%20%C4%91i%20kh%C3%A1m%20ph%E1%BB%A5%20khoa%20l%C6%B0u%20%C3%BD%20nh%E1%BB%AFng%20g%C3%AC

http://vcelari.naceradec.cz/includes/ckfinder/userfiles/files/dau-hieu-sap-co-kinh-p21254786.pdf

https://taocafe.kr/efs/user/dovanhieu.phongkhamthaiha@gmail.com/files/kr/tuvanbenhphukhoa-p06691425.pdf

https://vedatpazarlama.com/userfiles/g68aip1ck-tu-van-phu-khoa.pdf

http://dananghospital.org.vn/Uploads/Images/files/1662_TB_BVDN_signed_phathaiantoan-p41012719.pdf

https://grupocrc.com.br/ckfinder/userfiles/files/kham-phu-khoa-bao-nhieu-tien-p15274576.pdf

https://myanimelist.net/profile/bshakieuanh

https://coda.io/@bac-si-o-van-hieu/review-phong-kham-a-khoa-thai-ha-co-tot-khong

https://www.myxwiki.org/xwiki/bin/view/XWiki/hakieuanh

http://mert-koz.com/upload/content/files/koi/hut-thai-6-tuan-tuoi-can-chu-y-van-de-gi-31280544.pdf

https://cpharma.vn/public/media/media/files/content/2018/khihumaunau2.pdf

https://myanimelist.net/profile/dungcontent