

ĐIỀU TRỊ TIỂU ĐƯỜNG HIỆU QUẢ BẰNG 35 LOẠI RAU CỦ QUẢ VÀ 20 CÂY THUỐC NAM

TS Tiên Đăng sưu tập và biên dịch

PHẦN I

ĐIỀU TRỊ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG BẰNG RAU CỦ QUẢ TRONG CÁC THỰC ĐƠN HÀNG NGÀY

CHƯƠNG I NHỮNG LOẠI RAU TRỊ TIỂU ĐƯỜNG VÀ BIẾN CHỨNG TIỂU ĐƯỜNG

1. Rau muống
2. Rau Dền
3. Rau lang & khoai lang
4. Rau má
5. Rau húng quế (cây hung quế)
6. Rau diếp cá
7. Rau diếp (Xà lách)
8. Rau càng cua
9. Lá xoài
10. Cây cà ri
11. Măng tây
12. Bông cải xanh
13. Bắp cải
14. Cải bó xôi
15. Cà tím

CHƯƠNG II NHỮNG LOẠI CỦ QUẢ TRỊ TIỂU ĐƯỜNG

16. Khổ qua (mướp đắng)
17. Cà chua
18. Dưa chuột (dưa leo)
19. Cà rốt
20. Củ cải trắng
21. Quả khế
22. Bí ngô
23. Hành tây

CHƯƠNG III NHỮNG TRÁI CÂY VÀ ĐẬU, HẠT TRỊ TIỂU ĐƯỜNG

24. Bơ
25. Lê

26. Táo
27. Thanh long
28. Chuối hột
29. Ổi và lá ổi
30. Đậu bắp
31. Đậu Hà Lan
32. Đậu nành & sữa đậu nành
33. Hạt quả vải
34. Nha đam (lô hội)
35. Sa-kê

PHẦN II 20 LOẠI CÂY THUỐC NAM TRỊ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG HIỆU QUẢ

36. Giảo cổ lam
37. Dây thìa canh
38. Lá neem (lá thù đao)
39. Lá dâu
40. Dừa cạn
41. Dâm bụt
42. Quế
43. Cỏ chân vịt
44. Cây cỏ ngọt
45. Cây hoa lâu
46. Rễ cây chuối già
47. Cây nở ngày đất
48. Lá bơ
49. Nấm linh chi
50. Mạch môn
51. Hoàng bá
52. Quả nhàu
53. Cây tầm bóp

PHẦN I

ĐIỀU TRỊ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG BẰNG RAU CỦA QUẢ TRONG CÁC THỰC ĐƠN HÀNG NGÀY

CHƯƠNG I NHỮNG LOẠI RAU TRỊ TIỂU ĐƯỜNG

1. Rau muống

Tên tiếng Việt: Còn gọi là bìm bìm nước, tra kuôn (Campuchia)

Tên khoa học: Ipomoea reptans (L) Poir-Ipomoea aquatic Forsk

Họ: Bìm bìm Convolvulaceae



Công dụng: Chữa tiểu đường, biến chứng tiểu đường (mù mắt), tiểu tiện bất lợi (cả cây).

A. Mô tả cây

Cây mọc bò, ở nước hay trên cạn. Thân rỗng, dày, có những đốt, mặt ngoài nhẵn. Lá hình cạnh, đầu nhọn, nhưng cũng có khi hẹp, và dài. Phiến lá dài 7-9cm, rộng 3,5-7cm, cuống lá nhẵn dài 3-6cm. hoa to, màu trắng hay hồng tím, ống hoa tím nhạt, mọc từng 1-2 hoa trên một cuống dài 1-2cm. quả hình cầu, đường kính 7-9mm. Hạt có lông màu hung, đường kính 4mm.

B. Phân bố thu hái và chế biến

Trồng ở khắp nơi trong nước ta dùng làm rau ăn. Trong nhân dân còn dùng râu muống làm thuốc chủ yếu giải độc. dùng tươi, vò nát uống hay nấu với nước.

C. Thành phần dinh dưỡng và hóa học

Trong rau muống có 92% nước; 3,2% Protit; 2,5% Gluxit; 1% Xenluloza; 1,3% tro. Hàm lượng muối khoáng rất cao trong có tới 100mg% Canxi, 37mg% P, 1,4mg% Fe. Các Vitamin gồm có 2,9% Carotene; 23mg% Vitamin C; 0,1mg% B1; 0,7% Vitamin PP; 0,09% mg% Vitamin B2. Ngoài ra còn nhi u chất nhầy

D. Nghiên cứu khoa học, dược tính, công dụng và liều dùng

- Bài báo khoa học của Malalavidhane, Bộ môn Hóa Sinh, Khoa Khoa Học Y Dược, Trường Đại học Sri Jayewardenepura, Nugegoda, Sri Lanka vào năm 2001, hiện được lưu trữ tại Thư Viện Y Dược Quốc Gia Hoa Kỳ, kết luận rằng tác dụng hạ đường huyết của nước chiết xuất từ lá tươi của rau muống hiệu quả như thuốc tolbutamide, (*thuốc uống phổ biến hiện nay điều trị bệnh tiểu đường*) trên chuột mắc tiểu đường (Maladidhane, 2001).
- Báo cáo nghiên cứu được đăng trên Tạp Chí Khoa Học Sohag vào năm 2016 viết: Rau muống là một loại rau lá xanh phổ biến được tiêu thụ ở nhiều nơi trên thế giới. Cây được coi là một loại cây thảo được trị đái tháo đường tốt. Công trình khoa học này được thiết kế để nghiên cứu hoạt động hạ đường huyết của rau muống qua đường miệng ở chuột đực mắc tiểu đường do streptozotocin gây ra. Báo cáo nghiên cứu kết luận, chiết xuất rau muống chứng tỏ tác dụng trị đái tháo đường khi cho chuột bị tiểu đường uống chất chiết xuất này (Nagwa, et al., 2016).
- Theo Garcia F (Phipil.Journ Sci 76, 1944,7-8) tại Philip người ta phát hiện trong ngọn một loại rau muống có một chất giống như insulin và do đó được dùng chữa những người bị bệnh đái tháo có đường (Garcia, 1944).
- Cách dùng rau muống điều trị bệnh tiểu đường và các biến chứng:

Người bệnh tiểu đường có nguy cơ mắc phải bệnh võng mạc mắt cao hơn bình thường. Bệnh cũng làm tăng nguy cơ đục thủy tinh thể, tăng nhãn áp và có thể dẫn đến mù lòa. Trong rau muống rất giàu carotenoid, vitamin A và lutein, những dưỡng chất cần thiết giúp bảo vệ đôi mắt. Nó còn làm tăng nồng độ glutathione, hợp chất quan trọng trong việc ngăn ngừa bệnh đục thủy tinh thể.

Ăn rau muống thường xuyên giúp tăng cường hệ miễn dịch cho cơ thể, thúc đẩy xương phát triển, góp phần tăng cường sức khỏe bằng cách trung hòa và loại bỏ độc tố.

100g rau muống có hàm lượng glucid là 2,1g; chất xơ là 1g, vì thế rất thích hợp cho người tiểu đường ăn trước khi ăn cơm và thức ăn. Hàng ràu chất xơ trong rau muống sẽ cản trở sự hấp thu đường vào ruột. Nhờ vậy, không làm tăng đường huyết quá nhiều sau ăn.

Theo các chuyên gia, lượng rau người bệnh có thể dùng từ 300-500g/ngày hoặc số lượng 150-250g/ngày khi kết hợp cùng các rau khác.

Tiến sỹ Võ Văn Chi với hàng chục năm kinh nghiệm nghiên cứu về cây thuốc giới thiệu bài thuốc hỗ trợ điều trị bệnh tiểu đường: dùng 60 g cọng rau muống, 30 g râu ngô, rửa sạch nấu nước uống. Để đảm bảo vệ sinh, bạn nên rửa thật sạch rau muống rồi ngâm với nước muối loãng chừng 10-15 phút, sau đó vớt ra rửa lại bằng nước sạch. Rau muống nên chọn loại rau có màu tía, lấy các chồi và cọng (VnExpress, 2016).

E. Nguồn tham khảo

Maladihane. S, Wickramansighe. SM & Jansz. ER. (2001). An aqueous extract of the green leafy vegetable *Ipomoea aquatica* is as effective as the oral hypoglycaemic drug tolbutamide in reducing the blood sugar levels of Wistar rats. John Wiley & Sons, Ltd. [Online] available from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11746851> (Thư Viện Y Dược Quốc Gia Hoa Kỳ)

El-Sawi, Nagwa (2016). Evaluation of antidiabetic activity of ipomoea aquatic fractions of Streptozotocin induced diabetic in male rat model. *Sihag J. Sci.* 1,7-12(2016). 10.18576/sjs/040202.

- Tra cứu dược liệu at <http://tracuuducloieu.vn/rau-muong.html>
- Vnexpress (2016). Chữa tiểu đường bằng rau muống và râu ngô. <https://vnexpress.net/suc-khoe/chua-tieu-duong-bang-bai-thuoc-rau-muong-va-rau-ngo-3380363.html>

2. Rau Dền



Tên tiếng Việt: Còn gọi là bìm bìm nước, tra khuôn (Campuchia)

Tên khoa học: *Ipomoea reptans* (L) Poir-
Ipomoea aquatic Forsk

Họ: Bìm bìm Convolvulaceae

Công dụng: Chữa bệnh tiểu đường và biến chứng tiểu đường

A. Mô Tả

Chi Dền là những loài cây thân thảo, có bộ rễ khỏe, ăn sâu nên khả năng chịu hạn, chịu nước tốt, sức nảy mầm cao. Dền thường có một thân thẳng, cành vươn vừa

phải, những loài trồng lấy hạt có hoa tạo thành cụm hình chùy ở đầu cành còn những loại lấy rau có hoa mọc dọc theo cành.

B. Phân Bối, thu hái và chế biến

- Các loài trong chi dền được thấy ở cả vùng đồng bằng lẫn vùng núi ở độ cao đến 1.500m như Hymalaya, Andes. Ở Việt Nam, dền cơm (*Amaranthus viridis*), dền đỏ (*Amaranthus tricolor*) được trồng làm rau ăn và cả dền gai (*Amaranthus spinosus*) mọc hoang cũng được sử dụng. Rau dền có hai cách chế biến chủ yếu là luộc và nấu canh. Dền luộc khi ăn dùng với nước chấm có gia vị hoặc gừng, nước luộc làm canh. Dền nấu canh thường cho thêm tôm

khô, thịt dẽ gia tăng độ ngọt. Ngoài hai cách phổ biến trên, rau dền cũng có thể được chế biến theo cách xào với một số gia vị như tỏi, hành v.v. Dền com và dền đồ có vị ngọt còn dền gai lại có vị đậm đặc trung. Rau dền có tính mát nên là món ăn dân dã rất thích hợp trong mùa hè và đã trở nên quen thuộc đối với người Việt Nam.

- Chu kỳ phát triển của nó tương đối ngắn, các giống dền trắng và dền đỏ ở Việt Nam gieo hạt sau 25-30 ngày là có thể đem trồng, sau khi trồng 25-30 ngày đã thu hoạch được^[1]. Các loài dền hạt trồng làm cây lương thực gieo hạt sau 3-4 ngày bắt đầu nảy mầm và ra hoa sau đó khoảng 2 tháng rưỡi.

C. Thành phần dinh dưỡng và hóa học:

Thân và lá rau dền có vị ngọt, chứa sắt, vitamin B2, vitamin C, axit nicotic và canxi (dền gai có hàm lượng canxi tối đa đến 0,2%). Hạt ngoài các thành phần vitamin A, vitamin C còn giàu tinh bột, đạm thực vật (các loài dền hạt trồng làm lương thực có hàm lượng đạm thực vật từ 12 đến 16%) và lysin.

D. Nghiên cứu khoa học, dược tính, công dụng và liều dùng

- Báo cáo nghiên cứu khoa học về tác dụng trị bệnh tiểu đường, chống ô xy hóa của rau dền thuộc Đại Học Dược Al Shipha, Kerala, Ấn Độ vào năm 2006, hiện được lưu trữ tại Thư Viện Y Dược Quốc Gia Hoa Kỳ tiết lộ: “Việc điều trị tiểu đường ở chuột bằng nước chiết xuất từ lá rau dền có khả năng làm giảm đáng kể những tổn hại tế bào do bị ô xy hóa vì mức tiểu đường cao. Điều này lý giải tại sao rau dền đã được sử dụng làm thuốc chữa bệnh tiểu đường trong dân gian” (Balassubramanian, et al., 2017).
- Báo cáo nghiên cứu khoa học về tác dụng của rau dền điều trị tiểu đường và những biến chứng được thực hiện trên chuột bởi Khoa Thực Phẩm và Công nghệ Sinh học, Đại Học Hanseo, Hàn Quốc vào năm 2005, hiện được lưu trữ tại Thư Viện Y Dược Quốc Gia Hoa Kỳ, kết luận: “Rau dền có tiềm năng chữa bệnh tiểu đường và những biến chứng do mức đường huyết cao gây ra” (Kim, et al., 2017).
- Theo đông y, Rau dền là loại rau dành cho người tiểu đường, bởi trong rau dền có hàm lượng magie dồi dào, loại chất này có vai trò chữa trị bệnh tiểu đường, táo bón và cả cao huyết áp.
- Chế biến, có thể dùng lá hoặc củ rau dền đỏ để nấu canh dùng trong bữa ăn để điều trị bệnh tiểu đường và những biến chứng do mức tiểu đường cao lâu ngày gây ra.

E. Củ dền tốt cho người tiểu đường

Với những ai bị tiểu đường hay cao huyết áp, củ dền là một loại thực phẩm rất tốt nên bổ sung vào bữa ăn hàng ngày.

Củ dền đỏ là một nguyên liệu rất thơm ngon và bổ dưỡng, dùng được cho mọi lứa tuổi từ trẻ em đến người già. Ngoài công dụng làm rau, củ dền còn có rất nhiều lợi ích chữa bệnh mà ít ai biết. Từ nhiều thế kỷ trước, các thầy thuốc đã dùng củ dền để làm ra nhiều phương thuốc chữa bệnh hiệu quả nhưng rẻ tiền cho bệnh nhân. Người La Mã thường ăn củ dền để chữa bệnh táo bón và sốt. Ngày nay, với những tiến bộ trong khoa học, y tế về mảng nghiên cứu công dụng của thực vật, người ta càng phát hiện ra thêm nhiều lợi ích của loại củ màu đỏ này.

Giá trị dinh dưỡng

Một bát ăn cơm củ dền tươi thường chứa

- 58 calo
- 13 g carbohydrate (9 g đường và 4g chất xơ)
- 2 g protein
- Vitamin A
- Calcium
- Vitamin C
- Sắt

Củ dền rất giàu khoáng chất như mangan và folate. Nó cũng có chứa một lượng đáng kể thiamine, riboflavin, choline, betaine, magiê, kali, kẽm, selen, acid pantothenic và đồng.

Bệnh tiểu đường

Củ cải đường có chứa axit alpha-lipoic, một chất chống oxy hóa làm giảm nồng độ glucose và tăng độ nhạy cảm insulin. Nó làm giảm bớt căng thẳng gây ra bởi những thay đổi ở bệnh nhân tiểu đường. Nghiên cứu khẳng định rằng chất chống oxy hóa này giúp chống lại các bệnh liên quan đến thần kinh ngoại biên ở những người mắc bệnh tiểu đường.

Theo *Vegetable Farm*

F. Nguồn Tham Khảo

- Blasubramanian T, Karthukeyan M, Muhammed Anees KP, Kadeeja CP & Jaseela K (2016). Antidiabetic and antioxidant potentials of *Amaranthus hybridus* in Streptozotocin-Induced diabetic Rats. *Cell Bipchem Funct. J Diet Suppl.* 2017 Jul 4;14(4):395-410. doi: 10.1080/19390211.2016.1265037. Epub 2017 Jan 27.
- Kim Hk, Kim Mj, Cho HY, Kim EK & Shin DH (2006). Antioxidative and anti-diabetic effects of amaranth (*Amaranthus esculantus*) in streptozotocin-induced diabetic rats. *Cell Bip0ochem Funct.* May-June; 24(3): 195-9 DOI:10.1002/cbf.1210
- Phụ Nữ & Gia Đình (2015). Củ dền tốt cho người tiểu đường và cao huyết áp <https://www.phunuvagiadinhh.vn/chon-thuc-pham-15/cu-den-tot-cho-nguoi-tieu-duong-va-cao-huyet-ap-3106>

3. Rau lang & khoai lang



Tên tiếng việt: Khoai lang, Mần van, Phiên chư, Cam thụ, Mần bưng (Tày), Bùm blec (Kho)

Tên khoa học: Ipomoea batatas (L.) Poir

Họ: Convolvulaceae.

Công dụng: Chữa tiểu đường, nhuận tràng (Lá, ngọn non và củ luộc ăn).

A. Mô Tả

Khoai lang là một loại cỏ sống lâu năm thân mọc bò, dài 2-3m, rễ mầm thành củ, màu đỏ, trắng hay vàng. Lá có nhiều hình,

thường hình tim xẻ 3 thùy, có cuống dài. Hoa màu tím nhạt hay trắng, mọc thành xim ít hoa ở đầu cành. Rất ít khi thấy quả và hạt

B. Phân bố, thu hái và chế biến

- Cây khoai lang được trồng ở nhiều nước nhiệt đới để lấy củ ăn thay gạo. Công dụng làm thuốc chỉ là rất phụ.

C. Thành phần dinh dưỡng & hóa học

- Có chứa 24,6% tinh bột, 4,17% glucoza.
- Khi còn tươi chứa 1,3% protein, 0,1 % chất béo, các diattaza, tro có Mn, Ca, Cu, các vitamin A, B, C, 4,24% tanin, 1,375 pentozan. Khi đã phơi khô (chỗ mát) chứa inozit, gôm, dextrin, axit clorogenic, phytosterol, carotin, adenin, betain, cholin.
- Trong dây khoai lang có adenin, betain, cholin, theo Garcia F. (1944, Philip./ Sci., 76: 7-8) trong ngọn dây khoai lang đỏ có một chất gần giống insulin, ở lá già không có chất này. Do đó người bị đi đái đường có thể dùng dây khoai lang mà ăn.
- Qua tác dụng nhuận tràng của lá khoai lang, chúng tôi cho rằng có thể có chứa chất nhựa tẩy, định lượng chúng tôi thấy tỷ lệ chừng 1,95-1,97% (Đỗ Tất Lợi và Bùi Tá Hoan, 1961).

D. Nghiên cứu khoa học, dược tính, công dụng và liều lượng

- Báo cáo nghiên cứu khoa học được thực hiện bởi Khoa Y, Bộ môn Nội Tiết Học và Trao Đổi Chất thuộc Đại Học Viena, Áo, được đăng trên tạp chí Diabetes Care năm 2004, và hiện được lưu trữ tại Thư Viện Y Dược Quốc Gia Hoa Kỳ, khẳng định: “Chất chiết xuất của củ khoai lang trắng (khoai ngọt) có tác dụng hữu hiệu đến việc kiểm soát đường huyết được minh chứng qua việc theo dõi chỉ số HbA (1c) giảm. Vì thế dược tính của

khoai lang dường như là nhân tố hữu hiệu trong việc điều trị tiểu đường tuýp 2” (Ludvik, 2004).

- Báo cáo nghiên cứu về tác dụng lá khoai lang trong việc chữa bệnh tiểu đường trên chuột được đăng trên Tạp chí Nghiên cứu Thảo Dược năm 2015 kết luận: “Lá khoai lang có tác dụng chữa bệnh tiểu đường tuýp 2 và hơn nữa không có độc tính nào” (Ogunrimola, et al., 2015).
- Một nghiên cứu mới đây phát hiện khoai lang có những thuộc tính giúp điều trị một số triệu chứng của bệnh tiểu đường (Bác sỹ Tuyết Mai, Sức Khỏe và Đời Sống, cơ quan ngôn luận của Bộ Y Tế, 2018).

Ổn định hàm lượng insulin

Khoai lang có khả năng cân bằng hàm lượng insulin trong cơ thể, giảm lượng đường trong máu. Ngoài ra, khoai lang cũng có lượng calo thấp, rất an toàn đối với bệnh nhân tiểu đường.

Cải thiện tiêu hóa

Bệnh nhân tiểu đường thường gặp chứng khó tiêu, họ cần thay đổi chế độ ăn uống hàng ngày. Khoai lang giàu chất xơ, có tác dụng loại bỏ các chất thải tích tụ trong dạ dày và làm mềm phân giúp ngăn ngừa táo bón. Khoai lang kích thích sản xuất dịch vị do đó giúp cải thiện tiêu hóa.

Cải thiện chuyển hóa

Tiểu đường là một rối loạn chuyển hóa, ảnh hưởng nghiêm trọng đến chức năng chuyển hóa của cơ thể. Khoai lang giàu các chất dinh dưỡng khác nhau như protein, vitamin, các khoáng chất và cacbonhydrat. Khoai lang có tác dụng thúc đẩy tốc độ chuyển hóa, cải thiện chức năng trao đổi chất của cơ thể. Ngoài ra, khoai lang rất tốt đối với những người muốn giảm cân.

(BS.Tuyết Mai, 2018)

• Cách chế biến rau lang, khoai lang

Theo *Vnexpress*, năm 2002, trong kỷ yếu hội thảo Hóa học các hợp chất thiên nhiên với Y học cổ truyền tại TP HCM giới thiệu các cách chữa bệnh tiểu đường từ cây khoai lang như sau:

Ăn ngọn khoai lang lá tía theo cách nào cũng được, càng nhiều càng tốt, có thể ăn thêm ít cơm. Có người đã dùng đợt non rau khoai lang tía (tím), luộc, xào, nấu canh, gần như ăn trừ cơm ròng rã trong khoảng 3 tuần. Người này đã sống khỏe suốt 40 năm, theo dõi bệnh không tái phát.

Ăn hột đậu chiều, rau khoai lang đỏ. Uống thêm nước sắc quả chuối hột xanh 30 g uống hàng ngày.

Dùng 50 g vỏ tươi củ khoai lang trắng nấu nước uống cả ngày.

Củ khoai lang trắng rửa sạch, thái nhỏ, phơi khô, mỗi ngày dùng 50 g hãm nước sôi uống cả ngày. Áp dụng liên tục 10 ngày.

G. Tài liệu tham khảo

- Sức Khỏe và Đời Sống, Cơ quan ngôn luận của Bộ Y Tế (2018) Khoai lang- “liều thuốc” điều trị tiểu đường hiệu quả. (Bác sỹ Tuyết Mai). <https://suckhoedoisong.vn/khoai-lang-lieu-thuoc-dieu-tri-tieu-duong-hieu-qua-n126865.html>
- Ludvik B, Neuffer B & Pacini G (2004) Efficacy of Ipomoea batatas (Caiapo) on diabetes control in type 2 diabetic subjects treated with diet. *Diabetes care*, 27(2): 436-440. [Online] available from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14747225>
- Ogunrinola O, Fajana O, Olaitan SN, Adu OB & Akinola MO (2015) Anti-Diabetic activity of ipomoea batatas leaves extract: effects on hepatic enzymes in alloxan-induced diabetic rats. *Research Journal of Medicinal Plants*, 9(5): 227-233. [Online] Available from <https://scialert.net/abstract/?doi=rjmp.2015.227.233>

4. Rau má



Tên tiếng Việt: Tích tuyết thảo, phanok (Vientian), Irachiek kranh (Campuchia).

Tên khoa học: Centella asiatica (L.) Urb.

Họ: Hoa tán Apiaceae (Umbelliferae).

Công dụng: Chữa bệnh tiểu đường, biến chứng tiểu đường, lợi tiểu (cả cây sắc uống).

A. Mô tả cây

Rau má là một loại cỏ mọc bò, có rễ ở các mấu, thân gầy, nhẵn. Lá hình mác chim, khía tai bèo, rộng 2-4cm, cuống dài 2-4cm trong những nhánh mang hoa và dài 10-12cm trong những nhánh thường. Cụm hoa đơn mọc ở kẽ lá, gồm 1 đến 5 hoa

nhỏ. Quả dẹt rộng 3-5mm, có sống hơi rõ.

B. Phân bố, thu hái và chế biến

- Mọc hoang tại khắp nơi ở Việt Nam và các nước vùng nhiệt đới như Lào, Campuchia, Ấn Độ v.v...
- Toàn cây khi tươi có vị đắng, hăng hơi khó chịu; khi khô thì chỉ còn mùi cỏ khô. Thu hái quanh năm. Dùng tươi hay sao vàng.

C. Thành phần dinh dưỡng và hóa học

Dinh dưỡng rau má được biết đến với công dụng thanh nhiệt lương huyết, giải độc cho con người. Thành phần của rau má bao gồm những chất sau: beta caroten, sterols, saponins, alkaloids, calcium, iron, magnesium, manganese, phosphorus, potassium, zinc cùng các loại vitamin B1, B2, B3, C và K. Mỗi người một ngày có thể dùng 30-40g rau má để đạt được những lợi ích sức khỏe

D. Nghiên cứu khoa học, dược tính, công dụng và liều dùng

- Báo cáo nghiên cứu khoa học về dược tính của rau má trị bệnh tiểu đường của nhóm nghiên cứu Khoa Dược, thuộc Đại Học Nam Bắc, Dhaka, Bangladesh năm 2001 nêu lên lý do nghiên cứu “Đã có báo cáo khoa học về tác dụng của rau má trong việc kiểm soát đường huyết trên chuột, nhưng chưa có nghiên cứu nào về dược tính của nó đối với gan và mô tế bào.” Sau khi thí nghiệm, báo cáo khẳng định: “Dược tính của rau má có tác động đến cơ chế hoạt động mô tế bào (*trong việc nhạy cảm với insulin tiết ra từ tuyến tụy*)” (Ashraf, et al., 2014). Bài báo cáo này đang được lưu trữ tại Thư Viện Y Dược Quốc Gia Hoa Kỳ.
- Bản báo cáo nghiên cứu khoa học liên ngành Y Dược, động vật học của các trường đại học Đài Loan, Mã Lai, Ấn Độ vào năm 2014 nghiên cứu về dược tính của rau má đối với chức năng nhớ của não bị suy nhược do tiểu đường gây ra. Báo cáo kết luận: “Lá rau má có tác dụng bảo vệ vùng nhớ trên não bộ chống lại sự suy thoái chức năng nhớ do tiểu đường gây ra và dược tính này có thể được sử dụng để bảo toàn trí nhớ trong điều kiện này (*đối với bệnh nhân tiểu đường với biến chứng này*)” (Giribabu, et al., 2014).
- Dùng rau má chữa bệnh tiểu đường chỉ bằng các cách đơn giản sau đây, được trích từ trang nhà Pocaco, chuyên gia tư vấn về sức khỏe và dược phẩm. Trong phần trích dẫn này, chúng ta có thể thấy chức năng của rau má tăng cường chức năng an thần cho bệnh nhân tiểu đường thật sự có liên quan đến phát hiện của các nhà nghiên cứu liên quốc gia vừa nêu trên.
 - **Cách chế biến:** Lấy lượng rau má tươi vừa dùng, rửa sạch, đem vào máy xay sinh tố xay nát. Sau đó lược bỏ xác và uống phần nước cốt, không cho thêm đường. Ngày uống khoảng 2 – 3 ly trước khi ăn 30 phút.
 - Nước ép rau má tươi có tác dụng ổn định đường huyết hiệu quả và hỗ trợ ngăn chặn biến chứng mạn tính cho bệnh nhân tiểu đường lâu năm.
 - Tùy theo thể trạng người bệnh, mà bệnh nhân có thể điều chỉnh lượng rau má dùng đủ trong ngày.
- **Rau má chữa bệnh tiểu đường kèm theo biến chứng bệnh như thế nào?**

Biến chứng tiểu đường chính là nguyên nhân chính dẫn đến cái chết cho bệnh nhân tiểu đường lâu năm. Sau đây là một vài tác dụng của rau má đến biến chứng mạn tính do bệnh tiểu đường:

Tốt cho biến chứng tim mạch: Rau má giúp cải thiện khả năng lưu thông máu trong cơ thể, nhất là với các bệnh liên quan đến tĩnh mạch như giãn tĩnh mạch và suy tĩnh mạch.

Theo một nghiên cứu được công bố năm 2001 cho biết, bệnh nhân tăng huyết áp dùng rau má trong khoảng thời gian 4 tuần thì đến tuần cuối cùng, thấy giảm đáng kể phù mắt cá chân, sưng, đau, chuột rút và mỏi ở chân.

Nhanh lành vết thương: Hoạt chất triterpenoids giúp tăng tốc độ chữa lành vết thương, tăng cường chất chống oxy hóa tại vị trí vết thương, tăng cường tái tạo da và cung cấp lượng máu đến vùng bị thương.

Vậy nên, bệnh nhân tiểu đường type 2 lâu năm, sẽ ngăn chặn được các nguy cơ nhiễm trùng hay vết thương lâu lành khi sử dụng rau má thường xuyên.

Giúp an thần, giảm căng thẳng lo âu, kích thích thần kinh: Cũng là hoạt chất triterpenoids trong rau má có thể làm giảm lo âu, tăng cường chức năng tâm thần cho bệnh nhân.

Các lưu ý khi dùng rau má chữa bệnh tiểu đường tại nhà

Rau má tuy được biết đến là một thảo dược được xem như “nguồn mạch sự sống” vì có tác dụng kéo dài tuổi thọ. Tuy nhiên, chúng ta không thể không biết đến các tác dụng phụ (có thể có) khi sử dụng rau má như sau:

- Trong một số trường hợp, rau má làm tăng cholesterol và lượng đường trong máu. Vì vậy, những người có lượng cholesterol cao và bệnh nhân tiểu đường cần lưu ý điều này và tránh lạm dụng rau má.
- Nên dùng rau má trong 6 tuần, không vượt quá;
- Rau má có thể dẫn đến sảy thai trong giai đoạn mang thai. Cho nên, phụ nữ mang thai và cho con bú nên tránh sử dụng rau má trong giai đoạn này.
- Rau má có thể làm giảm hiệu quả của insulin và thuốc tiểu đường uống khác, cũng như các thuốc hạ cholesterol. Cho nên, khi sử dụng rau má làm thuốc hay dùng làm rau ăn, bạn cần tham khảo ý kiến của bác sỹ/ thầy thuốc Đông y.
- Rau má tương tác với các thuốc gây buồn ngủ và thuốc chống co giật, barbiturat, benzodiazepin, thuốc mất ngủ, và các thuốc chống trầm cảm...

Tóm lại, dùng **rau má chữa bệnh tiểu đường** có tác dụng ổn định đường huyết hiệu quả và các biến chứng đi kèm. Tuy nhiên, sử dụng với liều lượng hợp lý là một trong những tiêu chuẩn quan trọng để bài thuốc phát huy được hiệu quả.

Bạn tham khảo thêm các loại thảo dược khác đã chứng minh hiệu quả điều trị bệnh tiểu đường bằng nghiên cứu khoa học và kết quả thử nghiệm lâm sàng đối với bệnh nhân tiểu đường type 2.

E. Tài liệu tham khảo

- Kabir AU, Samad MB, D'Costa NM, Akhter F, Ahmed A, & Hannan JM (2014). Anti-hyperglycemic activity of *Centella asiatica* is partly mediated by carbohydrase inhibition and glucose-fiber binding. *BMC Complement Altern Med*. 18 (14): 31. doi: 10.1186/1472-6882-14-31. (lưu trữ tại Thư Viện Y Dược Quốc Gia Hoa Kỳ: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24438380>)
- Giribabu N, Srinivasarao N, Swapna Rekha S, Muniandy S, & Salleh N (2015). *Centella asiatica* Attenuates Diabetes Induced Hippocampal Changes in Experimental Diabetic Rats. *Evid Based Complement Alternat Med*; 2014:592062. doi: 10.1155/2014/592062 (Lưu trữ tại Thư Viện Y Dược Quốc Gia Hoa Kỳ: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25161691>)

- Pocaco (2019). Rau má chữa bệnh tiểu đường – có tác dụng thanh nhiệt giải độc
<https://pocaco.vn/rau-ma-chua-benh-tieu-duong-t488.html>

5. Rau Húng quế



Tên tiếng việt: Húng quế, húng giỏi, rau é, é tía, é quế, hương thái,

Tên khoa học: *Ocimum basilicum* L. var. *hasilicum*.

Thuộc họ : Hoa môi Lamiaceae (Labiatae).

Công dụng: Chữa Tiểu đường, biến chứng tiểu đường, lợi tiểu

A. Mô tả cây

Cây thuộc thảo, sống hằng năm, thân nhẵn hay có lông, thường phân cành ngay từ dưới gốc, cao 50-60cm. Lá mọc đối có cuống, phiến lá hình thuôn dài, có thứ màu

xanh lục, có thứ màu tím đen nhạt. Hoa nhỏ màu trắng hay hơi tía, mọc thành chùm đơn hay phân nhánh với những hoa mọc thành vòng 5 đến 6 hoa một. Quả chứa hạt đen bóng, khi ngâm vào nước có chất nhầy màu trắng bao quanh.

B. Phân bố, thu hái và chế biến

- Người ta cho rằng cây này vốn nguồn gốc ở Ấn Độ và Trung Quốc, nhưng hiện nay được trồng ở nhiều nước nhiệt đới và ôn đới thuộc châu Á, châu Âu (như Pháp, Đức, các nước thuộc Liên Xô cũ, Ý, Tây Ban Nha...). Tại những nước này thường trồng với mục đích như hái lá và toàn cây cất tinh dầu dùng làm thuốc hay trong công nghiệp chất thơm.
- Ở nước ta, tại miền Bắc trước đây chỉ thấy trồng lấy lá và ngọn làm gia vị. Từ năm 1975, tại một số tỉnh đã trồng trên quy mô lớn để cất tinh dầu húng quế dùng trong công nghiệp chất thơm ở trong và ngoài nước. Ở miền Nam, ngoài mục đích như làm gia vị như ở miền Bắc, người ta còn thu hoạch quả (gọi nhầm là hạt-Fructus Ocimi) để ăn cho mát và giải nhiệt gọi là hạt é.
- Để làm thuốc, người ta chỉ hái lá và ngọn có hoa (Herba Ocimi) phơi hay sấy khô. Để cất tinh dầu người ta hái toàn cây, cất tươi hay để hơi héo mới cất.

C. Thành phần dinh dưỡng và hóa học

- Trong cây húng quế có từ 0,4 đến 0,8% tinh dầu. Tinh dầu màu vàng nhạt, thơm nhẹ, dễ chịu. Tùy theo nơi trồng, các chỉ số hoá lý có thay đổi. Ví dụ tinh dầu húng quế của Pháp, Đức, Angiêri, Tây Ban Nha có tỷ trọng 0,904-0,930, α từ -66° đến -22° , chỉ số khúc xạ 1,481 đến 1,425, chỉ số axit dưới 3,4, chỉ số este 1 đến 15, tan trong 1 đến 2 thể tích cồn 80° ,
- Tinh dầu của cây trồng ở đảo Rêuynion có tỷ trọng 0,945 đến 0,987, $\alpha=+0,36^\circ$ đến $+12^\circ$, chỉ số khúc xạ 1,512 đến 1,518, chỉ số axit dưới 3, chỉ số este từ 9 đến 22.

- Tinh dầu húng quế Việt Nam cất tại một số địa phương chứa tới 80-90% methylchavicol.
- Tinh dầu Liên Xô cũ có tỷ trọng 0,905 đến 0,930, α -60 đến -220.
- Tinh dầu của những nước châu Âu chứa từ 30 đến 57% estragol hay methylchavicol, linalol, xineol (1,5-2%), xinat metyl, eugenol (0,3-2%), sesquiterpen chưa xác định được (5-9%).
- Trong khí đó thì Iskenderov (1938) cho rằng thành phần chủ yếu của tinh dầu *Ocimum basilicum* Liên Xô cũ có 32% tymol, 48% dipenten, 7% p. xymen, 1% andehyt và 8% ancôl chưa xác định.
- Tinh dầu *Ocimum* của đảo Rêuynion không chứa linalol mà lại chứa camphor quay phải, xineol, pinen...
- Tinh dầu các loài *Ocimum* khác như *Ocimum viride* có thành phần chủ yếu là xinat metyl, 35 đến 65% tymol, *Ocimum sanctum* có thành phần chủ yếu là linalol hoặc xineol (14-15%), các phenol (7-22%) chủ yếu là chavibetol và các terpen không xác định, *Ocimum gratissimum* có thành phần chủ yếu hoặc là eugenol hoặc là tymol, *Ocimum canum* hay *Ocimum americanum* có thành phần chủ yếu hoặc camphor mà không có tymol hoặc chủ yếu tymol và không có camphor hoặc nữa chủ yếu là xitral với một ít xitronelol, mycxen và oxymen; *Ocimum pilosum* có thành phần chủ yếu là xitral...
- Ngay trong loài *Ocimum basilicum* có thứ var. *nisatum* hay basilic anisé hay basilic à odeur anisé (basilic mùi hồi) và có thứ trồng ở đảo Reuynion không chứa linalol mà lại chứa chủ yếu là camphor quay phải, xineol và pinen...
- Qua thành phần thay đổi này chúng ta thấy tuy cùng mang tên tinh dầu *Ocimum* (*Oleum Ocimi*) nhưng do loài rất khác nhau cho nên thành phần không giống nhau, công dụng cũng không giống nhau và giá trị kinh tế cũng không giống nhau. Thành phần chủ yếu của tinh dầu húng quế Việt Nam là methylchavicol.
- Quả húng quế (thường gọi là hạt húng quế, hạt é) chứa chất nhầy, khi ngâm vào trong nước sẽ nở ra bao quanh hạt thành một màng nhầy trắng.

D. Nghiên cứu khoa học, dược tính, công dụng và liều dùng

- Báo cáo nghiên cứu được đăng trên Tạp Chí Dược Học và Độc Tính Học của Mỹ vào năm 2007 về tác dụng của cây húng quế trị tiểu đường trên chuột: “Phát hiện cây húng quế có tác dụng làm giảm lượng đường huyết đáng kể trên chuột bị tiểu đường” (Zeffwagh, et al., 2007)
- Đối với bệnh tiểu đường, tinh dầu trong rau húng quế giúp giảm và kiểm soát lượng đường huyết hiệu quả, nếu được bổ sung thường xuyên.
- Dầu húng quế có chứa eugenol giúp ngăn chặn sự hoạt động của một loại enzyme gây sưng tấy. Hỗ trợ điều trị cho bệnh nhân tiểu đường cao tuổi kèm theo đau nhức xương khớp.
- Trong rau húng quế chứa nhiều thành phần chống oxy hóa giúp ngăn ngừa lão hóa sớm và thuận lợi cho các tế bào ung thư phát triển.

Cách áp dụng húng quế chữa bệnh tiểu đường đơn giản tại nhà, bạn nên biết

Cách dùng rất đơn giản, không mất nhiều thời gian của bạn mỗi ngày, áp dụng như sau:

Cách 1: Bạn có thể kết hợp dùng ăn sống như một món rau trong bữa ăn; hay ăn kèm với các món ăn khác nhau. Đây là cách phòng và chữa bệnh tiểu đường tự nhiên mà bạn có thể lựa chọn áp dụng cho chính mình hay người thân trước căn bệnh nan y này.

Cách 2: Lấy lá húng quế, rửa sạch, vò nát, đem luộc chín rồi để qua đêm, ăn vào sáng sớm hôm sau trước khi ăn sáng. Cách này sẽ giúp bệnh nhân tiểu đường tuýp 2 hạ đường huyết hiệu quả.

Tuy nhiên, khi áp dụng bài thuốc điều trị bệnh từ cây húng quế, bạn cần tham khảo ý kiến của thầy thuốc Đông y. Sử dụng với liều lượng phù hợp đem lại hiệu quả cao nhất, tránh những tác dụng phụ (có thể có) do sử dụng rau húng quế quá liều

Bạn cần đặc biệt lưu ý các điều sau khi áp dụng bài thuốc từ rau húng quế chữa bệnh tiểu đường

- Bạn có thể gặp những nguy hiểm sau đây nếu như dùng rau húng quế quá liều:
- Gây ngộ độc: Eugenol là thành phần chính chứa trong dầu húng quế. Nếu người bệnh ăn quá nhiều rau húng quế có thể gây quá liều Eugenol, gây ngộ độc. Các triệu chứng như ho, thở gấp, và có lẫn máu trong nước tiểu.
- Loãng máu: Hoạt chất trong rau húng quế có thể làm loãng máu, cho nên thường được tinh chiết bào chế thuốc chống đông máu. Đối với những bệnh nhân bị bệnh loãng máu không nên ăn rau húng quế nhiều.
- Hạ đường huyết: Rau húng quế có tác dụng hạ đường huyết, nhưng nếu quá lạm dụng có thể gây hạ đường huyết quá mức bình thường. Đối với bệnh nhân tiểu đường tăng đường huyết cần sử dụng đúng liều lượng để duy trì đường huyết cân bằng. Còn những bệnh nhân thường xuyên có tình trạng hạ đường huyết cần hạn chế sử dụng loại rau này.
- Ảnh hưởng đến thai phụ: Loại rau này nếu sử dụng nhiều có ảnh hưởng đến mẹ và thai nhi. Có thể gây kích thích các cơn co thắt tử cung ở phụ nữ mang thai, gây biến chứng trong quá trình sinh nở.
- Gây rối loạn kinh nguyệt ở phụ nữ nếu dùng quá nhiều rau húng quế.

Kết luận, dùng **rau húng quế chữa bệnh tiểu đường** là cách hỗ trợ cho bệnh nhân tiểu đường tuýp 2 và kiểm soát đường huyết hiệu quả. Đồng thời, trong quá trình sử dụng, bạn cần đặc biệt chú ý đến các tác dụng phụ có thể gây nguy hiểm đến tính mạng.

Bạn nên tham khảo thêm một số thảo dược an toàn đã được các chuyên gia đại tháo đường uy tín hàng đầu thế giới nghiên cứu và tin dùng cho bệnh nhân tiểu đường tuýp 2.

Tài liệu tham khảo

- A. Zeggwagh, N & Sulpice, Thierry & Eddouks, Mohamed. (2007). Anti-hyperglycaemic and Hypolipidemic Effects of Ocimum basilicum Aqueous Extract in Diabetic Rats. American Journal of Pharmacology and Toxicology. 2. 123-129. 10.3844/ajptsp.2007.123.129.
- Pocaco (2019). Húng quế chữa bệnh tiểu đường, kiểm soát cân bằng mức đường huyết <https://pocaco.vn/hung-que-chua-benh-tieu-duong-t513.html>

6. Rau diếp cá



Tên tiếng Việt: Cây lá giấp, ngư tinh thảo.

Tên khoa học: *Houttuynia cordata* Thunb

Họ: Lá giấp Saururaceae

Công dụng: Chữa bệnh tiểu đường và biến chứng tiểu đường

A. Mô tả cây.

- Cây diếp cá là một loại cỏ nhỏ, mọc lâu năm, ưa chỗ ẩm ướt có thân rễ mọc ngầm dưới đất.
- Rễ nhỏ mọc ở các đốt, thân mọc

đứng cao 40cm, có lông hoặc ít lông.

- Lá mọc cách, hình tim, đầu lá, hơi nhọn hay nhọn hần.
- Hoa nhỏ màu vàng nhạt, không có bao hoa, mọc thành bông, có 4 lá bắc màu trắng; trông toàn bộ bề ngoài của cụm hoa và lá bắc giống như một cây hoa đơn độc, toàn cây vò có mùi tanh như cá. Hoa nở về mùa hạ vào các tháng 5-8.

B. Phân bố thu hái và chế biến

Mọc hoang ở khắp nơi ẩm thấp trong nước ta. Nhân dân thường hái về ăn với cá. Toàn cây hái về dùng tươi hay phơi khô hoặc sấy khô.

C. Thành phần dinh dưỡng và hoá học

- Trong cây có chừng 0,0049% tinh dầu và một ít chất alcaloid gọi là cocdalin (cordalin). Thành phần chủ yếu của tinh dầu là metynonylxeton (có mùi rất khó chịu), chất micexen (myren), axit caprini và laurinaldehyd.
- Hoa và quả chứa chất isoquexitrin và không chứa quexitrin. Độ tro trung bình là 11,4%, tro không tan trong HCL là 2,7%.

D. Nghiên cứu khoa học, dược tính, công dụng và liều lượng

- Báo cáo nghiên cứu của Phòng Thí Nghiệm Nghiên Cứu Dược Liệu, Khoa Dược, Viện Kỹ Thuật Ấn Độ, Đại Học Banaras Hindu được đăng trên Tạp Chí Dược Liệu Nâng Cao, và cũng được lưu trữ tại Thư Viện Y Dược Quốc Gia Hoa Kỳ, phát hiện rằng: “Dùng chất chiết xuất từ lá rau diếp cá với liều lượng 200 và 400 mg/kg mỗi ngày trong vòng 3 tuần làm cho mức đường huyết lúc bụng đói giảm đáng kể, đồng thời làm gia tăng lượng insulin trong những con chuột mắc bệnh tiểu đường. Phát hiện của nghiên cứu cũng chứng minh rằng tính hiệu quả của lá rau diếp cá trong việc chữa bệnh tiểu đường liên quan đến việc điều chỉnh gen enzyme GLUT-4 cân bằng nội môi¹ và liên quan đến hoạt

¹ Cân bằng nội môi. ... Cân bằng nội môi (tiếng Anh: Biological **homeostasis**) là một đặc tính của một hệ thống mở để điều khiển môi trường bên trong nhằm duy trì trạng thái cân bằng, thông qua việc điều chỉnh các cơ chế điều hòa cân bằng động khác nhau.

động chống ô xy hóa, có tác dụng điều trị biến chứng do tiểu đường gây ra (Manish, et al., 2014).

- Nghiên cứu của Đại Học Mahasarakham, Thái Lan được đăng trên Tạp Chí Dược Liệu Học vào năm 2017 về tác dụng lá rau diếp cá trên chuột mắc tiểu đường, kết luận: “Chiết xuất lá rau diếp cá có những thành phần hữu ích, là một nhân tố mới trong việc điều trị bệnh tiểu đường, đồng thời cải thiện chức năng của thận và gan” (Patcharee, et al., 2017)
- *Trị bệnh tiểu đường*. Một nghiên cứu vào năm 2014 trên cơ thể chuột cho thấy việc uống liên tục chiết xuất ethanol của rau diếp cá trong 3 tuần có thể làm giảm hàm lượng FPG (hàm lượng glucozo trong máu lúc đói) đáng kể. Ngoài ra, rau diếp cá còn chứa thành phần chống tiểu đường và khả năng giúp ổn định lượng đường huyết trong cơ thể. Do đó, loại rau này còn được xem là một liều thuốc tiềm năng đối với các bệnh nhân mắc bệnh tiểu đường (Bác Sĩ Lê Thị Mỹ Duyên, Hello Bác sĩ, 2017).
- *Giúp kiểm soát cân nặng*. Nhiều nghiên cứu cho biết rau diếp cá chứa thành phần chống béo phì. Do đó, ăn nhiều rau diếp cá sẽ giúp giảm đi lượng mỡ dư thừa trong cơ thể (Bác Sĩ Lê Thị Mỹ Duyên, Hello Bác sĩ, 2017).
- *Có thể dùng rau diếp cá trong các bữa ăn cùng với những loại rau củ, hạt trị bệnh tiểu đường và những biến chứng xen kẽ, kết hợp trong các thực đơn*.

D. Tài liệu tham khảo

- Manish Kumar, Satyendra K. Prasad, Sairam Krishnamurthy, and Siva Hemalatha (2014). Antihyperglycemic Activity of *Houttuynia cordata* Thunb. in Streptozotocin-Induced Diabetic Rats. *Adv Pharmacol Sci.* 2014; 2014:809438. doi: [10.1155/2014/809438](https://doi.org/10.1155/2014/809438) (Lưu trữ tại Thư Viện Y Dược Quốc Gia Hoa Kỳ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3953599/>)
- Patcharee P, Wilawan P & Chusri T (2017). Anti-hyperglycemic and Antihyperlipidemic Effects of Extract from *Houttuynia cordata* Thumb. in Streptozotocin-Induced Diabetic Rats. *Pharmacognosy Journal*, 2017 9 (3): 382-387. DOI: [10.5530/pj.2017.3.65](https://doi.org/10.5530/pj.2017.3.65)
- Hello Bác sĩ (2017) Lợi ích của rau diếp cá cho sức khỏe <https://hellobacsi.com/song-khoe/dinh-duong/rau-diep-ca-va-nhung-loi-ich-suc-khoe-bat-ngo/>

7. Rau diếp (Xà lách)



Tên tiếng Việt: Rau diếp, Xà lách

Tên khoa học: *Lactuca sativa* L. var. *longifolia* Lam.

Họ: Asteraceae

Công dụng: Chữa bệnh tiểu đường tuýp 1, tuýp 2 và biến chứng

A. Mô tả

Cây thảo, sống hàng năm. Thân mọc đứng, hình trụ, phân cành ở ngọn. Lá ở gốc mọc tụ họp rất dày thành hình hoa thị, có cuống; lá trên thân không cuống, gần như chia thùy, hai mặt màu xám nhạt, lá ở gần ngọn tiêu giảm rất nhỏ.

Cụm hoa là một chùy dài phân nhánh gồm nhiều đầu; lá bắc xẻ tua, cái ngoài lớn hơn cái trong; mỗi đầu có hơn 20 hoa màu vàng, mào lông màu trắng; tràng hình lưỡi nhỏ; nhị 5.

B. Phân bố, sinh thái

Rau diếp chỉ là một thứ (var.) trong loài xà lách. Cây có nguồn gốc ở vùng Trung Á và Tiểu Á. Cách đây khoảng 4500 năm trước Công nguyên, các bộ tộc ở Trung Á đã biết dùng rau diếp làm rau ăn hoặc làm thuốc. Những người Hy Lạp và La Mã cổ đại cũng sớm biết sử dụng và gieo trồng loại rau xanh này. Đến thế kỷ thứ 14, xà lách và rau diếp được nhập trồng ở Tây Âu. Ngày nay, rau diếp đã được trồng khắp thế giới, từ những vùng ôn đới ẩm của Châu Âu, Châu Mỹ, đến các vùng cận nhiệt đới và nhiệt đới thuộc các châu lục. Mỗi vùng khí hậu khác nhau có những loại rau diếp khác nhau. Tuy nhiên, căn cứ vào hình dạng, kích thước, người ta thường chia ra 3 nhóm giống rau diếp sau:

- Nhóm rau diếp lá: lá dài, hoặc hơi cuộn lại vào giữa, trồng nhiều ở Nam Âu, châu Á nhiệt đới dùng làm rau sống hay nấu canh ăn.
- Nhóm rau diếp thân: nguồn gốc ở Trung Quốc, có thân cao từ 30 đến 50 cm, đường kính thân 3-5 cm, mang nhiều lá dài màu xanh; dùng ăn sống, luộc hay xào ăn; trồng nhiều ở Trung Quốc và Đông Nam Á.
- Nhóm rau diếp latin: cây nhỏ, lá xanh, các lá trong cuộn lại với nhau, thường để ăn sống, trồng nhiều ở Pháp và Châu Âu. Trong nhóm này có giống chịu được ở vùng nhiệt đới nóng và ẩm.

Rau diếp được gieo trồng ở Việt Nam có thể chỉ khoảng vài trăm năm trở lại đây. Các giống đang được gieo trồng dường như có đủ đại diện của cả 3 nhóm giống trên. Ở các tỉnh phía Bắc, trước đây giống thuộc nhóm lá dài và nhóm rau diếp thân thường được trồng. Cây ưa khí hậu ẩm mát của vụ đông – xuân. Hạt gieo được 4-5 ngày bắt đầu nảy mầm; ở giai đoạn đầu (khoảng 10 ngày) cây mầm sinh trưởng chậm. Sau khi nhổ cây non đem trồng, cây sẽ sinh trưởng nhanh. Cây trồng sau 3 tháng bắt đầu có hoa quả; khi quả già cũng là lúc cây bắt đầu tàn lại.

C. Cách trồng

Rau diếp là cây rau vụ đông ngắn ngày, được trồng phổ biến khắp nơi, nhất là các vùng rau.

Cây được gieo trồng bằng hạt. Cần chọn các cây to mập, lá dày, đốt ngắn và chằm bón tốt để thu hạt. Khi quả chuyển sang màu vàng, cắt lấy cành quả, phơi khô và lấy hạt, phơi lại cho thật khô, bảo quản kín nơi khô mát để làm giống. Thời vụ gieo hạt vào tháng 8 – 9, khi cây con có 3 – 4 lá thật thì nhổ ra trồng. Có thể trồng xen với nhiều loại rau, đậu hoặc trồng thuần loại.

Nếu trồng thuần loại, cần làm đất tơi, nhỏ, lên luống cao 20 – 25 cm, rộng 1 – 1,2 m. Dùng phân chuồng ủ kỹ bón lót hoặc nước phân, nước giải ngâm kỹ để tưới thúc. Khoảng cách trồng 15 x 20 cm hoặc 20 x 20 cm. Rau diếp là cây rau ăn sống, vì vậy cần chú ý dùng phân thật hoai, hạn chế dùng thuốc bảo vệ thực vật và phải tuân thủ quy phạm sử dụng.

D. Thành phần dinh dưỡng và hóa học

Rau diếp chứa 1,7% protid, 0,5% lipid, 9% cellulose, 3,2% dẫn xuất không protein và 1% các chất khoáng toàn phần, 0,023 mg% asen và 0,071% acid oxalic, các chất lactucin, lactupicrin, 8i3 – deoxylactucin; lip – 13 dihydrolactucin; 3p hydroxy 11 p, 13dl hydro (X icanthopermolid; 3(3-14 dihydroxy – 11i3, 13dl – hydrocostunolid; lactusid A và c maclinisid.

Ngoài ra, rau diếp còn có luteol, lactucaxanthin và các nguyên tố vi lượng như Ca, Fe, Mn, Zn, I và P.

E. Nghiên cứu khoa học, dược tính, tác dụng, liều lượng

- Thân lá rau diếp có vị ngọt, hơi đắng, tính mát, vào kinh đại tràng, vị, có tác dụng lợi niệu, thông sữa, lợi ngũ tạng, thanh đờm thủy, lợi khí, dễ ngủ, sáng mắt, giải độc rượu. Hạt rau diếp có vị đắng, tính hàn, có tác dụng lợi tiểu, thông sữa.
- Báo cáo nghiên cứu liên ngành, Khoa Dinh Dưỡng Phân Tử, Khoa Hóa Sinh, Khoa Kỹ Thuật và Khoa Học Ngũ Cốc của Viện Nghiên Cứu Kỹ Thuật Trung Ương Kamakata, Ấn Độ về chất lactucaxanthin, chiết xuất từ xà lách (rau diếp), đã chứng tỏ chiết xuất này có tác dụng làm chất ức chế, kiểm hãm hoạt động của men phân giải tinh bột và phân giải đường gluco trong tuyến tụy và ruột. Qua đó hàm lượng đường huyết giảm đáng kể của những con chuột mắc bệnh tiểu đường được cho dùng chất chiết xuất này so với hàm lượng đường huyết với nhóm chuột bị tiểu đường không dùng chiết xuất này. Nghiên cứu kết luận chất lactucaxanthin trong xà lách (rau diếp) có khả năng kiểm hãm đáng kể men phân giải tinh bột Alpha-amylase và Alpha-glucosidase² trong tuyến tụy và ruột có tác dụng y học và dinh dưỡng trong việc chữa trị bệnh tiểu đường. (Gopal et al., 2017).
- Trị bệnh tiểu đường tuýp 1 & 2 bằng insulin từ rau diếp (xà lách): Báo cáo nghiên cứu của Diane Boyhan and Henry Daniell, được đăng trên Tạp Chí Kỹ Thuật Sinh Học Thực Vật (Plant Biotechnol Journal) vào năm 2011, được lưu trữ tại Thư Viện Y Dược Quốc Gia Hoa Kỳ, là một sự phát hiện ý nghĩa về khả năng chiết xuất insulin từ xà lách và cây thuốc lá để trị bệnh tiểu đường tuýp 1 ở dạng thuốc chích và thuốc uống (Boyhan & Henry, 2011). Sau đây là bài trích dẫn từ trang web của Đại Học Thái Nguyên về sự phát hiện ý nghĩa này:

² Alpha-glucosidase là một glucosidase nằm trong đường viên bàn chải của ruột non hoạt động theo liên kết α . Điều này trái ngược với beta-glucosidase. Alpha-glucosidase phá vỡ tinh bột và disacarit thành glucose

Các nhà khoa học Mỹ đã tạo ra được insulin từ rau diếp để trị bệnh tiểu đường. Sau những thử nghiệm thành công trên chuột, loại insulin này đang được thử nghiệm trên con người, mở ra cơ hội điều trị cho bệnh nhân tiểu đường loại 1.

Bằng kỹ thuật biến đổi gen, nhóm nghiên cứu đã tạo ra được các tế bào thực vật có chứa insulin từ rau diếp và cây thuốc lá để thử nghiệm trên chuột mắc bệnh tiểu đường. Nghiên cứu này được thực hiện bởi giáo sư Henry Daniell, thuộc Trường Đại học Central Florida, và các cộng sự.

Nhóm nghiên cứu đã đưa các tế bào thực vật đông khô của cây thuốc lá hoặc rau diếp có chứa insulin dưới dạng bột vào cơ thể chuột mắc bệnh tiểu đường. Khi các tế bào này tiến vào ruột chuột, vi khuẩn Sau 8 tuần lễ thử nghiệm, các chuyên gia nhận thấy nồng độ đường glucose trong máu và nước tiểu chuột đã trở lại mức an toàn, và các tế bào beta trong tuyến tụy của chuột đã sản xuất được insulin ở mức độ cần thiết cho cơ thể. Tuy nhiên, nhằm tiết kiệm chi phí và tránh những phản ứng bất lợi có thể phát sinh từ thuốc lá, nhóm nghiên cứu hiện chỉ sử dụng insulin từ rau diếp biến đổi gen trong các thử nghiệm mà thôi.

Theo nhóm nghiên cứu, loại insulin này cũng có khả năng giúp ngăn chặn bệnh viêm tuyến tụy ở chuột có nguy cơ mắc bệnh tiểu đường. Sau khi thu được kết quả đáng phấn khởi trên chuột, giáo sư Daniell cho biết nhóm của ông đang thử nghiệm loại insulin này trên con người.

Để có thể kiểm soát liều lượng một cách cẩn thận, các chuyên gia đã cho bệnh nhân uống insulin dưới dạng bột được chứa trong các viên nang.

Bệnh tiểu đường loại 1 là một bệnh tự miễn, trong đó hệ miễn dịch của cơ thể tấn công, phá hủy insulin và các tế bào beta trong tuyến tụy có nhiệm vụ sản xuất insulin – chất cần thiết cho việc chuyển hóa đường, tinh bột và các thực phẩm khác thành năng lượng để cung cấp cho cơ thể.

Hiện nay, theo giáo sư Daniell: “*Liệu pháp dành cho bệnh nhân tiểu đường loại 1 chỉ mang tính nhất thời. Họ phải thường xuyên theo dõi nồng độ đường trong máu và nước tiểu. Họ phải tiêm insulin nhiều lần trong ngày. Do đó, nếu có một liệu pháp lâu dài cho bệnh nhân thì đó là một điều rất thiết thực*”.

Nếu thử nghiệm trên con người đạt kết quả tốt, nghiên cứu này sẽ mở ra cơ hội điều trị cho hàng triệu bệnh nhân trên thế giới và giúp tiết kiệm đáng kể chi phí trong cuộc chiến chống bệnh tiểu đường – căn bệnh có thể dẫn đến nguy cơ đau tim, suy thận, đột quỵ và mù lòa.

Trong một báo cáo đăng trên tạp chí Plant Biotechnology (Công nghệ Sinh học thực vật), nhóm nghiên cứu cho rằng việc tạo ra insulin ở cây trồng là một sự thay thế rẻ tiền và hiệu quả cho các phương thức sản xuất insulin theo tiêu chuẩn.

Giáo sư Daniell phát biểu: “*Nghiên cứu này có thể tạo ra một sự thay đổi lớn lao và đầy ý nghĩa, bởi vì hiện nay chưa có loại thuốc nào để điều trị cho bệnh nhân tiểu đường loại 1*”.

(Đại Học Thái Nguyên)

Như vậy xà lách (rau diếp) có thể tác dụng trị bệnh tiểu đường cả tuýp 1 và tuýp 2, vì thế trong các bữa ăn của người bệnh nên để ý đến loại rau diếp này trong thực đơn.

F Tài liệu tham khảo

- Gopal SS, Lakshmi MJ, Sharavana G, Sathaiah G, Sreerama YN, Baskaran V. (2017). Lactucaxanthin - a potential anti-diabetic carotenoid from lettuce (*Lactuca sativa*) inhibits α -amylase and α -glucosidase activity in vitro and in diabetic rats. *Food Funct.* 2017 Mar 22;8(3):1124-1131. doi: 10.1039/c6fo01655c. (hiện đang lưu trữ tại Thư Viện Y Dược Quốc Gia Hoa Kỳ: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28170007>)
- Diane Boyhan and Henry Daniell (2011) Low-cost production of proinsulin in tobacco and lettuce chloroplasts for injectable or oral delivery of functional insulin and C-peptide. *Plant Biotechnol J.* 9(5)L 585-598. doi: [10.1111/j.1467-7652.2010.00582.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-7652.2010.00582.x) (được lưu trữ tại Thư Viện Y Dược Quốc Gia Hoa Kỳ: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3480330/>)
- Đại Học Thái Nguyên (2019). Trị bệnh tiểu đường bằng insulin từ rau diếp: <http://qlkh.tnu.edu.vn/Article/Details/42575>

8. Rau càng cua



Tên tiếng Việt: Rau càng cua (đơn kim, đơn buốt, thích châm thảo, quỳ châm thảo, cương hoa thảo và tiểu quỳ châm)

Tên khoa học: *Peperomia Peliucida*

Họ: Hồ tiêu (Piperaceae)

Công dụng: Chữa bệnh tiểu đường và biến chứng tiểu đường

A. Mô tả cây

Rau càng cua thuộc loại thảo, phần nhánh cao khoảng 20 – 40 cm, thân chứa nhiều nước hơi nhớt, nhỏ và nhẵn, lá hình trái tim nhọn có màu xanh trong. Rau có màu xanh nhạt, toàn thân nhớt, nhẵn, lá mọc so le, có cuống, phiến dạng màng, trong suốt, hình tam giác - trái xoan, hình tim ở gốc, hơi tù và nhọn ở chóp, dài 15-20mm, rộng gần bằng dài. Hoa mọc thành chùm dài ở đầu cây hợp thành bông dạng sợi có cuống ở ngọn, dài gấp 2-3 lần lá, quả mọng hình cầu, đường kính 0,5mm, có mũi nhọn cứng ngắn ở đỉnh. Khi còn nhỏ rau mọc thẳng đứng, sau đó bò lan ra mặt đất, thân chia ra thành nhiều nhánh nhỏ. Rễ chùm phát triển mạnh trong điều kiện môi trường sống ẩm ướt, mát mẻ. Rau càng cua thuộc họ hồ tiêu, họ cây có khoảng 12 chi với 3.000 chủng loại

B. Phân bố, sinh thái

Nguyên thủy, rau càng cua xuất phát từ vùng Nam Mỹ, nay được trồng và phát tán rộng rãi trở thành loại cây mọc hoang. Rau càng cua sinh sôi nảy nở trong môi trường ẩm ướt. Chỉ cần sau vài ba trận mưa, không cần gieo hạt rau có thể mọc xanh um cả mặt đất. Hạt rau càng cua nhỏ li ti lại nhẹ nên dễ phát tán trong gió và nảy mầm bất cứ lúc nào khi gặp điều kiện thuận lợi. Rau còn mọc trong chậu kiếng, bên gốc cây và cả trên nóc đình, trên mái ngói âm dương hoặc trên vách tường nứt nẻ.

Ở nước ta, cây càng cua mọc khắp nơi, nhân dân thường lấy về luộc hoặc xào với tỏi có thể làm rau sống ăn rất bổ và mát. Cây được sử dụng làm thuốc thường dùng tươi vì cây mọc suốt bốn mùa.

C. Thành phần dinh dưỡng và hóa học

Rau càng cua chủ yếu 92% nước, do đó ăn loại rau này rất mát, có tác dụng thanh nhiệt. 8% thành phần còn lại là các vitamin và khoáng chất. Trong 100g rau càng cua có 34 mg phosphor, 277mg kali, 224mg canxi, 62mg magiê, 3,2 mg sắt 4.166 UI carotenoid 5,2mg vitamin C. Ăn 100g rau càng cua nghĩa là cơ thể đã được cung cấp 24 calori. T

D. Nghiên cứu khoa học, dược tính, công dụng, liều lượng

* Theo Đông y, rau càng cua vị đắng, tính bình

* Báo cáo nghiên cứu được đăng trên Tạp Chí Khoa Học Y Dược Quốc Tế vào năm 2012 đã chứng tỏ dược tính trị bệnh tiểu đường của rau càng cua: Báo cáo viết: Cuộc nghiên cứu này nhằm mục đích xem xét những thành phần đã được xác định trong rau càng cua mà được y học cổ truyền dùng chữa bệnh tiểu đường để xác định hoạt tính mạnh chống lại tiểu đường. Kết quả phân tích cho thấy hoạt tính của chất yohimbine là thành phần dược tính cực mạnh liên quan đến hoạt động điều trị bệnh tiểu đường. Kết quả chứng minh dược tính chữa bệnh của thành phần này của rau càng cua rất đáng kể vượt qua tiêu chuẩn Quercetin³ (Akhila & Aleykuty, 2012).

* Báo cáo khoa học liên khoa của Đại học, Indonesia được đăng trên Tạp Chí Nghiên Cứu Hóa Học, Sinh Học và Dược Học vào năm 2017 cũng đã chứng minh các thành phần có trong rau càng cua có tác dụng điều trị bệnh tiểu đường. Báo cáo văn tắt: “Rau càng cua đã được sử dụng làm thuốc hạ đường huyết. Nghiên cứu trước đây đã chứng minh thành phần chiết xuất ethol và thành phần hóa học axetat etyl⁴ có tác dụng tốt trong việc chữa trị bệnh tiểu đường. Cuộc nghiên cứu này nhằm xác định thành phần mới của rau càng cua điều trị bệnh tiểu đường: Đó là hợp

³ Quercetin là một sắc tố tinh thể màu vàng có trong thực vật, được sử dụng như một thực phẩm bổ sung để giảm phản ứng dị ứng hoặc tăng cường khả năng miễn dịch. Công thức: $C_{15}H_{10}O_7$

⁴ Axetat etyl hay Etyl axetat là một hợp chất hữu cơ với công thức $CH_3COOC_2H_5$. Đây là một chất lỏng không màu có mùi dễ chịu và đặc trưng, tương tự như các loại sơn móng tay hay nước tẩy sơn móng tay, trong đó nó được sử dụng khử trà và cà phê. Nó cũng được sản xuất trên quy mô lớn để sử dụng làm dung môi.

chất điều trị bệnh tiểu đường, dimethoxy Axit ellagic⁵ được tách ra từ axetat etyl của rau càng cua. Báo cáo phát hiện 8,9 hợp chất này từ 100 mg/kg trọng lượng rau càng cua đã có tác dụng đáng kể trên chuột mắc tiểu đường cao (Yasmiwar, et al., 2017).

* Cách chế biến rau càng cua xào tỏi chữa bệnh tiểu đường

Đối với người bị bệnh tiểu đường, rau càng cua là thực phẩm bạn không thể bỏ qua. Sử dụng càng cua đều đặn 3 lần mỗi tuần sẽ giúp người bệnh ổn định lượng đường huyết trong cơ thể.

Rau càng cua xào tỏi là món ăn dễ chế biến, mang lại nhiều lợi ích sức khỏe, bạn có thể bổ sung vào thực đơn hàng ngày.

Nguyên liệu: 500g rau càng cua, tỏi, gia vị thông thường.

Cách làm:

Rau càng cua rửa sạch, ngâm nước muối loãng khoảng 15 phút rồi vớt ra để ráo nước. Tỏi bóc vỏ, băm nhỏ.

Dùng chảo phi tỏi để tạo mùi thơm cho món ăn, sau đó cho rau càng cua vào xào với lửa to. Dùng đũa đảo nhanh và đều tay, nêm nếm thêm gia vị vừa ăn, xào khoảng vài phút là được.

E Tài liệu tham khảo

- S, Akhila & NA, Aleykutty. (2012). Docking studies on *Peperomia pellucida* as antidiabetic drug. *International Journal of Pharmacy and Pharmaceutical Sciences*. 4. 76-77. <https://www.amrita.edu/publication/docking-studies-peperomia-pellucida-antidiabetic-drug>
- Yasmiwar Susilawati¹, Ricky Nugraha, Jegatheswaran Krishnan¹, Ahmad Muhtadi, Supriyatna Sutardjo¹ and Unang Supratman (2017). A New Antidiabetic Compound 8,9-dimethoxy Ellagic Acid from *Sasaladaan*. *Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences* 8(1s): 269-274 [https://www.rjpbcs.com/pdf/2017_8\(1S\)/\[40\].pdf](https://www.rjpbcs.com/pdf/2017_8(1S)/[40].pdf)

⁵ Axit ellagic là một chất chống oxy hóa phenol tự nhiên được tìm thấy trong nhiều loại trái cây và rau quả. Các đặc tính chống oxy hóa và chống oxy hóa của axit ellagic đã thúc đẩy nghiên cứu về lợi ích sức khỏe tiềm năng của nó. Axit ellagic là chất pha loãng của axit hexahydroxydiphenic.

9. Lá Xoài và Xoài



Tên tiếng Việt: Xoài, Mãng quả, Mác moang (Tày)

Tên khoa học: *Mangifera Indica* L

Họ: Anacardiaceae

Công dụng: Chữa bệnh tiểu đường và những biến chứng tiểu đường (Lá, quả, vỏ và hạt xoài)

A. Mô tả

- Cây gỗ lớn, cao 10-20m, có tán rậm. Lá đơn, nguyên, mọc so le, phiến lá

hình thuôn mũi mác, nhẵn, thơm.

- Hoa hợp thành chùm kép ở ngọn cành. Hoa nhỏ, màu vàng, có 5 lá đài nhỏ, có lông ở mặt ngoài, 5 cánh hoa có tuyến mật, 5 nhị nhưng chỉ có 1-2 nhị sinh sản. Bầu trên, thường chỉ có một lá noãn chứa 1 noãn.
- Quả hạch chín màu vàng, thịt vàng, ngọt, thơm, nhân có xơ. Hạt rất to.

B. Bộ phận dùng

Quả, hạch của quả, lá, vỏ thân – *Fructus, Nux, Folium et Cortex Mangiferae Indicae*.

C. Nơi sống và thu hái

Gốc ở Ấn Độ, được trồng nhiều ở các xứ nhiệt đới. Ở nước ta, Xoài được trồng ở nhiều nơi. Có nhiều thứ khác nhau như Xoài tượng, Xoài cát, Xoài com, Xoài thanh ca, v.v.. có thể thu hái các bộ phận của cây quanh năm, dùng tươi hay phơi khô.

D. Nghiên cứu khoa học, dược tính, tác dụng và liều lượng

Quả, vỏ, lá có vị chua, ngọt, tính mát; hạch quả có vị chua, chát, tính bình. Quả có tác dụng thanh nhiệt tiêu trệ, ích vị, chỉ thổ, giải khát, lợi niệu. Hạt quả có tác dụng chỉ khái, kiện vị. Lá có tác dụng chỉ dương, hành khí sơ trệ, khu sa tích, lợi tiểu và có thể kháng nham. Vỏ thân có tác dụng thu liễm, sát trùng. Nhựa từ vỏ cây rỉ ra không mùi, có vị chát, đắng, hơi cay cũng có tác dụng như vỏ.

Có nhiều nghiên cứu về dược tính của lá xoài, quả xoài và hạt quả xoài liên quan đến bệnh tiểu đường và báo cáo cho hay những thành phần trong lá, quả và hạt xoài có tác dụng trị bệnh tiểu đường và những biến chứng tiểu đường như sau:

- Website chuyên tư vấn về bệnh tiểu đường THEDIABETESCOUNCIL.COM trụ sở tại New York, Hoa Kỳ viết rằng: “Thực tế, nhiều cuộc nghiên cứu cho thấy rằng ăn xoài có thể giúp ngăn chặn biến chứng tiểu đường, và có thể chữa bệnh tiểu đường và tiền tiểu đường (rối loạn tiểu đường) (The Diabetescouncil.com, 2019).
- Báo cáo nghiên cứu của Khoa Hóa Sinh và Dinh Dưỡng Học, Viện Nghiên Cứu Kỹ Nghệ Lương Thực Trung Ương Ấn Độ, được đăng trên Tạp Chí Khoa Học Nông Nghiệp Lương Thực vào năm 2015 về bột vỏ quả xoài với bệnh tiểu đường và biến chứng tiểu

đường, cho thấy: “Vỏ xoài có chứa nhiều thành phần có dược tính cao, giàu chất xơ hòa tan, có đặc tính chống ô xy hóa và chống gây tổn hại DNA. Việc chữa trị chuột mắc bệnh tiểu đường bằng bột vỏ xoài làm gia tăng các hoạt động của enzyme chống ô xy hóa, và làm giảm phản ứng ô xy hóa khử của lipid trong huyết thanh, thận và gan so với chuột mắc tiểu đường không được điều trị bằng bột vỏ xoài. Tỷ lệ thanh lọc quả cầu thận và mức microalbumin niệu⁶ được cải thiện trong nhóm chuột bị tiểu đường được điều trị bằng bột vỏ xoài”, Báo cáo kết luận: “Vỏ xoài, sản phẩm phụ có thể được sử dụng như thành phần trong các thức ăn trị liệu” (Gondi, et al., 2015). (đang được lưu trữ tại Thư Viện Y Dược Quốc Gia Hoa Kỳ: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24917522>).

- Báo cáo nghiên cứu được đăng trên Tạp Chí Nghiên Cứu Công Nghệ Dược Nâng Cao vào năm 2017 của hai trường Đại Học Thái Lan về lá xoài trị bệnh tiểu đường và ung thư kết luận: “Lá xoài có tác dụng điều trị bệnh tiểu đường và ung thư: Lá xoài và thành phần được tính mangiferin⁷ có khả năng ức chế các enzyme chính liên quan đến quá trình chuyển hóa gluco, có nghĩa là kiềm hãm các men phân hủy tinh bột Alpha amylase và Alpha glucosidase (Aunyachulee, 2017).
- Một cuộc nghiên cứu năm 2015 nghiên cứu tác dụng của quả xoài đối với đường huyết ở những người bị rối loạn tiểu đường (nguy cơ bị bệnh tiểu đường, hoặc tiền tiểu đường): Những người tham gia ăn 10 gam xoài đông khô mỗi ngày trong vòng 12 tuần kết quả cho thấy lượng đường huyết giảm và lượng insulin tăng trong khi đó nhóm không ăn xoài không có những thay đổi này (Medical News Today, 2018)

E. Cách dùng lá xoài trị bệnh tiểu đường theo chuyên gia đông y

"Thần dược" chữa bệnh tiểu đường cực dễ kiếm ít ai ngờ

Vốn say mê khám phá tác dụng của cây cỏ thảo dược tự nhiên, bác sĩ Nguyễn Thu Hương – vốn là giảng viên hàng đầu Viện Y Học Cổ Truyền, đồng thời cũng là người cung cấp bài thuốc trị tiểu đường Tiêu Khát Thang nổi tiếng đã quyết định chia sẻ một bí quyết cực hay, đó là dùng lá xoài non để giảm đường huyết.

Trong y học phương Đông, bệnh tiểu đường hay còn gọi là đái tháo đường thuộc chứng bệnh tiêu khát. Bên cạnh việc chữa trị bằng thuốc Tây thì người bệnh có thể áp dụng một số cách trị tiểu đường từ thảo dược tự nhiên cũng rất tốt.

Xoài là loại cây có dược tính rất cao. Ngay cả lá xoài cũng có thể dùng làm vị thuốc trị tiểu đường cực tốt. Theo Y Học Cổ Truyền, lá có vị chua ngọt, tính mát, có tác dụng làm mát, lợi tiểu, chống sa nội tạng, được dùng trị bệnh hô hấp trên như ho, viêm phế quản cấp hay mạn tính, phù thũng.

⁶ Microalbumin niệu là một thuật ngữ để mô tả mức tăng vừa phải của mức độ albumin trong nước tiểu. Nó xảy ra khi thận rò rỉ một lượng nhỏ albumin vào nước tiểu, nói cách khác, khi tính thấm cao bất thường của albumin trong cầu thận của thận xảy ra. Thông thường, thận lọc albumin, vì vậy nếu tìm thấy albumin trong nước tiểu, thì đó là dấu hiệu của bệnh thận

⁷ Mangiferin là một xanthonoid. Phân tử này là một glucoside của norathyriol.

Hơn nữa, trong lá xoài có chất anthxyanhdin có tác dụng hạ đường huyết phòng các biến chứng ở mắt và mạch máu do bệnh tiểu đường.

Kết quả nghiên cứu ban đầu của Đại học Queensland (Úc) cho thấy một số hợp chất trong xoài có tác dụng chữa bệnh tương tự như các loại thuốc trị tiểu đường và làm giảm cholesterol.

Chính vì thế, nhiều bác sĩ châu Âu đã sử dụng lá xoài như một phương thuốc hỗ trợ điều trị bệnh tiểu đường vô cùng hiệu quả.

Những kết quả nghiên cứu đều cho thấy chỉ số đường huyết (glycemic index) của xoài rất thấp-khoảng 41-60, do đó xoài không gây ảnh hưởng lớn nào đến việc làm tăng lượng đường trong máu của chúng ta.

Cách dùng lá xoài điều trị bệnh tiểu đường:

Lấy khoảng 5 lá xoài non cho vào cốc, đổ nước sôi vào rồi để qua đêm. Mỗi sáng uống hết ly nước lá xoài này, bỏ phần xác.



Ở thành thị hiếm xoài thì có thể để dành bằng cách phơi lá cây này trong bóng râm cho đến khi khô, đem nghiền thành bột dùng vào buổi sáng và buổi chiều, mỗi lần nửa muống cà phê bột lá xoài pha loãng với ly nước đầy. Vì bài thuốc này giúp làm giảm lượng đường trong máu rất là công hiệu nên **cần lưu ý không áp dụng nhiều lần trong ngày vì có thể khiến cho lượng đường huyết giảm quá thấp gây nên chứng hạ đường huyết rất nguy hiểm.**

Ứng dụng hiệu quả giảm đường huyết của lá xoài non để chữa bệnh tiểu đường
Bác sĩ Nguyễn Thu Hương cho biết, lá xoài non thực sự là một phương pháp hỗ trợ giảm đường huyết trong máu khá hiệu quả. (ĐẤT VIỆT- DIỄN ĐÀN CỦA LIÊN HIỆP CÁC HỘI KHOA HỌC KỸ THUẬT VIỆT NAM, 2015)

F Tài liệu tham khảo

- Gondi M, Basha SA, Bhaskar JJ, Salimath PV, Rao UJ (2015). Anti-diabetic effect of dietary mango (*Mangifera indica* L.) peel in streptozotocin-induced diabetic rats. *J Sci Food Agric*; 95(5):991-9. doi: 10.1002/jsfa.6778. (lưu trữ tại Thư Viện Y Dược Quốc Gia Hoa Kỳ: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24917522>)
- Ganogpichayagrai A, Palanuvej C, Ruangrunsi N (2017). Antidiabetic and anticancer activities of *Mangifera indica* cv. Okrong leaves. *Adv Pharm Technol Res*. 8(1):19-24. doi: 10.4103/2231-4040.197371. (lưu trữ tại Thư Viện Y Dược Quốc Gia Hoa Kỳ: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28217550>)
- Amazing Benefits of Mangoes for Diabetes Reviewed by Dr. Christine Traxler MD on October 04, 2018(*TheDiabetesCouncil.com*)
<https://www.thediabetescouncil.com/amazing-benefits-of-mangoes-for-diabetes/>
- Bác sỹ Nguyễn Thu Hương (2015). Lá xoài trị bệnh tiểu đường. *Báo Đất Việt*
<http://baodatviet.vn/doi-song/suc-khoe/than-duoc-chua-benh-tieu-duong-cuc-de-kiem-it-ai-ngo-3238817/>

10. Cỏ càri



Tên tiếng Việt: Cỏ càri, hồ lô ba, khổ đậu

Tên khoa học: *Trigonella foenum-graecum*

Họ: Đậu (*Fabaceae*)

Công dụng: Chữa bệnh tiểu đường và biến chứng tiểu đường

A. Mô Tả

Cỏ càri còn gọi cỏ ba lá. Cỏ càri được sử dụng như là cây thuốc (phần lá) cũng như một loại gia vị (phần hạt). Các hạt cỏ ca ri

màu vàng hay hồ phách, hình thoi (xem hình)

B. Phân bố

Cỏ càri được trồng rộng khắp trên thế giới như là một loại cây trồng bán khô hạn.

Tên gọi khoa học của cỏ ca ri là *foenum-graecum* có nguồn gốc từ tiếng La tinh để chỉ "cỏ khô Hy Lạp". Zohary và Hopf lưu ý rằng người ta vẫn chưa chắc chắn nòi giống hoang dã nào của

chi *Trigonella* đã tiến hóa để trở thành giống cỏ ca ri được con người trồng, nhưng tin rằng nó được đem vào gieo trồng lần đầu tiên tại khu vực Trung Cận Đông. Các hạt cỏ ca ri hóa than đã được phục hồi tại Tell Halal, Iraq (với niên đại cacbon phóng xạ là khoảng năm 4000 TCN) và tại các tầng thuộc thời kỳ đồ đồng ở Lachish (Shephelah, Israel), cũng như các hạt khô tìm thấy trong mộ của Tutankhamen. Cato Già liệt kê cỏ ca ri cùng cỏ ba lá và đậu tằm như là các cây trồng để nuôi bò (*De Agri Cultura*, 27).

C. Thành phần dinh dưỡng và hóa học

Các hạt cỏ ca ri là nguồn giàu polysaccharit galactomannan. Nó cũng là nguồn chứa các saponin như diosgenin, yamogenin, gitogenin, tigogenin và neotigogen. Các thành phần hoạt hóa sinh học khác còn có chất nhầy, tinh dầu và các alcaloit như cholin và trigonellin

Hiệu ứng phụ khi sử dụng, thậm chí chỉ một lượng nhỏ cỏ ca ri (ngay cả khi pha loãng với nước) là mùi xi rô phong hay ca ri trong mồ hôi và nước tiểu, do hợp chất thơm sotolon gây ra. Cỏ ca ri cũng hay được dùng trong sản xuất chất tạo mùi cho các loại xi rô nhân tạo. Hương vị của cỏ ca ri nướng là do các pyrazin thay thế, giống như thì là Ai Cập (*Cuminum cyminum*). Tự bản thân nó thì nó có vị hơi đắng.

D. Nghiên cứu khoa học, dược tính, công dụng và liệu lượng

Đã có một số nghiên cứu về cỏ và hạt cà ri trong việc điều trị tiểu đường và biến chứng tiểu đường. Trong số đó, có báo cáo nghiên cứu tựa đề, “Hiệu dụng của cỏ cà ri đối với đường huyết và insulin ở các bệnh nhân bị tiểu đường”, là một minh chứng ấn tượng về công dụng của cỏ cà ri trong việc trị bệnh tiểu đường. Báo cáo được đăng và lưu trữ tại Thư Viện Y Dược Quốc Gia Hoa Kỳ, được Trung Tâm Nghiên Cứu y sinh học Pennington, Đại Học Tiểu Bang Louisiana, Hoa Kỳ tài trợ, được đăng trên website Thử Nghiệm Lâm Sàng của Chính Phủ ClinicalTrials.Gov. Phát hiện nghiên cứu có đoạn:

Trigonella foenum-graecum (cây cà ri- cỏ ba lá) đã được sử dụng trong y học cổ truyền để điều trị bệnh tiểu đường. Cỏ cà ri đã được chứng minh là làm giảm đường huyết trong khi vẫn khiến nồng độ insulin trong huyết thanh không bị ảnh hưởng ở loài gặm nhấm. Tác dụng hạ đường huyết mà không thay đổi nồng độ insulin cho thấy tác dụng cải thiện hoạt dụng của insulin. Cỏ cà ri cũng đã được chứng minh là làm giảm sự hấp thụ glucose bằng cách ức chế disaccharidase⁸ đường ruột. Cỏ cà ri làm giảm glycohemoglobin⁹ ở loài gặm nhấm tiểu đường. Một Axit amin được chiết xuất từ những hạt cà ri, có tên 4-

⁸ Disaccharidase là các hydrolase glycoside, các enzyme phân hủy một số loại đường gọi là disaccharit thành các loại đường đơn giản hơn gọi là monosaccharit. ... Một khiếm khuyết di truyền ở một trong những enzyme này sẽ gây ra tình trạng không dung nạp disaccharit.

⁹ Glycohemoglobin: Còn được gọi là glycosylated hemoglobin, hemoglobin mà glucose tương quan, một biện pháp kiểm soát lâu dài bệnh đái tháo đường. Mức độ glycohemoglobin được tăng lên trong các tế bào hồng cầu của những người bị đái tháo đường kiểm soát kém.

hydroxyisoleucine làm giảm lượng đường gluco và tăng hoạt dụng insulin trong loài gặm nhấm bị tiểu đường, cải thiện khả năng dung nạp gluco và kích thích insulin tiết ra từ tuyến tụy của loài gặm nhấm” (Frank G & Amber T, 2008).

Một số thí nghiệm can thiệp trên người chứng minh rằng các hiệu ứng chống đái tháo đường của hạt cỏ cà ri cải thiện phần lớn các triệu chứng trao đổi chất có liên quan tới đái tháo đường tuýp 1 và tuýp 2 ở cả người lẫn các động vật thực nghiệm (Basch và ctv., 2003; Srinivas, 2005). Hiện tại, nó đã có bán dưới dạng viên nang theo các đơn thuốc như là chất bổ sung ăn kiêng để kiểm soát bệnh đái tháo đường và cholesterol cao.

Bài viết dưới đây từ trang Diabetes.co.uk, trụ sở tại Anh Quốc tóm lược những phát hiện và kết luận của một số bài nghiên cứu khoa học, giúp quý bạn hiểu biết thêm về công dụng của cỏ và hạt cỏ cà ri.

Hạt cà ri (*trigonella foenum graecum*) có nhiều chất xơ hòa tan, giúp hạ đường huyết bằng cách làm chậm quá trình tiêu hóa và hấp thụ carbohydrate. Điều này cho thấy họ có thể có hiệu quả trong điều trị những người mắc bệnh tiểu đường.

Nhiều nghiên cứu đã được thực hiện để điều tra các lợi ích chống tiểu đường tiềm năng của cỏ cà ri.

Trong số này, một số thử nghiệm lâm sàng cho thấy hạt cỏ cà ri có thể cải thiện hầu hết các triệu chứng chuyển hóa liên quan đến cả bệnh tiểu đường tuýp 1 và tuýp 2 ở người bằng cách giảm mức đường huyết và cải thiện khả năng dung nạp glucose.

Trong một nghiên cứu, các nhà nghiên cứu ở Ấn Độ đã phát hiện ra rằng việc bổ sung 100 gram bột hạt cỏ cà ri đã khử chất béo vào chế độ ăn hàng ngày của bệnh nhân mắc bệnh tiểu đường phụ thuộc insulin (tuýp 1), làm giảm đáng kể lượng đường huyết lúc đói, cải thiện dung nạp glucose và giảm cholesterol toàn phần, LDL hoặc cholesterol "xấu" và chất béo trung tính.

Trong một thử nghiệm có kiểm soát khác, kết hợp 15 gram bột cà ri dạng bột vào bữa ăn của những người mắc bệnh tiểu đường tuýp 2 đã làm giảm sự gia tăng đường huyết sau bữa ăn, trong khi một nghiên cứu riêng biệt khác cho thấy uống 2,5 gam cà ri hai lần một ngày trong ba tháng lượng đường ở những người bị tiểu đường tuýp 2 nhẹ, nhưng không nghiêm trọng (Diabetes.co.uk).

- Nghiên cứu lâm sàng tại Việt nam: Hạt cà ri có lợi cho bệnh nhân tiểu đường

Hơn 100 bệnh nhân tiểu đường vừa được nhóm bác sĩ Bệnh viện ĐH Y Dược TP HCM điều trị thử bằng thảo dược Methi, còn gọi là hạt cà ri Ấn Độ. Kết quả cho thấy, phần lớn người bệnh không chế được lượng đường trong máu.

Tiến sĩ - bác sĩ Vũ Quang Huy, Phó bộ môn Xét nghiệm, Trường ĐH Y Dược TP HCM, đại diện nhóm nghiên cứu, cho biết nhóm nghiên cứu tác dụng chữa bệnh của hạt Methi

xuất phát từ việc có rất nhiều bệnh nhân tiểu đường sử dụng thảo dược này. Tuy nhiên một số người dùng thấy hiệu quả, số khác lại không.

Đề tài nghiên cứu bắt đầu từ tháng 2 và vừa hoàn tất đầu tháng 5 với sự tham gia của 200 bệnh nhân. Một nửa trong số đó là bệnh nhân tiểu đường, số còn lại bị rối loạn mỡ trong máu.

Đo chỉ số đường huyết và lượng mỡ trong máu trước, trong và sau khi cho tất cả bệnh nhân được dùng Methi, kết quả cho thấy, ở nhóm tiểu đường, 30% có chỉ số đường trong máu giảm. 29 người có lượng đường trong máu trở về bình thường hoặc kiểm soát tốt.

Ở nhóm bệnh nhân bị rối loạn lipid máu, kết quả cho thấy 16 người giảm hẳn chỉ số cholesterol so với trước khi nghiên cứu. 31 người có chỉ số mỡ trong máu trở về mức bình thường.

Tuy nhiên theo ông Huy, vẫn có số ít bệnh nhân không giảm bệnh với 6 người tiểu đường và 11 người trong nhóm rối loạn lipid máu. Thậm chí chỉ số đường và mỡ trong máu của họ còn tăng hơn sau khi dùng Methi.

Các nhà khoa học cho rằng, cần phải có những nghiên cứu sâu hơn trước khi đưa ra kết luận chính thức về công dụng điều trị của loại thảo dược này.

Phó giáo sư - Tiến sĩ Nguyễn Văn Thắng, giảng viên trường ĐH Y Dược TP HCM, đại diện hội đồng nghiệm thu đề tài nghiên cứu cho rằng, dù trước mắt chỉ phí điều trị bằng Methi thấp hơn tân dược lại chưa thấy biến chứng, song đây chỉ là công trình nghiên cứu bước đầu.

Để tránh tình trạng "chữa trị một thời gian mới phát hiện phương pháp này không an toàn", theo ông Thắng, các nhà khoa học cần kết hợp với những bệnh viện để nghiên cứu sâu, thời gian kéo dài và trên nhiều bệnh nhân hơn.

Hạt Methi có tên khoa học là *Trigonella foenum-graecum* hay còn gọi là bột cà ri (tiếng Ấn), hạt Hồ lô ba (từ gốc Trung dược) hay Fenugreek theo tiếng Anh - Pháp. Bệnh nhân pha hạt Methi với nước như pha trà rồi uống.

Tại Việt Nam, trước đề tài của các bác sĩ trường ĐH Y Dược TP HCM, chưa có nghiên cứu chính thức nào về khả năng điều trị bệnh của loại hạt này. (Cao Lâm, Vnexpress, 2012)

E. Ứng dụng đông y và thực đơn trị liệu

Hiệu ứng cao với tiểu đường

Chỉ cần dùng từ 5 - 10mg cỏ cà ri mỗi ngày, dưới bất kỳ hình thức nào, cũng có thể giúp giảm đường huyết hiệu quả. Hạt cỏ cà ri chứa nhiều chất xơ hòa tan làm chậm tiến trình tiêu hóa, tăng hấp thu đường và từ đó giảm lượng đường trong máu.

Một nghiên cứu khác còn cho thấy nếu bổ sung 15mg bột cỏ cà ri vào một bữa ăn của một bệnh nhân tiểu đường tuýp2, sẽ giảm đáng kể sự gia tăng glucose sau bữa ăn. Mặt khác, những người có tiền sử gia đình mắc tiểu đường hoặc trong mức nguy cơ cũng nên tiêu thụ cỏ cà ri đầy đủ. Tuy nhiên, cần hỏi ý kiến bác sĩ trước khi dùng cỏ cà ri để có liều lượng phù hợp mỗi ngày.

Ngoài ra, thành phần 4-hydroxyisoleucine, một amino acid của cỏ curry có thể kích hoạt tiết insulin, giảm khả năng đề kháng insulin, và làm giảm lượng đường trong máu ở những bệnh nhân tiểu đường khi nghiên cứu trên chuột.

Ngừa đục thủy tinh thể do tiểu đường

Các enzymes kiểm soát hấp thu glucose vào thấu kính của mắt không hoạt động bình thường ở bệnh nhân tiểu đường và, hậu quả là, glucose và các chất chuyển hóa của nó, fructose và sorbitol, tích tụ trong các mô thấu kính.

Khi ăn hoặc dùng dưới dạng viên nang, cỏ cà ri có thể gây đầy hơi hoặc tiêu chảy, và kích ứng nếu thoa lên da.

Thấu kính mắt của bệnh nhân tiểu đường cũng bị tổn thương bởi các enzymes bảo vệ sự tàn phá của các gốc tự do, và kết hợp những yếu tố này dẫn đến hình thành các hình ảnh mờ của thấu kính gọi là đục thủy tinh thể.

Theo nghiên cứu, cỏ cà ri phần nào làm đảo ngược những thay đổi chuyển hóa trong thấu kính và giảm mật độ gây đục thủy tinh thể. Nó giống như tác nhân phòng bệnh đục thủy tinh thể ở bệnh nhân tiểu đường.

Theo Style Craze & Hsc & Alt Medicine 9/ 2014

THÙY NHƯ' (TIEN PHONG, 2015)

F. Tài liệu tham khảo

- Basch E, Ulbricht C, Kuo G, Szapary P, Smith M (2003). “Therapeutic applications of fenugreek”. *Altern Med Rev* 8 (1): 20–27. (hiện đang lưu trữ tại Thư Viện Y Dược Quốc Gia Hoa Kỳ: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12611558>)
- Srinivasan K (2005). “Plant foods in the management of diabetes mellitus: spices as beneficial antidiabetic food adjuncts”. *International Journal of Food Sciences and Nutrition* 56 (6): 399–414. ((hiện đang lưu trữ tại Thư Viện Y Dược Quốc Gia Hoa Kỳ: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16361181>)
- Frank G & Amber T (2008). Effect of Fenugreek on blood sugar and insulin of diabetic humans. U.S National Library of Medicine <https://clinicaltrials.gov/ct2/show/NCT00597350>
- Diabetes.co.uk. Fenugreek and Diabetes <https://www.diabetes.co.uk/natural-therapies/fenugreek.html>
- Vũ Quang Huy (2012). Hạt cà ri có lợi cho bệnh nhân tiểu đường. [Vnexpress.vn: https://vnexpress.net/suc-khoe/hat-ca-ri-co-loi-cho-benh-nhan-tieu-duong-2278569.html](https://vnexpress.net/suc-khoe/hat-ca-ri-co-loi-cho-benh-nhan-tieu-duong-2278569.html)
- (Tiền Phong, 2015). Cỏ cũng chữa tiểu đường <https://www.tienphong.vn/suc-khoe/co-cung-chua-tieu-duong-824483.tpo>



11. Măng tây

Tên tiếng việt: Măng tây

Tên khoa học: *Asparagus Officinalis* L

Họ: Asparagaceae.

Công dụng: Chữa tiểu đường và biến chứng

A. Mô tả:

Cây thảo có thân mọc ngầm trong đất, thường gọi là thân rễ. Thân rễ dày, mang nhiều rễ dài, đường kính 5-6mm, màu nâu sáng, xốp. Các thân đứng mọc

trong không khí lõm chồm những vết sẹo của những nhánh đã rụng. Các thân khi sinh này mang những vòng cành biến đổi thành lá hình kim.

Lá thật tiêu giảm.

Hoa rất nhỏ, màu lục, hình chuông, dài độ 6mm, tập hợp 4-6 cái thành nhóm ở nách lá của các cành dạng lá. Quả hình cầu, dày màu đỏ.

Hoa tháng 7-8.

Rễ – *Radix Asparagi Officinalis*, thường có tên là Thạch tiêu bách.

B. Phân bố:

Cây của miền Nam châu Âu, được trồng ở nhiều nước trên thế giới. Ta cũng trồng chủ yếu để lấy chồi non (măng) làm rau ăn, măng là những chồi của thân rễ của cây. Khi nó vừa lộ lên mặt đất thì người ta cắt đi vì khi ấy nó còn mềm; khi nó lên cao nữa thì mạch gỗ xuất hiện làm cho măng cứng khó ăn. Có thể thu hái măng và rễ quanh năm.

C. Thành phần dinh dưỡng và hoá học:

Các thành phần đã biết là nước 90-95% glucid 1,70-2,50% lipid 0,10-0,15%, protid 1,60-1,90%, cellulose 0,55-0,70%, các vitamin A, B1, B2, C, khoảng 10% chất khoáng với mangan, sắt, photpho, kali, calcium four, brome, iod, một ít tanin, một saponosid mà genin là sarsasapogenin;

Các chồi non chứa asparagin, coniferin, một ít rutosid (có nhiều hơn ở các phần xanh) các vết anthocyanosid và một chất có lưu huỳnh có thể là dẫn xuất methylsulfonium của methylmercaptan (methanethiol) có mùi khó chịu.

Trong rễ có sarsasapogenin coniferin, acid chelidonic, mannit, asparagin, muối kali.

D. Nghiên cứu khoa học, tính vị, tác dụng & liều lượng

- Nghiên cứu trên chuột bị tiểu đường bằng chiết xuất măng tây của trường Đại học Karachi, Pakistan đã chứng tỏ rằng: “Trong hầu hết các trường hợp, hiệu quả của chiết xuất măng tây (500 mg / kg) có tác dụng tương đương với một loại thuốc chống tiểu đường tiêu chuẩn, glibenclamide. Do đó, nghiên cứu hiện tại cho thấy rằng chiết xuất măng tây có tác dụng chống bệnh tiểu đường bằng cách kích thích sản xuất insulin và cải thiện chức năng tế bào beta¹⁰, cũng như tình trạng chống oxy hóa (Hafizur, 2012).
- Nhóm nghiên cứu của Trường Khoa học Đời Sống, Đại Học East China Normal, Shanghai, Trung Quốc trong bài báo cáo đăng trên Tạp Chí Khoa Học Nông Nghiệp Lương Thực vào năm 2011 viết tắt:

Phần dưới cùng không ăn được của măng tây (*Asparagus officinalis* L.), tức là đột măng tây, khoảng một phần ba đến một nửa tổng chiều dài, là sản phẩm phụ bị bỏ đi. Vì đột măng tây chứa nhiều hoạt chất sinh học, nên sản phẩm phụ này có tiềm năng sử dụng làm chất bổ sung trong thức ăn vì tác dụng trị liệu của nó. Trong nghiên cứu này, tác dụng hạ đường huyết của dịch chiết măng tây phụ phẩm này được xác định trong mô hình chuột mắc bệnh tiểu đường.

Kết quả của nghiên cứu này chứng minh rằng dịch chiết xuất đột măng tây có tác dụng hạ đường huyết và hạ mỡ máu,¹¹ đáng kể, cho thấy nó có thể hữu ích trong việc ngăn ngừa các biến chứng tiểu đường do mức đường trong máu và lipid trong máu cao gây ra.

(Zhao, et al., 2011)

- Măng thường dùng để ăn, có mùi dễ chịu, dùng rất tốt, cho người suy niệu, thấp khớp, thống phong, viêm phế quản mạn tính, đái đường, đánh trống ngực.
- Rễ được dùng cho các trường hợp giảm niệu của bệnh nhân tim, các bệnh về thận, thủy thũng, vàng da.
- Ở Trung Quốc, Măng tây được dùng trị phổi nóng sinh ho và sát trùng, được dùng ngoài trị bệnh ngoài da, ghẻ, nấm và ký sinh trùng.

Ghi chú: Dùng Măng như rau hoặc dùng dịch chiết. Người bị viêm bàng quang, viêm khớp cấp tính không nên dùng. Rễ dùng dưới dạng nước sắc, cao lỏng hay xirô. Không dùng cho người bị viêm đường tiết niệu cũng như người bị bệnh thần kinh.

E Tài liệu tham khảo

- Zhao J, Zhang W, Zhu X Zhao D, Wang K, Wang R, Qu W (2011). The aqueous extract of *Asparagus officinalis* L. by-product exerts hypoglycaemic activity in streptozotocin-

¹⁰ Tế bào beta là một loại tế bào được tìm thấy trong các đảo nhỏ tụy tổng hợp và tiết ra insulin và amylin. Các tế bào beta chiếm 50% 70% các tế bào trong đảo nhỏ của con người. Ở những bệnh nhân mắc bệnh tiểu đường tuýp 1 hoặc tuýp 2, khối lượng và chức năng tế bào beta bị giảm, dẫn đến không đủ bài tiết insulin và tăng đường huyết.

¹¹ Triglyceride máu cao (mỡ trong máu cao) biểu thị nồng độ cao (hyper-) trong máu (-emia) của triglyceride, phân tử chất béo phổ biến nhất trong hầu hết các sinh vật. Nồng độ triglyceride tăng cao có liên quan đến chứng xơ vữa động mạch, ngay cả khi không có tăng cholesterol máu (mức cholesterol cao) và có thể dẫn đến bệnh tim mạch.

induced diabetic rats. *J Sci Food Agric.* 30;91(11):2095-9. doi: 10.1002/jsfa.4429. (lưu trữ tại Thư Viện Y Dược Quốc Gia Hoa Kỳ:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21567411>

- Hafizur RM, Kabir N, Chishti S (2012). Asparagus officinalis extract controls blood glucose by improving insulin secretion and β -cell function in streptozotocin-induced type 2 diabetic rats. *Br J Nutri.* 2012 Nov 14;108(9):1586-95. doi: 10.1017/S0007114511007148 (lưu trữ tại Thư Viện Y Dược Quốc Gia Hoa Kỳ: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22221560>)



12. Bông cải xanh

Tên tiếng việt: Bông cải xanh (hoặc súp lơ xanh, cải bông xanh)

Tên khoa học: Brassica oleracea (tên tiếng Anh Broccoli)

Họ:

Công dụng: chữa tiểu đường và biến chứng

A. Mô tả:

Là một loại cây thuộc loài Cải bắp dại, có hoa lớn ở đầu, thường được dùng như rau. Bông cải xanh thường được chế biến bằng cách luộc

hoặc hấp, nhưng cũng có thể được ăn sống như là rau sống trong những đĩa đồ nguội khai vị.

B. Phân bố

Có hàng trăm giống súp lơ được trồng và nhân giống ở khắp nơi trên thế giới. Tuy nhiên có thể phân chia thành bốn nhóm chính:

Ý: Súp lơ phân bố ở khu vực này có nhiều hình dáng khác nhau, có thể là loại cây ngắn ngày hoặc cây lâu năm. Nhóm này thường bao gồm súp lơ trắng, Romanesco, xanh lá, tím, vàng và nâu.

Loại cây một năm ở Bắc Âu: Phổ biến ở châu Âu và Bắc Mỹ vào mùa thu hoạch vụ hè – thu, cây đã phát triển ở Đức vào thế kỉ 18, bao gồm các giống cây cũ là Erfurt và Snowball.

Loại cây hai năm ở Tây Bắc Âu: Phổ biến ở châu Âu vào vụ thu hoạch vụ đông – xuân, cây đã được phát triển ở Pháp vào thế kỉ 19, bao gồm các giống cây cũ là Angers và Roscoff.

Châu Á: Một loại súp lơ nhiệt đới được trồng nhiều ở Trung Quốc và Ấn Độ. Cây bắt đầu được trồng tại Ấn Độ vào giữa thế kỉ 19 từ loài Cornish mọc hoang dại.

Cây súp lơ sinh trưởng tốt nhất ở nhiệt độ mát mẻ khoảng 70 đến 85 độ F (tương đương 21 đến 29 độ C), nơi có nhiều ánh nắng mặt trời và đất có độ ẩm cao. Thời gian thu hoạch tốt nhất là từ 7 đến 12 tuần sau khi cấy. Ở Bắc bán cầu, mùa vụ tháng 7 có thể cho phép thu hoạch trước khi thời tiết trở nên sương giá. Tuy nhiên thời gian tiếp xúc với ánh nắng mặt trời trong mùa hè nóng bức

càng lâu thì có thể khiến súp lơ bị đổi màu.

Súp lơ có thể sinh trưởng được trong đất có khả năng thoát nước tốt và màu mỡ. Những cây con được 25 đến 35 ngày tuổi được trồng trong không gian rộng rãi với nhiệt độ lý tưởng là 65 độ F (hay 18 độ C). Bón phân khi cây con bắt đầu xuất hiện lá, thường bón phân mỗi tuần một lần.

Ở Việt Nam, bông cải xanh được trồng nhiều nơi như Bến Tre, Đà Lạt, Lâm Đồng vv, và trở thành món rau trong các bữa ăn của gia đình người Việt.

C. Thành phần dinh dưỡng và hóa học

Bông cải xanh có chứa nhiều Vitamin A, Vitamin C, Vitamin K, chất xơ, Quercetin. Nó cũng chứa nhiều chất dinh dưỡng có khả năng chống ung thư như Myrosinase, Sulforaphane, Di-indolyl metan và một lượng nhỏ selen.

D. Nghiên cứu khoa học, dược tính, công dụng và liều lượng

- Báo cáo nghiên cứu được đăng Tạp chí Khoa Học Thực Phẩm Dinh Dưỡng vào năm 2017 về công dụng bông cải xanh với mô tế bào tuyến tụy trên chuột mắc bệnh tiểu đường. Báo cáo nghiên cứu viết: “Oxidative Stress¹² hay Stress Ô xy hóa (tình trạng mất cân bằng giữa các tế bào bị ô xy hóa và các yếu tố bảo vệ), là tác nhân chủ yếu trong việc phát triển của bệnh tiểu đường và tăng đường huyết. Tác dụng bảo vệ của chiết xuất tự nhiên chống lại bệnh tiểu đường chủ yếu phụ thuộc vào đặc tính chống oxy hóa và hạ đường huyết của chúng. Bông cải xanh (*Brassica oleracea*) phát huy tác dụng có lợi cho sức khỏe trong một số bệnh bao gồm tiểu đường; tuy nhiên, cơ chế vẫn chưa được làm rõ. Nghiên cứu hiện tại được thực hiện để đánh giá các đặc tính hạ đường huyết và chống oxy hóa tiềm năng của chiết xuất bông cải xanh ở chuột bị tiểu đường. Nghiên cứu phát hiện cho thấy, “Điều trị chuột bị tiểu đường bằng chiết xuất bông cải xanh làm giảm đáng kể sự tổn hại DNA và bảo toàn giá trị khả năng chống oxy hóa và ngăn ngừa thiệt hại của glutathione¹³. Bông cải xanh làm giảm những thay đổi tiêu cực của tuyến tụy ở chuột bị tiểu đường. Những kết quả của nghiên cứu này cho thấy rằng bông cải xanh làm giảm sự tăng đường huyết và giảm đi sự gây tổn hại mô tuyến tụy do bị ô xy hóa. Qua kiểm chứng bằng mô hình vivo, báo cáo khẳng định hiệu ứng của bông cải xanh như là được thảo trị bệnh tiểu đường, và cho thấy khả năng của bông cải xanh được dùng như một dược liệu điều trị bệnh nhân bị tiểu đường tuýp 2.

¹² Oxidative stress là sự hủy hoại tế bào bởi các phân tử gốc tự do. Trong quá trình trao đổi chất, vận động, tế bào cơ thể tạo ra một số sản phẩm phụ nguy hiểm gọi là các phân tử gốc tự do. Bên cạnh đó sự ô nhiễm môi trường, không khí, thức ăn độc hại, căng thẳng, phiền muộn, tuổi già, bệnh tật,...cũng làm gia tăng lượng phân tử gốc tự do trong cơ thể. Các phân tử gốc tự do vì thiếu một electron nên có hoạt tính cao và vì thế sẽ có thiên hướng chiếm đoạt electron của những phân tử khỏe mạnh và sau đó nó biến chúng thành những phân tử gốc tự do mới. Thông thường cơ thể sẽ có hệ thống phòng thủ nhằm trung hòa các gốc tự do này, tạo nên sự cân bằng cho cơ thể. Nhưng khi sự cân bằng này mất đi, các gốc tự do quá nhiều và thắng thế nó sẽ gây ra sự hủy hoại tế bào khỏe mạnh ở diện rộng tạo nên Oxidative Stress trong cơ thể.

¹³ Glutathione là một chất chống oxy hóa có mặt trong thực vật, động vật, nấm, vi khuẩn và archaea. Glutathione có khả năng ngăn ngừa thiệt hại đến các thành phần quan trọng của tế bào do các loại chất oxy hóa như các gốc tự do, peroxit, peroxy hóa lipid, và kim loại nặng

- Một báo cáo khoa học khác vào năm 2006 của Đại Học Quốc Gia Busan, Hàn Quốc cho thấy rằng phần chiết xuất bông cải xanh sẽ làm giảm Oxidative Stress hay Stress Ô xy hóa liên quan đến bệnh tiểu đường thông qua việc ức chế ô xy hóa khử của lipid. Nghiên cứu hiện tại chứng minh rằng phần chiết xuất bông cải xanh có tác dụng chống oxy hóa và bảo vệ chống lại stress oxy hóa gây ra bởi bệnh tiểu đường.
- Sức khỏe y tế, đặc biệt là cho người bị tiểu đường (*Tạp Chí Sức Khỏe & Đời Sống, Cơ Quan Ngôn Luận của Bộ Y Tế, 2018*)

Sulforaphane khuyến khích sản xuất các enzym bảo vệ mạch máu, và làm giảm số lượng của các phân tử gây tổn thương tế bào - gọi là Reactive Oxygen Species (ROS) - lên đến 73 %. Những người bị bệnh tiểu đường có đến năm lần nhiều khả năng phát triển bệnh tim mạch như nhồi máu cơ tim và đột quỵ - cả hai đều được kết nối với các mạch máu bị hư hỏng. Ăn bông cải xanh có thể giúp đảo ngược một số thiệt hại này.

Những lợi ích của bông cải xanh dường như vô tận. Bông cải xanh cũng được biết đến trong việc hỗ trợ giải độc của cơ thể của bạn nhờ vào dinh dưỡng thực vật glucoraphanin, gluconasturtiin, và glucobrassicin; chống viêm (viêm là gốc rễ của nhiều bệnh mãn tính) và chống dị ứng do có chứa kaempferol flavonoid. Do có chứa một lượng đáng kể các chất xơ nên thuận lợi cho tiêu hóa được tốt hơn.

Bông cải xanh cũng hỗ trợ sức khỏe mắt, nhờ vào mức độ cao của carotenoid lutein và zeaxanthin hay cũng tốt cho làn da của bạn, vì sulforaphane giúp tái tạo tổn thương da và giàu chất dinh dưỡng có lợi như kali, canxi, protein và vitamin C. Loại rau này có thể làm giảm lượng đường trong máu, vì nó có chứa chất xơ hòa tan và crom.

Đặc biệt, bông cải xanh hỗ trợ sức khỏe tim mạch nhờ có chứa lutein, giúp ngăn ngừa sự dày lên của các động mạch (Theo Sức Khỏe & Đời Sống, Cơ Quan Ngôn Luận của Bộ Y Tế, 2018)

E Tài liệu nghiên cứu

- Sithara Suresh, Mostafa Ibrahim Waly, Mohammad Shafiur Rahman, Nejib Guizani, Mohamed Abdullah Badar Al-Kindi, Halima Khalfan Ahmed Al-Issaei, Sultan Nasser Mohd Al-Maskari, Bader Rashid Said Al-Ruqaishi, and Ahmed Al-Salami (2017). Broccoli (*Brassica oleracea*) Reduces Oxidative Damage to Pancreatic Tissue and Combats Hyperglycaemia in Diabetic Rats. *Prev Nutr Food Sci.* 22(4) : 277–284. doi: 10.3746/pnf.2017.22.4.277 (Lưu trữ tại Thư Viện Y Dược Quốc Gia Hoa Kỳ: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5758090/>)
- Cho EJ, Lee YA, Yoo HH, Yokozawa T (2006) Protective effects of broccoli (*Brassica oleracea*) against oxidative damage in vitro and in vivo. *J Nutr Sci Vitaminol*

(Tokyo);52(6):437-44. (Lưu trữ tại Thư Viện Y Dược Quốc Gia Hoa Kỳ:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17330507>)

- Sức Khỏe & Đời Sống (2018). 6 Lợi ích tuyệt vời của bông cải xanh với sức khỏe.
<https://suckhoedoisong.vn/6-loi-ich-tuyet-voi-cua-bong-cai-xanh-voi-suc-khoe-n117734.html>

13. Bắp cải



Tên tiếng việt: Cải bắp, Xú pao (Tày)

Tên khoa học: Brassica oleracea L. var. capitata L.

Họ: Brassicaceae

Công dụng: Chữa bệnh tiểu đường và biến chứng tiểu đường.

A. Mô tả cây

- Cây cải bắp có lá áp sát vào nhau tạo thành một bắp sít chặt ở ngọn thân cây thành hình đầu với đường kính 25-30cm trước khi nở hoa.
- Hoa thành chùm có phân nhánh.

Lá dài dựng đứng, nhị gần bằng nhau. Quả loại cải, hẹp và dài, trên có một mỏ hình nón, mảnh vỏ nổi có 1-3 gân. Hạt nâu, nhẵn, xếp thành một dãy.

- Lá mầm hình thận, có hai thùy, gấp đôi.

B. Phân bố, thu hái và chế biến

- Cải bắp được trồng ở khắp nước ta chủ yếu để lấy lá làm rau vào mùa đông. Năm 1948 người ta phát hiện trong bắp cải tươi có một chất chống loét (antipeptic ulcer diatary) còn gọi là Vitamin U có khả năng chữa lành khá mau chóng các ổ loét nhân tạo được trong bộ máy tiêu hóa của chim, chuột bạch, do đó cải bắp được dùng làm thuốc chữa loét, viêm dạ dày và ruột.
- Dùng làm rau hay làm thuốc đều dưới dạng lá tươi, do đó chủ yếu thu hoạch vào mùa đông, hay ở những vùng khí hậu lạnh.

C. Thành phần dinh dưỡng và hóa học

- Trong cải bắp có 90% nước, 1,8% protit, 5,4% glucit, 1,6% xenluloza, 1,2% tro. Hàm lượng muối khoáng gồm 48mg% canxi, 31mg% P, 1,1mgFe. Không thấy có caroten nhưng có 30mg% vitamin C, 0,04mg% vitamin PP, 0,06mg% vitamin B1, 0,05mg% vitamin B2. Như trên đã nói, năm 1948, Cheney đã phát hiện trong cải bắp cho chất chống loét hay vitamin U là một muối của metyl methionin sunfonium:
- Một số nước Âu Mỹ và Trung Quốc đã tổng hợp muối metyl methionin sunfonium (ví dụ Trung Quốc chế chất metyl methionin sunfonium iodua) những cũng gọi là vitamin U. Tuy nhiên theo Mirakami (1956) thì những chất tổng hợp chưa hẳn đã giống chất vitamin U thực

có trong nước bắp cải và nước một số rau quả như xà lách, rau muống, su hào (*Brassica oleracea* L. var. *caulorapa*) cải, chuối...Hàm lượng vitamin U thay đổi tùy theo loại rau, cách trồng trọt, thu hái và bảo quản.

- Vitamin U không bền vững, dễ oxy hóa, bị hủy ở nhiệt độ cao, tan trong nước, chịu được lạnh và có thể sấy khô.

D. Nghiên cứu khóa học

- Báo cáo khoa học được đăng trên Tạp Chí Khoa Học Nghiên Cứu Y Học vào năm 2017 của nhóm nhà khoa học Irap về chiết xuất lá bắp cải trên chuột mắc tiểu đường, kết luận rằng, “Nghiên cứu này chứng minh chất chiết xuất Ethanol từ lá bắp cải có đặc tính chống lại sự tăng đường huyết và ô xy hóa ở chuột vị tiểu đường (Mahdi & Zainab, 2017).
- Báo cáo nghiên cứu được lưu trữ tại Thư Viện Y Dược Quốc Gia Hoa Kỳ về chiết xuất bắp cải tím (Red cabbage) cũng có đặc tính tương tự như bài báo cáo trên và còn cho rằng bắp cải có khả năng cải thiện chức năng thận của chuột bị tiểu đường (Hazem, et al, 2007)
- Loại rau này giúp làm giảm đường huyết, ngăn chuyển hóa chất bột thành mỡ nên rất tốt cho bệnh nhân tiểu đường, béo phì (Pococa, chuyên gia tư vấn sức khỏe và bệnh tiểu đường, 2019).

E. Ứng dụng bắp cải chữa bệnh tiểu đường: Sau đây các chuyên gia tư vấn tiểu đường của Pocaco cho biết công dụng của bắp cải trị bệnh tiểu đường, và tư vấn cách chế biến món ăn từ bắp cải:

Chắc hẳn rằng, hầu hết trong chúng ta ai cũng biết đến rau bắp cải, và chỉ ít đã từng một lần ăn loại rau này. Bắp cải có thể chế biến nhiều món ăn ngon, thanh mát như rau luộc, xào, nấu canh, muối xổi,... Bắp cải có nhiều hoạt chất chống tích lũy mỡ từ thức ăn, đồng thời giúp tiêu hao lượng mỡ dư thừa trong nội tạng. Thực đơn của người béo phì không thể bỏ qua loại rau này.

Vậy chữa bệnh tiểu đường bằng bắp cải thì sao? Bạn đã nghe đến thông tin này, và các tác dụng của loại rau quen thuộc này đối với bệnh tiểu đường chưa?

Trong bài viết này, chúng tôi sẽ giúp bạn làm sáng tỏ bài thuốc hỗ trợ điều trị bệnh tiểu đường dân gian này!

Rau bắp cải giúp giảm mỡ tích lũy và giảm lượng đường huyết hiệu quả cho bệnh nhân tiểu đường

Theo Đông y, bắp cải có vị ngọt, tính hàn, có công dụng giải độc, lợi tiểu, thanh nhiệt, trừ đờm, mát dạ dày, chống suy nhược thần kinh, giảm đau, phòng bệnh tim mạch. Với các căn bệnh như ung thư dạ dày, thanh quản, tiền liệt tuyến, bàng quang, hậu môn,... nếu thường xuyên ăn bắp cải có thể ngăn chặn được các nguy cơ mắc phải.

Đối với bệnh nhân tiểu đường, bắp cải có tác dụng giảm đường huyết hiệu quả, đồng thời ngăn chặn các biến chứng phát triển như béo phì, cholesterol trong máu, bệnh xơ vữa mạch máu, tai biến mạch máu, nhồi máu cơ tim.

Nhờ trong bắp cải chứa thành phần chống oxy hóa antihyperglycemic, giúp ngăn ngừa khả năng hấp thu đường sau bữa ăn, tăng độ nhạy của insulin đối với quá trình chuyển hóa các chất của các cơ quan trong cơ thể. Ngoài ra, các vitamin C, B1, B2, B6, magie, kali giúp tăng sức đề kháng, chống lão hóa tế bào, giúp tái tạo tế bào mới, sinh tân dịch, phục hồi chức năng của tuyến tụy hiệu quả.

Bằng việc sử dụng nước ép bắp cải hàng ngày, có tác dụng hỗ trợ điều trị bệnh rất tốt cho bệnh nhân tiểu đường. Điều này đã chứng minh trong một nghiên cứu khoa học trên chuột, áp dụng liên tục trong 60 ngày trên chuột mắc tiểu đường, chuột được cho sử dụng nước ép bắp cải, có chỉ số đường huyết ổn định hơn những con không sử dụng.

*Vậy là, bạn đã biết cách **chữa bệnh tiểu đường bằng bắp cải** để lựa chọn áp dụng tại nhà rồi nhé!*

Áp dụng chữa bệnh tiểu đường bằng bắp cải đơn giản tại nhà cho bệnh nhân tiểu đường

* **Bạn lưu ý:** Bắp cải không tốt cho bệnh nhân bị bướu cổ, những người bị rối loạn tuyến giáp, người suy thận. Đối với người bị táo bón, hoặc tiểu ít không nên ăn bắp cải sống, bắp cải muối mà phải nấu chín.

Các đối tượng bệnh nhân khác đều có thể sử dụng bắp cải “vô tư” để điều trị bệnh. Cách áp dụng đơn giản như sau:

Chuẩn bị: Lựa chọn rau bắp cải sạch, không thuốc sâu, hóa chất. Nên rửa qua bằng nước muối trước khi ép lấy nước uống. Bắp cải 1000gr tương đương với 500ml – 700ml nước lọc tinh khiết.

Cách làm: Cho bắp cải đã rửa sạch, để ráo nước, chần rau sơ qua với nước nóng để bớt hăng. Cho vào máy xay sinh tố với nước dùng, xay nhuyễn.

Lọc lấy phần nước ra ly, chia ra thành 3 lần uống trong ngày, mỗi lần khoảng 200 – 250ml (bảo quản trong tủ lạnh phần nước ép chưa uống) và nên uống trước khi ăn 30 phút, có tác dụng ổn định đường huyết hiệu quả.

Nước ép bắp cải thường sẽ có màu vàng xanh, vị thơm ngọt, hơi hăng hắc. Nếu khó uống, bạn có thể thêm chút muối, uống nóng hoặc lạnh tùy theo khẩu vị.

Ngoài ra, bạn có thể kết hợp bắp cải trong các món ăn như món luộc (ăn cả cái và nước); món xào, món gỏi, canh,... đều rất ngon miệng và tốt cho bệnh nhân tiểu đường.

Sử dụng bắp cải hàng ngày có tác dụng phòng ngừa bệnh tiểu đường tuýp 2 cho gia đình có tiền sử bệnh

Nhờ thành phần chống oxy hóa trong rau bắp cải có tác dụng làm giảm quá trình đồng hóa glucid và giảm đường huyết, vì thế hiệu quả ngăn ngừa bệnh tiểu đường type 2 chủ động tại nhà.

Với cách áp dụng **chữa bệnh tiểu đường bằng bắp cải** ở trên, người nhà bệnh nhân tiểu đường, hoặc người được chẩn đoán tiền đái tháo đường - ngăn chặn nguy cơ phát triển thành bệnh tiểu đường thực sự; đều nên áp dụng thường xuyên sẽ có tác dụng hiệu quả đẩy lùi nguy cơ mắc căn bệnh nan y này.

Ngoài ra, bắp cải nên được kết hợp thường xuyên trong các bữa ăn hàng ngày từ 3 -4 lần/ tuần có thể giúp bạn và gia đình tránh được các căn bệnh như táo bón, ung thư, giảm cân hiệu quả, tim mạch, hệ tiêu hóa,...

Không chỉ rau bắp cải có tác dụng phòng chống và hỗ trợ điều trị bệnh tiểu đường hiệu quả, mà còn có rất nhiều loại rau củ quả quen thuộc, mà chúng ta nên tìm hiểu kỹ lưỡng, kết hợp đưa vào khẩu phần hàng ngày, sẽ giúp bệnh tật lùi xa bạn và người thân.

Điển hình như quả đậu bắp, rau xà lách xoong, cây nha đam, quả ổi, bưởi, khổ qua, mướp hương, quả chuối hột,...

Vậy nên, bệnh nhân áp dụng **chữa bệnh tiểu đường bằng bắp cải** thường xuyên tại nhà, có tác dụng hỗ trợ ổn định đường huyết và ngăn chặn biến chứng mạn tính phát triển.

Bạn tham khảo một số thảo dược quý mà chúng tôi đã nghiên cứu, có tác dụng ổn định đường huyết vượt trội.

Theo Pocaco, chuyên gia tư vấn sức khỏe và bệnh tiểu đường, 2019

G Tài liệu tham khảo

- Mahdi Hamza Khashan and Zainab Shnewer Mahdi Al-Turfi (2017). Effect of alcoholic extract of *brassica oleracea* l. Var. Capitata plant leaves on glucose level and antioxidant activity in alloxaninduced diabetic rats *Scientific Journal of Medical Research Vol. 1, Issue, 1, pp.19 - 23 , Winter, 2017* <http://sjomr.org/wp-content/uploads/2018/05/EFFECT-OF-ALCOHOLIC-EXTRACT.pdf>
- Hazem A.H.K & SllaEldin A.H (2007), Red Cabbage (*Brassica oleracea*) Ameliorates Diabetic Nephropathy in Rats. *Evid Based Complement Alternat Med.* 5(3): 281-287. doi: 10.1093/ecam/nem029 (lưu trữ tại Thư Viện Y Dược Quốc Gia Hoa Kỳ: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2529380/>)
- Pococa (2019). Chữa bệnh tiểu đường bằng bắp cải – chưa biết thì nên biết ngay: <https://pocaco.vn/chua-benh-tieu-duong-bang-bap-cai-t427.html>

14. Cải bó xôi



Tên tiếng Việt: Cải bó xôi (ba thái, rau chân vịt)

Tên khoa học: *Tetragonia tetragonioides*

Họ: Phiên Hạnh (Aizoaceae)

Công dụng: trị bệnh tiểu đường và biến chứng tiểu đường

A Mô tả:

Đây là loại rau có màu xanh đậm, cuống nhỏ, các lá chụm lại tại gốc nhỏ. Cả lá và thân đều giòn, rất dễ dập và gãy. Cần nhẹ nhàng cầm nắm để tránh các nhánh rau bị dập nát nhanh làm mất giá trị dinh dưỡng của cây rau. Loại rau này

được sử dụng làm nhiều món ăn khác nhau.

B Phân bố:

Xuất xứ từ các miền Trung của Châu Á và Tây Nam Á. Sau khi du nhập vào Việt Nam và ngày càng phổ biến.. Rau cải bó xôi hiện nay được trồng nhiều nhất ở Đà Lạt, vì loại cây này ưa thời tiết mát và lạnh. Nếu gặp thời tiết nóng, trời nắng là nó sẽ không phát triển được

C Thành phần dinh dưỡng và hóa học

Trong cải bó xôi có nhiều thành phần dinh dưỡng rất tốt cho sức khỏe. Ăn thường xuyên cải bó xôi sẽ cải thiện cho bạn một sức khỏe giàu năng lượng và chống được nhiều bệnh.

- Cải bó xôi chứa nhiều chất sắt rất bổ máu.
- Vitamin A tốt cho mắt và tăng cường sức đề kháng.
- Canxi và Vitamin K tốt cho xương và răng.
- Vitamin C, E và Arotenoid có khả năng chống oxy hóa mạnh, giúp cơ thể chống lại các tế bào ác tính.
- Hơn thế vitamin D và một lượng axit béo thực vật Omega 3 dồi dào.

D Nghiên cứu khoa học, dược tính, công dụng

- Nghiên cứu của Tổ Chức Lương Thực Nông Nghiệp của Liên Hiệp Quốc (FAO) vào năm 2008 , lần đầu tiên cho thấy chiết xuất củ bó xôi có công dụng ức chế hoạt tính các enzyme do tiểu đường gây ra. Nghiên cứu này có thể được sử dụng để phát triển các chế phẩm thuốc hoặc dược phẩm và thực phẩm chức năng cho bệnh tiểu đường và các triệu chứng liên quan (FAO, 2008).

- TS Bs Thanh Hải có bài viết đăng trên trang Sức Khỏe & Đời Sống (Cơ Quan Ngôn Luận của Bộ Y Tế) về công dụng trị bệnh tiểu đường và biến chứng tiểu đường của củ bó xôi và khuyến dùng củ bó xôi như dược liệu trị bệnh như sau:

Cải bó xôi là thực phẩm rất có lợi cho sức khỏe, bạn có thể chế biến cải bó xôi thành nhiều món ăn hay làm nước ép đều rất tốt. Dưới đây là những lợi ích bất ngờ từ việc sử dụng cải bó xôi mà có thể bạn chưa biết.

Tốt cho bệnh đái tháo đường: Cải bó xôi có chứa chất chống oxy hóa được gọi là acid aliphatic, đã được chứng minh là làm giảm nồng độ glucose, tăng độ nhạy cảm insulin và ngăn ngừa stress oxy hóa gây ra ở những bệnh nhân bị bệnh đái tháo đường.

Giảm huyết áp: Vì hàm lượng kali cao, cải bó xôi được khuyến khích cho những người có tăng huyết áp sử dụng. Thực phẩm có kali cao khác bao gồm khoai tây, cà chua, đậu lima và cam.

Trong thời gian gần đây, cải bó xôi xuất hiện nhiều trên các kệ hàng thực phẩm của các siêu thị, nhiều người quan tâm và bắt đầu dùng chế biến trong các bữa ăn hàng ngày. Bạn cũng thử bắt đầu sử dụng cải bó xôi trong gia đình của mình.

(TS.BS. Lê Thanh Hải, Sức Khỏe và Đời Sống, Cơ Quan Ngôn Luận của Bộ Y Tế)

- Bài thuốc trị bệnh tiểu đường của lương y Hoàng Duy Tân
60 - 120g cải bó xôi, 15g mè gà khô (kê nội kim), cho nước vào sắc uống, mỗi ngày 2 - 3 lần (Sức Khỏe & Đời Sống, Cơ Quan Ngôn Luận của Bộ Y Tế)

E Tài Liệu Tham Khảo

- Miryang, Choi, Y.W. & Jeong, Y.K.(2008) Inhibitory Activity on the Diabetes Related Enzymes of Tetragonia tetragonioides FAO <http://agris.fao.org/agris-search/search.do?recordID=KR2009003300> (or Korea Agricultural Science Digital Library: http://lib.rda.go.kr/newlib/adlib_en/index.html)
- TS.BS. Lê Thanh Hải (2009), Lợi ích bất ngờ từ cải bó xôi. *Sức Khỏe & Đời Sống, Cơ Quan Ngôn Luận của Bộ Y Tế*. <https://suckhoedoisong.vn/loi-ich-bat-ngo-tu-cai-bo-xoi-n121843.html>
- Lương Y Hoàng Duy Tân (2015). Cải bó xôi trị táo bón, trĩ, tiểu đường. *Sức Khỏe & Đời Sống, Cơ Quan Ngôn Luận của Bộ Y Tế* <https://suckhoedoisong.vn/cai-bo-xoi-tri-tao-bon-tri-tieu-duong-n110179.html>

15. Cà tím



Tên tiếng Việt: Cà Tím hay cà dái dê

Tên khoa học: *Solanum melongena*

Họ: Cà Solanaceae

Công dụng: Chữa bệnh tiểu đường và biến chứng tiểu đường

A Mô tả:

Cà tím là cây một năm, cao tới 40 – 150 cm (16 - 57 inch), thông thường có gai, với các lá lớn có thùy thô, dài từ 10–20 cm và rộng 5–10 cm. Hoa màu trắng hay tía, với tràng hoa năm thùy và các nhị hoa màu vàng. Quả là loại quả mọng nhiều cùi thịt, đường kính nhỏ hơn 3 cm ở cây mọc hoang dại, nhưng lớn hơn rất nhiều ở các giống trồng. Quả chứa nhiều hạt nhỏ và mềm. Các giống hoang dại có thể lớn hơn, cao tới 225 cm (84 inch) và lá to (dài tới trên 30 cm và rộng trên 15 cm). Tên gọi cà tím không phản ánh đúng loại quả này, do có nhiều loại cà khác cũng có màu tím hay quả cà tím có màu đôi khi không phải tím. Tuy nhiên, tên gọi cà dái dê cũng không phản ánh đúng hình dạng của quả, do quả của nhiều giống cà tím (cà dái dê) không phải ôvan thuôn dài như dái dê mà lại tròn, có đường kính từ 5 cm đến 8 cm.

B Phân bố, trồng trọt

Cà tím được trồng tại miền Nam và miền Đông châu Á từ thời tiền sử, nhưng chỉ được thế giới phương Tây biết đến không sớm hơn khoảng thập niên 1500. Hàng loạt các tên gọi trong tiếng Ả Rập và các ngôn ngữ Bắc Phi cho nó, nhưng lại thiếu các tên gọi Hy Lạp và La Mã cổ đã chỉ ra rằng cà tím được những người Ả Rập đưa tới khu vực Địa Trung Hải vào đầu thời Trung cổ. Tên khoa học *melongena* có nguồn gốc từ một tên gọi trong tiếng Ả Rập vào thế kỷ 16 cho một giống cà tím. Cà tím được gọi là "eggplant" tại Hoa Kỳ, Australia và Canada. Tên gọi này có từ một thực tế là quả của một số giống ban đầu có màu trắng và trông giống như quả trứng gà. Do quan hệ họ hàng gần của nó với cà độc dược, nên đã có thời người ta tin rằng nó là một loại cây có độc tính.

Phần lớn các giống trồng hiện nay tại châu Âu và Bắc Mỹ có quả dạng trứng thuôn dài, kích thước khoảng 12–25 cm dài và 6–9 cm rộng với lớp vỏ màu tím sẫm. Các giống trồng ở Ấn Độ và Đông Nam Á có hình dạng, kích thước và màu sắc đa dạng hơn. Tại khu vực này, các giống trồng tương tự như quả trứng gà về cả kích thước lẫn hình dáng được trồng rộng rãi; màu sắc cũng đa dạng, từ trắng tới vàng, lục hay tía đỏ và tía sẫm.

Tại khu vực nhật đới và cận nhật đới, cà tím có thể trồng trực tiếp trong vườn. Tại các khu vực ôn đới, việc trồng cây cà tím giống ra vườn chỉ thích hợp khi đã hết sương muối. Việc gieo hạt thường bắt đầu khoảng 8-10 tuần trước khi hết sương muối.

Nhiều loại sâu bệnh phá hoại các loài thực vật họ Cà khác như cà chua, khoai tây, ớt v.v cũng gây ra phiền toái cho cà tím. Vì lý do này, không nên trồng cà tím tại các khu ruộng trước đó đã trồng các loài cây kia. Người ta cũng khuyến cáo nên canh tác trở lại cà tím trên cùng một thửa ruộng chỉ sau khoảng 4 năm để có thể có mùa màng với thu hoạch tốt. Các loài sâu hại phổ biến tại Bắc Mỹ là: bọ cánh cứng phá khoai tây, bọ chết, các loài rệp và ve bét. Nhiều loại sâu bệnh này có thể được kiểm soát bằng cách sử dụng *Bacillus thuringiensis* (Bt), một loài vi khuẩn tấn công các phần mềm trên cơ thể của ấu trùng. Sâu trưởng thành có thể kiểm soát bằng cách bẫy bắt. Các loài bọ chết là rất khó kiểm soát. Vệ sinh tốt khi quay vòng canh tác là cực kỳ quan trọng trong việc kiểm soát bệnh nấm đối với cà tím, trong đó nguy hiểm nhất là các loài *Verticillium*.

Khoảng cách gieo trồng là khoảng 45–60 cm (18-24 inch) giữa các cây, phụ thuộc vào giống và từ 60–90 cm (24-36 inch) giữa các luống, phụ thuộc vào các loại công cụ gieo trồng được sử dụng. Lớp phủ bồi là cần thiết để giữ ẩm và chống cỏ dại cũng như nấm. Quả thường được thu hoạch trước khi đài hoa chuyển thành dạng nửa gỗ hóa.

Kỹ thuật ghép cà chua trên cà tím ở Việt Nam

1. Thời vụ ghép: Gieo hạt cà tím từ ngày 5 - 6 đến 20 - 6, gieo hạt cà chua từ ngày 16 - 6 đến 30 - 6 (gieo hạt cà chua sau cà tím 10 ngày), trồng cây đã ghép vào cuối tháng 7 đầu tháng 8.

+ Gieo hạt: Gieo hạt cà tím vào khay hoặc túi bầu có kích thước 6x9x7 cm, hỗn hợp trong bầu gồm 70% đất màu trộn đều với 30% phân chuồng ủ mục, 1m³ hỗn hợp trộn thêm 5 kg lân super, hạt cà chua gieo gần nơi gieo hạt cà tím để thuận tiện cho việc ghép sau này. Gieo 2-3 hạt cà tím 1 lỗ. Tưới đủ ẩm đến khi cây mọc đều. Giai đoạn cây con cần phun phòng sâu vẽ bùa, bọ phấn trắng truyền bệnh xoắn lá và bệnh lở cổ rễ bằng Regent 1% và Benlat C 10% định kỳ 5 ngày 1 lần.

+ Ghép cây: Khi cây cà tím có 4-5 lá thật, cao 15 - 18 cm, cây cà chua có 3-4 lá thật, cao 12-15 cm thì tiến hành ghép. Dùng dao lam cắt vát 30 độ thân cây cà tím phía trên 2 lá mầm, có thể chọn vị trí nào đó để cắt thân cà tím cho tương xứng với đường kính thân cây cà chua, cắt thân cà chua góc 30 độ dưới lá thật, dùng ống cao su có đường kính 2-3 mm giữ gốc ghép và ngọn ghép áp sát 2 mặt vát vào nhau.

2. Chăm sóc cây sau ghép: Để cây đã ghép vào nhà che kín bằng ni-lông trong suốt, ngoài phủ lưới đen để giảm bớt cường độ ánh sáng, giữ ẩm cho cây ghép bằng cách phun mù 2 tiếng một lần nếu trời nắng to. Giữ cây ghép trong nhà một tuần. Khi vết ghép đã liền, đưa cây ra nhà có mái che sáng để cây quang hợp trong 3-4 ngày thì có thể trồng ra đồng.

Tỷ lệ cây sống sau ghép là 90- 95%. Khi trồng cà chua ghép thì chăm sóc theo quy trình trồng cà chua bình thường. Cà chua ghép trồng trong vụ hè thu do nhiệt độ cao làm cho đậu quả kém, cần phun hoóc-môn đậu quả là dung dịch CPA (4- clorophenoxy axetic axit) khi cây có hoa, 2 ngày phun 1 lần vào buổi chiều mát lên các chùm nụ sắp nở.

Lưu ý ! Không vun cao cây cà chua ghép quá vết ghép, vì cà chua ra rễ phụ ở vết ghép làm mất tác dụng chống bệnh và chống úng của gốc ghép.

Nguồn: Khuyennongbacgiang

C Thành phần dinh dưỡng và hóa học

Giá trị dinh dưỡng trên 100 g (3,5 oz)	
Năng lượng	102 kJ (24 kcal)
Carbohydrates	5,7 g
- Đường	2,35 g
- Chất xơ thực phẩm	3,4 g
Fat	0,19 g
Protein	1,01 g
Thiamine (vit. B ₁)	0,039 mg (3%)
Riboflavin (vit. B ₂)	0,037 mg (3%)
Niacin (vit. B ₃)	0,649 mg (4%)
Pantothenic acid (B ₅)	0,281 mg (6%)
Vitamin B ₆	0,084 mg (6%)
Folate (vit. B ₉)	22 mg (6%)
Vitamin C	2,2 mg (3%)
Calcium	9 mg (1%)
Ủi	0,24 mg (2%)
Magnesium	14 mg (4%)
Mangan	0,25 mg (12%)
Photpho	25 mg (4%)
Kali	230 mg (5%)
Kẽm	0,16 mg (2%)
Tỷ lệ phần trăm so với khuyến nghị cho người lớn của Hoa Kỳ. Nguồn: USDA Cơ sở dữ liệu dinh dưỡng	

Cà tím rất giàu dinh dưỡng, trong thành phần của cà tím có 92% nước, 5,5% glucid, 1,3% protid, 0,2% lipid. Các khoáng chất (tính theo mg/100g) gồm: kali 220 mg, photpho 15 mg, magiê 12 mg, calcium 10 mg, lưu huỳnh 15 mg, clor 15 mg, sắt 0,5 mg, mangan 0,2 mg, kẽm 0,2 mg, đồng 0,1 mg, iod 0,002 mg. Các vitatmin B1, B12, PP rất ít, nhiều chất nhầy.

D Nghiên cứu khoa học, dược tính và công dụng

- Báo cáo nghiên cứu của Phòng Thí Nghiệm Kỹ Nghệ Sinh Học Thực Phẩm, Khoa Khoa Học Thực Phẩm, Đại Học Massachusette, Hoa Kỳ tóm tắt rằng: “Chương trình Giáo dục Bệnh tiểu đường Quốc gia của các Viện Nghiên Cứu Y Tế Quốc Gia, Trung Tâm Chăm Trị Tư Vấn Sức Khỏe Mayo Clinic hàng đầu Hoa Kỳ và Hiệp hội Tiểu đường Hoa Kỳ khuyến nghị chế độ ăn kiêng dựa trên cà tím như một lựa chọn để quản lý bệnh tiểu đường tuýp 2. Lý do khuyến khích này là vì hàm lượng chất xơ cao và carbohydratet hòa tan thấp trong cà tím. Chúng tôi (các nhà nghiên cứu) đề xuất một lời giải thích phù hợp hơn về mặt sinh lý nằm ở hoạt động chống oxy hóa liên quan đến phenolic và khả năng ức chế alpha-glucosidase của cà tím, có thể làm giảm quá trình sinh bệnh do tăng đường

huyết. Kết quả từ nghiên cứu này chỉ ra rằng chiết xuất cà tím giàu phenolic với hoạt tính chống oxy hóa liên kết gốc tự do vừa phải, có hoạt tính ức chế α -glucosidase cao, và trong các trường hợp cụ thể hoạt động ức chế men chuyển angiotensin I trung bình đến cao. Sự ức chế các enzyme này cung cấp một cơ sở sinh hóa mạnh mẽ để điều trị bệnh tiểu đường tuýp 2 bằng cách kiểm soát sự hấp thụ glucose và giảm huyết áp liên quan. Chiến lược chế độ ăn uống giàu chất chống oxy hóa phenolic này cũng có khả năng làm giảm sinh bệnh gây tăng đường huyết liên quan đến stress oxy hóa tế bào (Kwon et al., 2007).

- Báo cáo nghiên cứu của Khoa Y Dược Đại Học Brawijaya Malang, Indonesia vào năm 2013 cho hay: “Cà tím phổ biến ở Indonesia đã được biết đến có chứa anthocyanin là chất chống oxy hóa cũng như chất ức chế α -glucosidase, có thể ức chế sự gia tăng glucose trong máu ở bệnh tiểu đường. Nghiên cứu kết luận rằng chiết xuất cà tím có thể làm giảm mức đường huyết của chuột bị tiểu đường gần mức bình thường, nhưng sự khác biệt về liều lượng trong nghiên cứu này không ảnh hưởng đến mức độ giảm mức đường huyết (Nanda et al., 2013).
- **LƯU Ý:** Một nghiên cứu năm 2008 trên mẫu của 741 người ở Ấn Độ, nơi cà tím được dùng phổ biến, được tìm thấy gần 10% báo cáo một số triệu chứng dị ứng sau khi tiêu thụ cà tím, trong khi 1,4% cho thấy các triệu chứng trong vòng chưa đầy hai giờ. Hiện tượng viêm da từ lá cà tím và dị ứng với phấn hoa hoa cà tím cũng đã được báo cáo.

Một vài protein trong cây cà tím được báo cáo là chất chuyển hóa đã được xác định là chất có tiềm năng gây dị ứng. Khi đã nấu chín vẫn còn tồn tại một số chất protein gây dị ứng.

- Trị bệnh tiểu đường tuýp 2 của cà tím theo Khoa Học & Đời Sống

Nếu như bạn bị tiểu đường tuýp 2, bạn nên đưa cà tím vào chế độ ăn uống hàng ngày. Lý do là vì loài cây thuộc họ cà tím này có chứa chất xơ hòa tan cao và hàm lượng carbohydrate thấp.

Kết quả nghiên cứu chỉ ra rằng chất chiết xuất từ phenol trong cà tím giúp ức chế enzyme, tạo cơ sở vững chắc để quản lý bệnh tiểu đường tuýp 2 bằng cách kiểm soát sự hấp thụ glucose và làm giảm áp lực liên quan đến tăng huyết áp. (Khoa Học & Đời Sống, 2019).

Lưu ý:

Nếu bạn bị bệnh gút, bạn nên tránh ăn cà tím vì nó có chứa acid uric trong máu bởi bệnh nhân bị bệnh gút luôn phải tăng cường thải tiết acid uric qua nước tiểu (Theo giadinh.net, 2010).

Theo sách cổ thì cà tím tính rất lạnh, không nên phối hợp với thức ăn lạnh khác mà còn nên thêm vài ba lát gừng để giảm tính lạnh. Người tạng hàn, hay đi ngoài lỏng khi cần dùng nên thận trọng hơn, không nên nấu lửa to vì sẽ mất chất dinh dưỡng và vitamin.

E Tài liệu tham khảo

- Kwon Y, Apostolidis E, Shetty K (2008). In vitro studies of eggplant (*Solanum melongena*) phenolics as inhibitors of key enzymes relevant for type 2 diabetes and hypertension. *Bioresour Technol.* 2008 May;99(8):2981-8. DOI: 10.1016/j.biortech.2007.06.035 (Lưu trữ tại Thư Viện Y Dược Quốc Gia Hoa Kỳ: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17706416>)
- Nanda R, Qonita M.Z, Sudiarto, and Harjoedi A.T. (2013). The effect of eggplant (*Solanum melongena* L.) extract peroal against blood glucose level of white rat (*Ratus novergicus*) wistar strain diabetic model. *Int J Pediatr Endocrinol.* 2013; 2013(suppl 1): O33. doi: 10.1186/1687-9856-2013-S1-O33 (Lưu trữ tại Thư Viện Y Dược Quốc Gia Hoa Kỳ: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3849947/>).
- Khoa Học & Đời Sống (2019), Cà tím tốt cho bệnh huyết áp, tiểu đường. <https://khoahocdoisong.vn/ca-tim-tot-cho-nguoi-benh-huyet-ap-tieu-duong-105869.html>