

Bồ Kết

.. cây thuốc
ngừa được
SARS ?

**::: DS Trần
Việt Hưng :::**



Trong khi Trung Hoa, Đài loan và Canada đang phải vất vả đối phó với bệnh SARS, Việt Nam là nước đầu tiên được WHO công nhận là đã ngăn chặn được sự lan truyền của SARS.. và có những tin đồn.. là do ở xông hơi Bồ kết tại những bệnh viện.. và những nơi công cộng đông người lui tới (?). Bồ kết đã được dùng trong dân gian để gội đầu giúp mượt tóc, hơi bồ kết dùng để xông trong những đám tang, giúp trừ khử những mùi vương đọng..

Bồ kết, *Gleditschia officinalis*, thuộc gia đình thực vật *Cesalpi naceae* (hay *Leguminosae*), được dùng trong Đông dược dưới tên Táo giác (Tsao-chia=Zao-Jia). Anh ngữ gọi là Chinese honey locust fruit, soap bean..

Đặc tính thực vật :

Bồ kết thuộc loại cây thân mộc, cao 5-10m, thân có gai to và cứng chia nhánh. Lá mọc so le, kép lông chim, hình trứng thuôn dài, cỡ 25mm x 15mm, mép lá có răng cưa nhỏ. Hoa mọc thành chùm ở nách lá hay ở ngọn, màu trắng. Quả cứng, khi chín màu đen dài 10-12cm, rộng 1-2 cm hơi cong, hay thẳng : trong quả có 10-12 hạt màu nâu cỡ 7mm; quanh hạt là một chất bột màu vàng nhạt. Bồ kết ra hoa vào tháng 5-7, và ra quả vào tháng 10-12. Bồ kết có nguồn gốc từ khu vực giữa Nam Trung Hoa và Bắc Việt Nam, được trồng hầu như khắp Việt Nam (Riêng đảo Cát Bà có đến 40 ngàn cây, cung cấp 40 tấn bồ kết mỗi năm) Bồ kết cũng được trồng tại Thái Lan, Ấn Độ. Quả được thu hái vào những tháng 10-11 lúc đang màu xanh hay vàng nhạt, phơi khô để lâu, đổi sang màu đen bóng. Riêng gai bồ kết (cũng là một vị thuốc) có thể thu hái quanh năm, nhưng tốt nhất là từ tháng 9 qua đến tháng 3 năm sau(mùa đông-xuân), cũng được phơi khô..

Thành phần hóa học :

- Quả chứa :
- 10% hỗn hợp Saponin loại triterpenic trong đó gồm Gleditsia saponin B->G, Australosid, Gledinin, Gledigenin.

- Các hợp chất Flavonoids như Luteolin, Saponaretin, Vitextin Homorientin, Orientin.
- Men Peroxidase
- Đường hữu cơ như Galactose, Glucose, Arabinose..
- Các acid béo : Palmitic acid, Stearic acid, Oleic acid Linolic acid, Linoleic acid.
- Các sterols như Stigmasterol, Sitosterol
- Cerylacohol ; tannins
- *Gai bồ kết* chứa : Gleditchia saponin B->G, Palmitic acid, acid béo , hydrocarbon như nonacosane, heptacosane..

Nghiên cứu của Duke trên hạt *Gleditsia japonica*, trồng tại Hoa Kỳ ghi nhận hàm lượng chất béo cao hơn 4. 3 % so với 2. 8% nơi loài trồng tại Nhật.

Đặc tính dược học :

Đa số những nghiên cứu về Bồ kết được thực hiện tại Trung Hoa, Nhật (tại Việt Nam cũng có một số công trình nghiên cứu về hoạt chất của bồ kết).

- *Khả năng huyết giải* : Bồ kết có khả năng huyết giải rất mạnh.
- *Khả năng kháng vi trùng* : Dung dịch ly trích bằng nước có tác dụng ức chế *Escherichia coli*, *Eberthella typhosa*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Proteus vulgaris* và các vi trùng gram âm (in vitro). Hỗn hợp Saporanetin và Flavonoid trong Bồ kết có tác dụng chống một số siêu vi trùng trong đó có cả loại Coronavirus.
- *Khả năng chống nấm* : thử nghiệm in vitro cho thấy khả năng ức chế một số dermatophytes.
- *Tác dụng long đờm* : Saponins của bồ kết có tác dụng kích thích màng nhầy bao tử tạo phản xạ gia tăng chất bài tiết nơi ống hô hấp, giúp tổng xuất chất đờm.. Tác dụng long đờm này tuy đáng chú ý nhưng không mạnh bằng *Radix Platycodi Grandiflori*.

Bồ kết trong Đông Dược :

Dược học cổ truyền Trung Hoa dùng *Quả Bồ Kết* và *Gai Bồ Kết* làm 2 vị thuốc có tác dụng trị liệu khác nhau. Theo các Danh Y cổ tại Trung Hoa như Lôi Hiệu, Vương Hiếu Cổ (đời Nguyên), Lý thời Trân,.. Tọa giác đi vào Kinh Quyết Âm, lợi được 'cửu khiểu', sát được tinh vật, chữa được những chứng bụng trướng.. Đa số cá phương thức điều trị ghi trong '*Giản Yếu tế chúng phương*', '*Ngoại đài bí yếu phương*', '*Thiên kim phương*'.. đều dùng Bồ kết (thiêu tồn tính) tán thành bột, thổi vào mũi hay hoà nước để uống..

Danh y Cù Hi Ung (đời Minh) luận về Tọa giác trong 'Bản thảo Kinh sơ' như sau : ' Tọa giác đi vào Túc quyết Âm kinh và Thủ Thái Âm, Dương Minh kinh.. Vì Quyết Âm là tạng Phong Mộc.. nên chính chủ là Phong Tí (Tứ cơ tê

bại, đầu phong làm chảy nước mắt..) đều do Kinh Quyết Âm phong mộc gây ra bệnh. Tạo giác bấm thụ tính tân tán, lợi các quan khiếu bình được mộc khí nên phá được phong tà..

▪ **Quả Bồ Kết :**

Quả Bồ Kết hay **Tạo Giác (Zao jiao)** (Nhật được gọi là *sòkaku* ; Đại hàn là *Chogak*), ghi chép trong Thần Nông Bản thảo, được xem là có vị chua, tính ấm và có độc tính nhẹ, tác dụng vào các kinh mạch thuộc Phế (Phổi) và Đại tràng.

Tạo Giác có những tác dụng và được dùng như sau :

- *Tán đờm* : dùng trong các trường hợp Đờm đọng, ho và thở khó khè do đờm nghẽn không thể tổng xuất nơi họng. Tạo giác được phối hợp với Ma hoàng (Ephedra) và Mật heo để trị Sưng phổi kinh niên có những triệu chứng ho, thở khó khè, nặng ngực và đàm dính nơi họng.
- *Thông khiếu và Tái sinh Thần* : dùng trong các trường hợp bị bất tỉnh, tê nơi mặt hay phong giật, cứng hàm do đờm dư ứ ; thường phối hợp với Tế tân (Radice Asari= xi xin), bằng cách thổi bột vào mũi.
- *Phát tán khối u và làm giảm sưng phù* : để trị các mụn nhọt mới bắt đầu sưng ấy hay nhọt sưng mà mủ không thoát ra được Tạo giác được dùng phối hợp với Kim Ngân hoa Flos Locinerae Japonica (jin yin hua), khi nhọt bắt đầu sưng tấy; và với Rễ Bạch chỉ Radix Angelicae dahuricae (bai zhi) khi nhọt có mủ mà không thoát ra được.
- Khi dùng dưới dạng 'thuốc nhét hậu môn, Bồ kết có tác dụng *xổ, tổng xuất giun đũa*..

▪ **Gai Bồ Kết :**

Đông dược dùng Gai Bồ kết (Spina Gleditsiae) (**Tạo Giác Thích = Zao jiao ci**) làm một vị thuốc riêng. Tạo Giác Thích được xem là có vị cay, tính ấm, tác dụng vào các kinh mạch thuộc Can và Vị.

Tạo Giác Thích có khả năng làm giảm sưng phù, thoát mủ, tái tạo huyết và giảm khối u. Gai Bồ kết thường được dùng vào giai đoạn khởi phát của nhọt giúp tạo mủ và làm vỡ miệng của nhọt ung. Gai Bồ kết cũng tổng xuất phong, diệt ký sinh trùng, nên được dùng trị 'hắc lao' và phong cùi. Không được dùng nơi phù nữ có thai hay khi nhọt đã vỡ miệng.

Bồ kết trong Nam dược :

- Bồ kết được sử dụng khá phổ biến trong Dược học cổ truyền Việt Nam và trong sinh hoạt dân gian :
- Quả Bồ kết đem ngâm hay nấu lấy nước để gội đầu, làm sạch gầu, mượt tóc.

- Nước nấu Bồ kết dùng để giặt quần áo len, dạ.. không làm phai màu hay hoen ố.
- Quả Bồ kết (cả hạt) đốt cháy, tán thành bột, thổi vào mũi để trị trúng gió, hôn mê, bất tỉnh; có thể phối hợp với Bạc hà giúp mau hết hơi, hồi tỉnh. Xông khói Bồ kết có thể giúp trị nghẹt mũi, khó thở.
- Bồ kết đốt (tồn tính), tán thành bột, trộn với dầu mè làm thuốc nhét hậu môn, giúp thông hơi từ ruột (trung tiện sau khi mổ; thông đại tiện, trị giun kim).
- Quả Bồ kết tán thành bột mịn, đắp vào chân răng để trị sâu răng, làm nhức răng.
- Nước ngâm bồ kết dùng gội cho trẻ để trị chóc đầu, có thể đắp thêm bột Bồ kết đã đốt thành than để giúp mau lành..

Tài liệu sử dụng :

- Chinese Herbal Medicine Materia Medica (Dan Bensky)
- Oriental Materia Medica (Hong-Yen hsu)
- Từ Điển Cây thuốc Việt Nam (Võ văn Chi)
- Jade Remedies (Peter Holmes)
- Medicinal Plants of China (J Duke & E Ayensu)

[Trở về Mục Lục](#)

Cải bẹ trắng, Cải trắng hay Bok Choy .. cây rau rất thông dụng..

::: DS Trần Việt Hưng :::

Trong số những cây thuộc đại gia đình Cruciferae (như cải bắp, cải củ, cải xanh..) bok choy có thể được xem là cây rau có vị ngon, và dễ sử dụng nhất khi nấu ăn. Bok choy trước đây chỉ có mặt tại các Chợ thực-phẩm Á đông nhưng nay đã hầu như là một món hàng thường nhật ngay tại các chợ Mỹ. Tên gọi Chinese cabbage đã gây nhiều nhầm lẫn cho người sử dụng vì gọi chung không những cho hai loại thông dụng Brassica rapa var chinensis và B. rapa var. pekinensis mà còn cho những loại khác ít gặp hơn như B.rapa var parachinensis, B. rapa ssp chinensis var rosularis.

*Để dễ phân biệt, nên ghi nhận tiếng Trung hoa để gọi chung các loại rau là **cai (thái)** (nếu nói theo tiếng Quảng đông sẽ là choy hay choy), không có tiếng đơn độc để gọi bắp cải, và các loại cải được gọi bằng tên kép để mô tả hình dáng, màu sắc.. Do đó Bạch thái = Bai cai (Tiếng Quảng đông là Pak choy) nghĩa là Rau trắng hay cải trắng và Đại bạch thái hay Da bai cai..là Rau trắng lớn..*

Các cây rau cải được phát triển tại Trung Hoa song song với các loại rau cải bên Âu châu và cũng được lai tạo để biến đổi thành rất nhiều dạng Cải trắng sau đó từ Trung Hoa đã đến bán

đảo Triều Tiên và Nhật vào cuối thế kỷ 19 : tại Nhật, Cải trắng hay Hakusai đã được biến đổi để thích ứng với khí hậu (Lá to hơn và màu xanh hơn, nhẵn và phần lõi có màu vàng nhạt)



Tên khoa học và những tên thông dụng :

- *Brassica rapa ssp chinensis* , thuộc họ thực vật *Brassicaceae*.
- Những tên thường gọi : *Pak choi, Baak choi, Chinese White Cabbage, Chinese Mustard cabbage, White Celery Mustard..*
- Tại Pháp : *Chou de Chine*

Đặc tính thực vật :

Cải bẹ trắng thuộc loại thảo hằng niên hay lưỡng niên, cao 25-70 cm, có khi đến 1m. Rễ không phình thành củ. Lá ở gốc to màu xanh nhạt, có gân giữa trắng, lá trưởng thành có thể dài đến 40-50 cm; phiến lá hình bầu dục, nhẵn mọc theo tới gốc nhưng không tạo ra cánh..các lá trên hình mũi giáo. Hoa mọc thành chùm ở ngọn, màu vàng tươi, dài 1-2 cm. Quả 4-11 cm. Hạt tròn nhỏ màu nâu tím..1 gram hạt chứa đến 300 hạt, có khả năng nảy mầm kéo dài đến 5 năm.

Có nhiều giống được trồng và lai tạo :

- Giống có lá mọc sát nhau tạo thành bắp dài : var. *cylindrica*..
- Giống có lá tạo thành bắp tròn : var. *cephalata*..
- Có loại không tạo bắp chỉ có ít lá : var. *laxa*..

Tại Việt Nam, cải bẹ trắng rất thông dụng. Rất nhiều giống đã được du nhập từ Trung Hoa và địa phương hóa như cải Trung kiên, cải Nhật Tân, cải Hồ Nam..Một số giống được phân biệt do màu sắc hay hình dạng của lá như Cải trắng lá vàng, cải trắng lá xậm..cải trắng tai ngựa. Ngoài ra còn có cải dài Nam Kinh, Hàng châu, Giang tô...

Tại Nhật, từ cải trắng Hakusai, đã có thêm những giống địa phương Santo-sai, Hiroshima-na (không thấy bán tại các nước Phương Tây).

Cải trắng ngon nhất là thu hái khi còn non, chiều dài chừng 15 cm : lúc này cải được gọi là *baby bok choy*

Ngoài ra nên ghi nhận cây *Brassica rapa chinensis var parachinensis*, là loại đã được chuyển đổi thành Bắp cải trổ hoa = Flowering white cabbage, hay 'Thái tâm' = Cải xin (tiếng Quảng đông là Choi sam=Choy sum), được trồng để lấy bông hoa, rất được ưa chuộng tại HongKong và vùng Nam Trung Hoa, bán lá cột thành từng bó, có hoa nhỏ màu vàng, bông màu xanh..Choi sum rất giống với phần trong ruột của Bok choy. Phần tâm của Choi sum còn có thêm vị đắng nhẹ, ăn ngon hơn phần lá bên ngoài.

Loại *B. rapa spp chinensis var rosularis* hay Chinese flat-headed cabbage = *Wu ta cai* (Quảng đông là taai gwoo choi), thường gọi là Cải Thượng hải, mọc phát triển như một đĩa lớn, lan rộng trong vòng 30 cm bán kính và chỉ mọc cao 5 cm.. lá tròn, bông lá xanh lục..

Thành phần dinh dưỡng :

100 gram phần ăn được chứa :

	Rau TƯƠI	Rau Nấu Chín
Calories	13	12
Chất đạm	1.50 g	1.56 g
Chất béo	0.20 g	0.60 g
Chất xơ	0.60 g	0.60 g
Calcium	105 mg	93 mg
Sắt	0.80 mg	1.04 mg
Magnesium	19 mg	11 mg
Phosphorus	37 mg	29 mg
Potassium	252 mg	371 mg
Sodium	65 mg	34 mg
Beta Carotene	3000 IU	2568 IU
Thiamine (B1)	0.040 mg	0.032 mg
Riboflavine (B2)	0.070 mg	0.063 mg
Niacin (B3)	0.500 mg	0.428 mg
Ascorbic acid	45 mg	26 mg

Về phương diện dinh dưỡng, Cải trắng có thể được xem là nguồn cung cấp Calcium, Sắt và Potassium cho cơ thể. Lượng Vitamin A trong rau cũng đáng chú ý, vì giúp thêm làm sáng mắt. Rau hầu như không cung cấp calories và rất ít chất béo nên là cây rau thích hợp cho những người muốn giảm cân..

Dược tính và công dụng :

Cũng như các cây rau trong đại gia đình Brassica (Cruciferes), Cải trắng là một nguồn cung cấp các glucosinolates : những chất này được thủy giải bởi myrosinase, có sẵn trong cây và được phóng thích trong giai-đoạn biến chế và tồn trữ. Các chất được thủy giải là những isothiocyanate như sulforaphane có khả năng ức chế một số hóa chất gây ung thư, và có thêm tác dụng chống oxy-hóa giúp cơ thể chống lại các tiến trình lão hóa.

Cải trắng được xem là một cây rau thực phẩm có tính dưỡng sinh, giúp trường-vị, thanh nhiệt, lợi tiểu, chống sưng. Hạt cải trắng có tính kích thích giúp dễ tiêu, nhuận trường.

- *Tại Việt Nam :* Cải trắng được dùng làm thuốc *thanh nhiệt* trị các chứng nội nhiệt của người lớn và trẻ em : môi khô, lưỡi đỏ sinh cam, sưng chân răng, khô cổ họng.. Có thể xay cải trắng lấy nước uống hay nấu nước cải trắng pha sữa cho trẻ.
- *Tại Triều tiên :* Cải trắng là thành phần chính của món 'Kim chi' (cải trắng muối , để lên men).
- *Tại Nhật,* Hakusai còn được muối để giữ lâu, dùng ăn hàng ngày và nấu trong nhiều món thông dụng.
- *Theo Khoa dinh-dưỡng mới của Trung Hoa :* Cải trắng được xếp vào loại thực phẩm có tính bình hay tính mát, thích hợp cho những trường hợp 'nhiệt'. Nước ép từ cải trắng có thể dùng để trị các bệnh ung loét bao tử (Xay hay vắt 2-3 lá cải trắng tươi, lấy nước cốt, hâm cho ấm, và uống mỗi ngày 2 lần trong 10 ngày để trị đau bao tử).

Tài liệu sử dụng :

- Pharmacodynamic basis of Herbal Medicine (M. Ebaldi)
- Prevention Magazine's Nutrition Advisor.
- Chinese Natural Cures (Henri Lu)

[Trở về Mục Lục](#)

Giá Trị Dinh Dưỡng và Dược Tính của Rau Xà-Lách

::: DS Trần Việt Hưng :::

Rất nhiều cây rau thông thường, thuộc nhiều loài thực vật khác nhau, được gọi chung dưới tên Sà lách. Ngay tên gọi của Sà lách (Lettuce) trong sách vở Anh Mỹ cũng bao gồm nhiều cây rau hình dáng khác nhau..

Tên Lettuce hiện dùng để chỉ nhóm rau thuộc gia đình Lactuca, họ Thực vật Asteraceae. Những cây rau sà lách khác được gọi chung là Salad Greens bao gồm các cây rau như Arugula, Belgian endive, Chicory, Chard, Escarole..

Tên khoa học và những tên thông dụng :

Tên thực vật *Lactuca* phát xuất từ tiếng la-tinh 'lac', nghĩa là 'sữa' do từ chất nhựa đục như sữa tiết ra từ thân cây rau. Sativa là ở sự kiện cây rau đã được trồng từ rất lâu đời. Tên Anh' lettuce' do từ tiếng la-tinh mà ra.

Tên gọi tại các nơi : Laitue cultivée (Pháp), Lattich (Đức), Latouw (Hoà Lan), Salat (Đan mạch), Lattuga (Ý), Lechuga (Tây ban Nha)

Vì chất 'sữa' trong lettuce được cho là có tính kích dục (aphrodisiac) nên người Ai-cập đã dùng rau lettuce để dâng cho Thần Min (coi sóc việc phì nhiêu, sanh đẻ nhiều). Trong Thế kỷ thứ 7 trước Tây lịch, ngày Hội mừng Phì nhiêu tại Hy Lạp hay Ngày hội Adonis, lettuce được trồng trong chậu và đem ra diễn hành để mừng cho sự phì nhiêu.. những chậu cây lettuce này, gọi là Vườn hoa Adonis, có lẽ là nguồn gốc cho việc trồng cây trong chậu, bày quanh nhà tại Âu châu..

Cây lettuce hoang dại (*Lactuca serriola*) có lẽ phát xuất từ quanh vùng Địa trung Hải, và đã là một cây rau ăn từ thời Cổ đại. Lettuce thuộc chung gia đình thực vật với các cây Cúc và Gai sữa, những dạng cây khởi đầu..có cọng dài và lá to. Cây xuất hiện trong những khu vườn tại La Mã và Hy Lạp từ khoảng 500 năm trước thời Ki-Tô giáo, nhưng lúc đó được xem là món sang trọng dành cho ngày Lễ hội, hay cho giới quý tộc. Antonius Musa, Y sĩ riêng của Hoàng Đế Augustus, đã biên toa dùng lettuce làm thuốc bổ dưỡng.. Hoàng đế Domitian đã sáng chế ra nước sốt trộn lettuce (salad dressing), và lettuce đã trở



thành món ăn 'hors d'oeuvre' thông dụng. Horace, sau đó, ghi chép rằng 'muốn thành một bàn tiệc cho đúng nghĩa, bắt buộc phải có món salad (lettuce) hay củ cải (radish)..để khai vị..'

Tại Trung Đông, các nhà Vua Ba tư đã biết dùng lettuce từ 550 BC

Columbus đã đưa hạt giống lettuce đến Châu Mỹ vào năm 1493 và cây rau đã phát triển nhanh chóng ngay từ năm 1494 tại Bahamas, đến 1565 cây trở thành loại rau thông dụng nhất tại Haiti và cây đến Ba Tây từ 1610. Tại Hoa Kỳ, lettuce cũng theo chân các tay thực dân..và đến 1806 đã có đến 16 loài lettuce được trồng tại các nhà vườn Mỹ, để sau đó trở thành loại cây hoa màu đáng giá nhất và 85 % sản lượng tại Mỹ là do Vùng phía Tây cung cấp : California, Arizona, Colorado, Washington, Oregon và Idaho..

Nhiều chủng loại sau đó đã được lai tạo, cho những cây rau hình dáng thay đổi, từ lá úp lại như bắp cải đến lá xoắn, lá mọc dài..

Lettuce được xếp thành 5 nhóm thông dụng gồm : *Crisphead (Iceberg)*; *Butterhead (Boston, Bibb)*, *Cos (Romaine)*, *Lá (Bunching)* và *Cọng*..

Riêng Á châu có loại *Asparagus lettuce* hay *Stem lettuce*, còn có thêm tên tiếng là *Celtuce*.

- **Crisphead lettuce hay Iceberg lettuce** (*L. sativa* var. *capitata*)

(Tại Âu châu, nhóm sà lách này còn được gọi là Cabbage lettuce : Tên Pháp là Laitues pommées; Đức là Kopfsalat; Ý : Lattuga a cappucino; Tây ban Nha : Lechuga acogollada..). Tại Việt Nam, đây là cây rau chính thức mang tên Xà lách (loài có lá xếp vào nhau thành một đầu tròn trông như cải bắp được gọi là Xà lách Đà lạt)

Đây là loại sà lách lettuce thông thường nhất, nhưng *lại ít có giá trị dinh dưỡng nhất* trong các loại sà lách. Tên 'Iceberg' là do ở phương thức chuyên chở rau trong thương mại : thường dùng các toa xe lửa chứa nước đá để cho rau giữ được độ giòn. Đa số sà lách loài Iceberg được trồng tại California và chở đi phân phối tại các nơi khác.

Lettuce Iceberg có lá lớn, giòn, xanh nhạt. Bắp sà lách tương đối chắc, vị nhạt. Đây là một trong những loài rau bị dùng nhiều hóa chất nhất trong khi nuôi trồng.

Cây thuộc loại thân thảo, hằng niên, có rễ trụ và có xơ. Thân hình trụ , thẳng có thể cao đến 60 cm, phân nhánh ở phần trên. Lá ở gốc xếp hình hoa thị. Nơi cây trồng, lá tạo thành búp dày đặc hình cầu; lá màu xanh lục sáng, gần như tròn hay hơi thuôn, dài 6-20 cm, rộng 3-7 cm, mép có răng không đều. Hoa mọc thành cụm, hình chùy ở ngọn, màu vàng. Quả thuộc loại bế quả, nhỏ và dẹp, màu xám có khía..

loại sà
được
lai tạo
khi có
xanh



- **Butterhead lettuce : Bibb và Boston lettuce**

Hai loại thông dụng nhất trong nhóm 'butterhead' là Bibb và Boston. Sà lách Bibb thuộc lách đầu tròn, nhỏ, lá giống như cánh hoa hồng, và tên để ghi nhớ John Bibb (từ Kentucky), người đã ra giống rau này. Lá mềm, màu xanh lục xậm, đôi màu nâu đỏ nơi mép lá, càng vào trong lõi lá càng nhạt dần. Khá giòn, hương vị thơm ngon ngọt.

Được xem là loại ngon nhất và đắt nhất trong các loại sà lách lettuce. Lettuce loại Boston, lớn bằng trái banh softball, đầu bắp tương đối ít chắc, lá có cảm giác hơi nhớt. Lá bên ngoài xanh đậm, bên trong chuyển về màu trắng, nhất là nơi lõi. Sà lách Boston không giòn lắm, nhưng lá mềm và ngọt, lá càng bên trong gần lõi càng ngọt dịu.

- **Romaine hay Cos lettuce (*Lactuca sativa* var. *longifolia*)**

(Tên gọi tại các nơi : Pháp là Laitues romaines; Đức : Romischer oder Bind-Salat; Ý : Lattuga romana; Tây ban Nha : Lechuga romana..)

Tại Việt nam, cây được gọi là **Rau diếp**.

Sà lách Romaine có đầu tương đối lỏng, dài và dạng hình trụ, lá rau rộng cứng có màu từ xanh vàng nhạt ở gốc chuyển sang xanh đậm về phía ngọn. Lá rau rời hình thuôn dài, có dạng chiếc muỗng, tuy rau có vẻ thô, nhưng tương đối ngọt, lá phía trong mềm và nhiều hương vị hơn. Tên Romaine, có lẽ do ở viết sai chữ Roman, ngay tên Cos, do từ tên hòn đảo Kos (Hy Lạp), nơi sanh ra của Y sĩ Hippocrates, cũng là nơi người La mã đã tìm ra..cây rau sà lách loại này. Đây là loại có giá trị dinh dưỡng cao nhất.



Cây thuộc loại thân thảo, lưỡng niên, có thân thẳng, hình trụ. Lá mọc từ gốc thân, càng lên cao càng nhỏ dần. Lá ở gốc có cuống, lá ở thân không cuống. Khác với sà lách ở điểm lá không cuộn bắp, và mềm màu xanh xậm. Hoa hợp thành chùy đôi, màu vàng. Quả loại bế quả , dẹp, màu nâu.

Rau diếp được du nhập từ Âu châu để trồng tại Việt Nam và có nhiều chủng như Diếp vàng, diếp xanh, diếp lưỡi hổ..

vườn



- **Leaf lettuce hay Sà lách bó, lá rời**

Đây là loại sà lách thường trồng trong các nhà, tư gia. Sà lách loại này có lá thẳng, soăn hay cuộn..đủ màu từ xanh sáng, đỏ xậm đến màu

đồng.. Vị khá ngon, nhưng khó tồn trữ và chuyên chở..

▪ **Sá lách Á châu : Asparagus lettuce hay Stem lettuce= Celtuce**

Đây là loài sá lách của Trung Hoa . Năm 1938, một nhà Truyền giáo tại vùng Tây Trung Hoa, gần biên giới Tây tạng, đã gửi một ít hạt giống về cho một nhà vườn Hoa Kỳ. Cây được đặt tên là Celtuce vì hình dạng có vẻ giống như một cây lai tạo giữa Cần tây (Celery) và Lettuce.. Cây rau hiện được trồng tại Hoa Kỳ. Sá lách Celtuce cho lá xanh nhạt dạng hoa : vị có vẻ giống các loại Romaine và Cos. Lá già có nhựa, khiến có vị đắng. Cây phát triển có cọng dài có thể đến 1.5 m. Cọng, giống như cọng cần tây giữ được vị ngọt cho đến khi cây trở hoa. Muốn ăn cho ngon, nên hái cọng khi phần chân cọng lớn tối đa 2.5 cm đường kính, cần trước bỏ vỏ có chứa nhựa đắng..



Tại Trung Hoa, celtuce được gọi là *Wo ju* và một số chủng loại được trồng, có những tên các nhau như :

- Wo jun sun (Lettuce bamboo shoot) , thân bắp dày có thể ăn như măng.
- Qiu ye wo ju (Cầu diệp) : hình dạng giống bắp cải.
- Zhou ye wo ju (Châu diệp), hay thông thường hơn là Sheng cai
- Chang ye wo ju (Trường diệp), hay Chun cai.

Thành phần dinh dưỡng: 100g phần ăn được chứa:

	Iceberg	Bibb/Boston	Leaf	Romaine	Celtuce
Calories	13	13	18	16	22
Chất đạm	1.01 g	1.29 g	1.30 g	1.62 g	0.85 g
Chất béo	:0.19 g	0.22 g	0.30 g	0.20 g	0.30 g
Chất xơ	0.53 g	n/a	0.70 g	0.70 g	0.40 g
Calcium	19 mg	n/a	68 mg	36 mg	39 mg
Sắt	0.50 mg	0.30 mg	1.40 mg	1.10 mg	0.55 mg
Magnesium	9 mg	n/a	11 mg	6 mg	28 mg
Phosphorus	20 mg	n/a	25 mg	45 mg	39 mg
Potassium	158 mg	257 mg	264 mg	290 mg	330 mg

Sodium	9 mg	5 mg	9 mg	8 mg	11 mg
Kẽm	0.22 mg	0.17 mg	n/a	n/a	n/a
Đồng	0.028 mg	0.023 mg	n/a	n/a	n/a
Manganese	0.151 mg	0.133 mg			
Beta-carotene (A)	330 IU	970 IU	1900 IU	2600IU	3500 IU
Thiamine (B1)	0.046 mg	0.060 mg	0.05 mg	0.1 mg	0.055 mg
Riboflavine (B2)	0.030 mg	0.060 mg	0.08 mg	0.1 mg	0.075 mg
Niacin (B3)	0.187 mg	0.3 mg	0.4 mg	0.5 mg	0.4 mg
Pantothenic acid	0.046 mg	n/a	0.2 mg	n/a	n/a
Pyridoxine	0.04 mg	n/a	n/a	n/a	n/a
Folic acid	56 mcg	73.3 mcg		135.7 mcg	n/a
Ascorbic acid (C)	3.9 mg	8 mg	18 mg	24 mg	19.5 mg

Thành phần hoá học:

Trong lá lettuce (*Lactuca sativa*) có những enzyme như :

- *Lettucine* , thuộc loại protease có những hoạt tính loại trypsine, ly giải casein..
- *Succinic semialdehyde dehydrogenase* (SSADH).

Ngoài ra còn có :

- *Lactucarium* (nhựa của cây, khi để ngoài không khí, chuyển sang màu nâu). Đây là một hỗn hợp chứa một lactone loại sesquiterpen: lactucin (0.2%), một tinh dầu bay hơi, caoutchouc, mannitol và lactucol (taraxasterol). Trong nhựa còn có lactucerin là chất chuyển hóa acetyl của taraxasterol.. *Các báo cáo cho rằng Lactucarium có chứa Hyoscyamine đã bị bác bỏ.*
- *Chlorophyll, Asparagin*..

Một số đặc tính dược học:

Chất nhựa trắng lấy từ các cây Lactuca virosa (Xà lách hoang) và lactuca sativa var capitata , còn được gọi là **Lettuce opium**.

Gần đây trên thị trường 'Health Food' , lettuce opium được quảng cáo là có tác dụng 'kích thích', thay thế được ma túy có thể dùng 'hút' riêng hay phối hợp với cần sa để tăng thêm độ 'phê'!.. Một số thành phẩm như *Lettucine, Black Gold, Lettucene, Lettuce Hash, Lopiium*..có chứa các chất chuyển hóa từ xà lách, phần chính là Lactucarium, phương thức sử dụng là hút bằng ống vố hay bằng điều bát (kiểu hút thuốc Lào), thường cần phải 'nuốt hơi' : có thể có một số ảo giác nhẹ loại hallucinogenic. Tuy nhiên các nghiên cứu dược học chưa chứng minh được hoạt tính này : Tuy lactucin và lactucopicrin có những tác dụng gây trầm cảm và trấn an thần kinh trung ương, nhưng các chất này đều ít ổn định và có rất ít hay hầu như không có trong các chế phẩm kể trên.

Tác dụng trên Nấm candida :

Chất nhựa Sà lách có khả năng ngăn chặn sự tăng trưởng của Candida albicans bằng cách tạo ra sự hủy biến nơi thành phần tế bào chất của nấm, tác động này được cho là do ở các enzymes loại glucanase có trong nhựa sà lách (*Nghiên cứu tại Laboratoire de Botanique et Cryptogamie, Faculté de Pharmacie, Marseille, Pháp.- Trên Mycoses Số Jul-Aug 1990*).

Một số phương thức sử dụng trong Y-dược dân gian :

Xà lách được xem là có vị ngọt/đắng có những tác dụng giải nhiệt, lọc máu, khai vị (khi ăn vào đầu bữa ăn, có tác dụng kích thích các tuyến tiêu hóa), cung cấp khoáng chất, giảm đau, gây ngủ.. nên được dùng trong các trường hợp thần kinh căng thẳng, tâm thần suy nhược, đau bao tử..

Rau diếp được xem là có vị đắng, tính lạnh, có tác dụng bồi bổ gân cốt, lợi cho tạng phủ, thông kinh mạch làm sáng mắt, giúp dễ ngủ .

Dược học cổ truyền Trung hoa dùng nhựa sà lách thoa ngoài da trị các vết thương có mủ; hạt dùng giúp sinh sữa nơi sản phụ; hoa và hạt giúp hạ nóng sốt.

Tài liệu sử dụng :

- The Review of Natural Products (Facts and Comparison)
- The Whole Foods Companion (Dianne Onstad)
- Vegetables as Medicine (Chang Chao-liang)
- The Vegetable Garden (MM Vilmorin-Andrieux).
- The Oxford Companion to Food (Alan Davidson)
- Web site của Thư viện Quốc Gia HK : PubMed

Trở về Mục Lục

**Ngày Valentine,
Chocolat...
và
Cây CACAO**

!!! DS Trần Việt Hưng !!!



Hàng năm cứ vào khoảng giữa tháng Hai Dương lịch, tại Hoa Kỳ có ngày lễ Valentine, được mệnh danh là ngày của Tình Yêu; tuy không phải là ngày lễ nghỉ nhưng..người Mỹ vẫn giữ phong tục gửi tặng nhau hoa , thiệp và thường kèm theo..kẹo chocolat dưới dạng quả tim đỏ thắm ! Chocolat , món quà..hiếm tại Việt Nam, nhưng rất..rẻ tại Hoa Kỳ, được chế biến từ cây Cacao.. và cây này còn cung cấp thêm nhiều dược liệu khác nữa !

Nguồn gốc của ngày Valentine đã được kể lại như sau : ` Thời xa xưa, tại Âu châu..có phong tục cứ vào giữa tháng Hai, dịp ngày lễ Lupercalia , những thanh niên mình trần, bôi máu trên người chạy đuổi bắt các cô thiếu nữ, đùa giỡn trong những cánh đồng , dùng những sợi dây làm bằng da trều để trói các cô gái..mà mình ưa thích.. Để xóa bỏ ngày lễ..ngoại đạo này, Đức Giáo Hoàng Gelasius, vào cuối thế kỷ thứ 5, đã lập ra ngày lễ Thánh Valentine (một Vị Giám mục tử đạo vào Thế kỷ thứ 3), và phong Thánh Valentine làm Thánh Bốn Mạng cho những..cặp tình nhân,

Theo truyền thuyết thì Giám mục Valentine đã làm phép hôn phối một cách bí mật cho những cặp tình nhân , chống lại lệnh cấm dưới thời Hoàng đế Claudius II (Ông này..cấm làm đám cưới..trong thời chiến tranh !). Bị tù và trong thời gian chờ bị hành quyết, Valentine đã đón nhận tình yêu của cô con gái người coi tù, cô này bị mù.. và đã được Valentine chữa cho sáng mắt.. Vào buổi chiều tối trước ngày hành quyết ông đã viết bức thư cuối cùng cho cô gái và ký tên : ``..từ Valentine..của em..` (from your Valentine)..và từ đó Tình Yêu có thêm một tình sử (Giáo Hội Công Giáo, đã bỏ ngày lễ Thánh Valentine, và loại tên Valentine ra khỏi danh sách những vị Thánh theo truyền thuyết, mà không thể xác định được sự chính xác..)

Trong thời gian này, Châu Âu chưa biết đến ..Chocolat ! nhưng tại phía bên kia của Trái đất, những đôi tình nhân Mayan (tại Mexico) và tổ tiên của họ..đã biết..uống nước chocolat chế từ hạt cacao trong những dịp lễ thành hôn..

Hơn 1000 năm sau ngày Valentine chết, nhà thám hiểm Tây ban Nha Cortes đã đổ bộ lên bãi biển Mexico, nếm thử Chocolat..và biết thêm được là Hoàng đế dân Aztec, Montezuma đã..uống nước chocolat thật đặc.. trước khi đến thăm các bà vợ và các cung phi, mỹ nữ !

Chocolat trở thành món hàng thời thượng, quý giá tại Âu châu từ thế kỷ 17..đây là món hàng xa xỉ dành riêng cho giới thượng lưu và được xem là phương thuốc bổ óc, kích thích tình dục !

Thiệp chúcValentine được sản xuất hàng loạt tại Anh, và Hãng Cadbury là hãng đầu tiên đã tung ra thị trường Hộp kẹo Chocolat, trang hoàng hình ảnh..Và Nữ hoàng Victoria đã mở rộng thêm ý nghĩa của ngày Valentine.. không chỉ dành riêng cho những đôi tình nhân mà còn cả cho Cha mẹ và Con cái..

Ngày Valentine nay đã trở thành Ngày của Tình Yêu.. và là ngày tiêu thụ Chocolat nhiều nhất trong năm Năm nay (2002), trong dịp Valentine, người Mỹ sẽ chi..khoảng 800 triệu đô la về Chocolat.. từ những viên kẹo đơn giản, rẻ tiền đến những hộp kẹo, làm bằng thủ công cầu kỳ đắt giá.

Cây Cacao và Chocolat:

Cây Cacao, tên khoa học : Theobroma cacao L. thuộc họ Thực vật *Sterculiaceae* hay *Byttneriaceae*.

Cây thuộc loại tiểu mộc có thể cao từ 6 đến 12m tùy điều kiện thổ nhưỡng..Cây non cần bóng mát (tại Nam Mỹ Cacao non được trồng dưới bóng cây Chuối và cây Cao-su) Lá có phiến tròn, dài 20-30 cm, cuống lá phủ ở hai đầu. Hoa nhỏ, mọc ở thân và các nhánh lớn : cánh hoa màu trắng có sọc đỏ, có 10 nhụy màu đỏ đậm : 5 lép, 5 có thể sinh sản. Hoa được thụ tinh tự nhiên nhờ một loại sâu đặc biệt, sống nơi cây. Chỉ một số ít hoa phát triển thành quả.; mỗi cây cacao cung cấp khoảng 30 quả/ năm Quả (hay pod) thon như hình dưa chuột, dài 15-25 cm, u nần, màu vàng rồi chuyển sang đỏ, có thể thu hái quanh năm : Quả có vỏ dày, thịt màu trắng đục chứa 40-50 hạt nằm sát nhau thành một khối.



HOA CACAO MỌC TỪ THÂN CÂY



QUẢ CACAO



Nhà thực vật Linnaeus, vốn là người ưa thích chocolate, đã đặt tên cho cây là *Theobroma* = *Thức ăn của các Vị Thần*. *Theobroma* có đến 22 loài, tất cả đều có nguồn gốc từ Trung và Nam Mỹ, có 2 loài đã được trồng : *Theobroma bicolor*, trồng tại Mexico, Ba Tây cung cấp *Pataxte*, có thể uống riêng hay pha với chocolate, và *T. cacao*..cung cấp chocolate.

Danh từ Cacao được dùng để gọi chung Cây và Hạt (đôi khi còn gọi sai trong Anh ngữ là *cocoa*). Hạt sau khi đi qua một tiến trình chế biến phức tạp gồm rang, lên men, nghiền..sẽ trở thành chocolate. Hạt sau khi được ly trích chất béo để lấy bơ cacao, phần còn lại được bán dưới tên bột cocoa hay pha thành nước uống : nước chocolate!

Thành phần hóa học :

Quả Cacao , chứa khoảng 55% bơ-cacao (cocoa butter), được nghiền thành một khối nhão gọi là nước cốt chocolate=*liquor chocolate*, và được ép bằng máy thủy lực để trích bơ cacao. Bơ này còn gọi là *Theobroma butter* vẫn còn mùi chocolate, có thể được khử mùi nếu cần. Bánh còn lại sau khi ép được phơi khô, nghiền thành bột cacao (cocoa powder) chứa 22 % chất béo. Loại bột cacao chế biến hay *alkalinized cocoa* được cho là có mùi, màu và vị thơm , dễ tan hơn.

Cacao chứa :

- Hơn 300 hợp chất dễ bay hơi : những hợp chất tạo mùi quan trọng nhất là những esters aliphatic, Polyphenols, Carbonyls thơm ..Các polyphenols tan trong nước (5-10%) như *epicatechol*, *leucoanthocyanins* và *anthocyanins* , bị phân hủy trong các giai-đoạn chế biến, tạo thành màu đỏ đặc biệt là '*cocoa red*'.

- Các amine có hoạt tính sinh học : *Phenyl-ethyl amine*, *Tyramine*, *Tryptamine*, *Serotonin*..

- Các alkaloids : *Theobromine* (0.5-2.7%) ; Caffeine (0.025%), *Trigonelline*..Một alkaloid mới nhất vừa được ly trích từ Cacao là *Anandamine* có tác dụng tạo sự khoan khoái dễ chịu.

- Các tannins catechin

Vị đắng của Cacao là do ở phản ứng giữa các *Diketopiperazines* với Theobromine trong quá trình rang.

Theobromine hay 3,7-dimethylxanthine, được chế tạo trong kỹ nghệ từ vỏ quả cacao

Bơ cacao chứa các glycerides, phần chính gồm các acids oleic, stearic và palmitic.. Khoảng 3/4 các chất béo trong bơ cacao ở dạng monounsaturates.

Đặc tính dược học :

- Theobromine, alkaloid chính trong Cacao, có những hoạt tính tương tự như Caffeine. Theobromine là một chất kích thích thần kinh trung ương nhẹ, nhưng có tính lợi tiểu mạnh hơn, kích thích tim và làm giãn nở động mạch vành mạnh hơn caffeine.

- Dùng liều cao Theobromine, dưới dạng Chocolat xậm, trong suốt 1 tuần, không gây phản ứng sinh học đáng kể nơi người khoẻ mạnh bình thường (*Clin Pharmacol Ther* No 37-1985).

- Các chế phẩm từ Cacao được dùng rất nhiều trong kỹ nghệ thực phẩm, mỹ phẩm và dược phẩm : Bột cacao và sirop dùng làm chất tạo mùi vị, Bơ cacao dùng làm tá dược trong thuốc nhét hậu môn (suppository) và nhét phụ khoa, dùng trong thuốc mỡ (ointment)..

- Bơ cacao, được xem là một chất chống oxy-hóa, có tác dụng trung hoà cholesterol trong máu nhờ ở hàm lượng cao stearic acid, không làm tăng LDL nhưng làm tăng HDL.

- Nghiên cứu của JM Geleijnse và LJ Launer tại Rotterdam, 1999 (*Archives of Internal Medicine* No 159-1999) ghi nhận Catechins trong Cacao (dưới dạng Chocolat) có những khả năng bảo vệ chống bệnh tim mạch, ung thư.. manh hơn trong trà xanh gấp 4 lần (?) Các tác giả đã phân tích các catechins trong chocolat, trà và tìm thấy : chocolat xậm (53.5 mg/100g); chocolat sữa (15.9 mg/100g), trà đen (13.9/100g). Ngoài ra Catechins trong Chocolat thuộc loại (+) Catechin và (-) Epicatechin; trong khi đó Trà đen chứa nhiều (-) epicatechin gallate..

Độc tính của Cacao:

- Cacao được xem là hoàn toàn không có độc tính trong những liều lượng bình thường.

- Một báo cáo ghi trong Medical Sciences Bulletin No 7-1985 cho biết : Trường hợp một con chó ăn 2 pounds Chocolat vụn (chip) đã bị kích ứng quá mức, co giật và sau đó chết vì trụy hô hấp có lẽ do ở ngộ độc theobromine/caffeine.

- Bơ cacao có thể gây phản ứng dị ứng .

- Cacao có chứa một lượng rất nhỏ Safrole một chất gây ung thư trong danh sách cấm dùng của FDA

- Những bệnh nhân bị Hội chứng Ruột dễ mẫn cảm (Irritable bowel syndrome) không nên dùng Chocolat và các sản phẩm chứa cacao .

Cacao trong Kỹ nghệ Chocolat :

Tuy Cacao đã được các thổ dân Trung và Nam Mỹ như Mayan, Izapan, Aztec..sử dụng từ hàng chục thế kỷ nhưng mãi đến khi các tay thực dân Tây ban Nha xâm chiếm Mexico thì hạt Cacao mới trở thành món uống chinh phục Âu châu.. Tên gọi của loại nước uống làm từ hạt Cacao có lẽ là do ở sự 'pha trộn' ngôn ngữ giữa tiếng Maya *chocol* (=nóng) và tiếng Nahuatl *alt* (=nước) để tạo ra danh từ Tây ban nha *chocolalt*. Và danh từ này sau đó được dùng để gọi tất cả những thức uống chế biến từ hạt cacao.

Chocolat thật sự đến với Âu châu vào 1544, trong một buổi tiệc khi Kekchi Maya từ Guatemala đến gặp Vua Tây ban Nha Philip II, mang theo các phẩm vật gồm Chocolat, Bắp.. Từ 1585, hạt Cacao đã trở thành sản phẩm trao đổi thương mại., và đến 1644, chocolat được xem là một..vị thuốc tại Rome.. Y sĩ Paolo Zacchia đã mô tả Chocolat như vị thuốc nhập từ Bồ đào Nha, qua ngõ West Indies, với tên gọi *Chacolata*.

Tại Pháp, người đầu tiên ..uống chocolat, được ghi lại, là Alphonse de Richelieu (thế kỷ 17), anh của Vị Hồng Y nổi danh cùng tên. Người Pháp chỉ biết đến chocolat từ những người Do thái bị trục xuất khỏi Tây ban Nha, di cư sang vùng Bayonne.. Cho đến thế kỷ 18, người Pháp vẫn uống chocolat...có thêm ớt (!) theo kiểu Mexico, nhưng cũng thêm đường, quế và vanilla..

Nhà máy chế tạo Chocolat đầu tiên tại Hoa Kỳ được thiết lập vào 1765 tại Dorchester, Massachusetts

Nhu cầu Chocolat lên cao khiến cho nguồn cung cấp từ Mexico trở nên..thiếu và các nhà thực dân đã khai phá để trồng Cacao tại các đảo vùng Caribbean như Jamaica, Trinidad và tại Venezuela.. Sau đó người Bồ đào Nha phát triển trồng Cacao tại Ba Tây, và đem sang Tây Phi Châu.. Đến đầu thế kỷ 20, cacao được trồng tại Sri Lanka, Mã lai, Indonesia, Tân Guinea..Hiện nay Tây Phi (Ivory Coast, Ghana, Cameroon và Nigeria) là nguồn cung cấp cacao chính, giống cacao đẳng Forastero chiếm khoảng 80 % thị trường.

Cho đến cuối thế kỷ 18, chocolat được uống và ăn dưới các dạng viên ngậm, thêm vào cà-rem, ăn tráng miệng.. Và chocolat được dùng nguyên vẹn, chứa nhiều chất béo (hạt cacao thô chứa đến 50% chất béo tính theo trọng lượng). Đến 1828 nhà sản xuất Hòa lan, Van Houten đã chế được hệ thống ép loại được đến 2/3 chất béo khỏi hạt cacao.. Phần lấy được dễ tan và dễ tiêu hóa hơn.. sau đó cũng Van Houten đã phát minh được thêm phương pháp kiềm hóa (alkalizing hay Dutching), dùng Potassium carbonate trong quy trình chế biến..để có được loại chocolat vị dịu hơn và màu xậm hơn..

Bơ cacao lấy ra, sau khi trộn với bột hạt tạo ra một khối mềm có thể đổ khuôn, và trở thành cứng khi làm lạnh..nhưng lại dễ tan khi bỏ vào miệng ! Năm 1842 , Anh em Cadbury đã ..bán chocolat đóng thành bánh và 1847 Nhà sản xuất Fry đã đưa ra thị trường '*Chocolat Délicieux à manger*'. Giá của chocolat vẫn còn khá đắt.. cho đến 1876, khi nhà sản xuất Thụy sĩ Henri Nestlé tìm được phương pháp pha chế chocolat với sữa bột.. Thụy sĩ đã chiếm ngự thị trường 'Milk Chocolat, cho đến đầu thế kỷ 20.

Phương pháp chế tạo Chocolat gồm những công đoạn phức tạp và cần đến những thiết bị đắt tiền :

Nguyên liệu là hạt cacao, nhập từ những nơi sản xuất dưới dạng hạt đã lên men, phơi khô : có khoảng 30 loại hạt cacao khác nhau, và nhà sản xuất sẽ tự đặt ra phương thức pha trộn (blending) giữa các loại hạt để có mùi vị vừa ý.

Sau khi rửa sạch, giai đoạn đầu tiên là Rang hạt (roasting) : đây là công đoạn quan trọng để tạo ra mùi, làm giảm bớt độ ẩm trong hạt đến một độ đã được định để sử dụng trong công đoạn kế tiếp. Rang cũng giúp dễ tách bỏ vỏ.. để lấy được phần lõi của hạt (hay nib). Đây là phần được dùng để chế tạo Chocolat.. có thể sẽ được kiềm hóa, thêm mùi vị..và màu sắc.

Nib sau đó được nghiền (grinding) thành khối nhão. Trước đây dùng cối đá theo kiểu của người Aztec, nhưng ngày nay các máy nghiền bằng kim loại với các hệ thống kiểm soát nhiệt độ tối tân đã được sử dụng. Nhiệt độ rất quan trọng vì khi nghiền , nhiệt tạo ra sẽ gây phóng thích chất béo hay bơ cacao.. Khối nhão sau khi qua máy nghiền sẽ ở dạng nước lỏng..gọi là chocolate liquor : đây là thành phần chính để chế tạo các loại chocolat.

Khi làm lạnh và đông lại , dịch lỏng này sẽ thành chocolat không có vị ngọt (unsweetened chocolate). Một số dịch lỏng được dùng để chế Cacao. Để chế tạo plain chocolate, dịch lỏng được trộn với đường cát đã tán mịn, bơ cacao được thêm vào để tạo dạng..

Giai đoạn sau cùng được gọi là conching hay đúng hơn là sấy (conching vì hệ thống dùng đá cong như vỏ sò , conch= loại sò, để đưa đẩy tới-lui khối chocolat dưới nhiệt độ 55-85 độ C).đồng thời xoay liên tục . Đây là giai-đoạn tạo mùi vị, giảm hạ độ ẩm, loại bớt thêm chất béo.. có thể kéo dài từ vài tiếng đến cả tuần, tùy hương vị được gia thêm.. thường là vanilla..

Milk Chocolate = Chocolat trộn sữa được chế biến theo phương thức : Sữa tươi cô đặc lại thành khối cứng chứa 30-40% sữa; thêm đường; hỗn hợp này được cô đặc trong chân không (vacuum) thành một hợp chất 90%. Hợp chất này được trộn với chocolate liquor và sau đó được chế biến theo quy trình : thêm bơ cacao, trộn, tinh chế và..sấy (conching) : nhiệt độ conching thấp hơn (45-60 độ C) và kéo dài hơn để tránh cho lactose đóng cục..

White chocolate là loại chocolat không chứa chocolate liquor, chế tạo từ bơ cacao được làm bốc hơi, pha trộn với sữa, đường và trích tinh vanilla. Loại white chocolate có vị ngọt và dạng kem sệt..

Các nhà sản xuất Chocolat nổi tiếng trên thế giới:

- Hoà lan : Droste, van Houten..
- Thụy sĩ : Lindt, Suchard..
- Pháp : Menier..
- Anh : Fry, Cadbury, Rowntree..
- Hoa Kỳ : Walter Baker (thành lập từ 1779) và Hershey..

Giá trị dinh dưỡng của Bột Cacao

(100 gram chứa)

- Calories 229

- Chất đạm 19.6 g
- Chất béo 13.7 g
- Các khoáng chất ;
- Calcium 128 mg - Sắt 13.86 mg
- Magnesium 499 mg - Phosphorus 734 mg
- Potassium 1.524 mg - Sodium 21 mg
- Kẽm 6.81 mg - Đồng 3.788 mg
- manganese 3.83 mg
- Các Vitamins
- Beta carotene 20 IU
- Thiamine (B1) 0.078 mg
- Riboflavin (B2) 0.241 mg
- Niacin (B3) 2.185 mg
- Pantothenic acid 0.254 mg
- Pyridoxine 0.018 mg
- Folic acid 32 mcg

Tài liệu sử dụng :

- Whole Foods Companion (Dianne Onstad)
- The Oxford Companion to Food (Alan Davidson)
- PDR for Herbal Medicines (Medical Economics Company)
- The Review of Natural Products (Facts and Comparison)
- Pharmacognosy (Evans)
- The Oregonian Feb 5, 2002

XƯƠNG RỒNG BÀ
 Cây RAU và QUẢ ..ăn được ?
 còn là VỊ THUỐC..đáng chú ý !



=== DS Trần Việt Hưng ===



Khi nói đến Xương Rồng, chúng ta thường nghĩ ngay đến một loại cây có thân đầy gai, chứa nhựa..đáng ghét chỉ mọc nơi sa mạc hoang dã và ngay đến dê , là loài ăn tạp dễ tính..cũng chê.. Nhưng thật ra trong gia đình Xương Rồng còn có những cây cho hoa rất quý như Quỳnh và những cây..có thể ăn được, dùng làm rau và còn có thể ..làm thuốc như Xương Rồng Bà..

Tại các Chợ Thực Phẩm ở Hoa Kỳ, chúng ta thấy có bày bán những lá Xương Rồng dẹt với tên Mễ là *Nopales* hay *Nopalitos*, lá Xương Rồng này..là món ăn khá kỳ lạ đối với những dân tộc..không phải là..Mễ, nhưng thật ra bên cạnh đó còn có quả của cây này hay *Opuntia* (*Cactus Pear*) lại là một trái cây được ưa chuộng tại những vùng Nam Âu châu, Bắc Phi châu, Tây Á (Ấn độ), Úc, Nam và Trung Mỹ..và dĩ nhiên là Mexico..

Tên Khoa học : *Opuntia ficus-indica* thuộc họ thực vật Cactaceae. Một loài khác cũng dùng được làm thực phẩm là *O.megacantha* (loài này chỉ gặp tại Hoa Kỳ và Mexico). Các loài được dùng làm thuốc là *O.dillenii*, *O.streptacantha*..

Tên thông thường :

Quả được gọi là Prickly Pear, hay Barbary Pear, Cactus Pear, Indian Pear, Indian Fig, Tuna Fig (loài *Opuntia tuna mill*) ..

Trong khi đó , phần "lá" (đúng hơn là..thân) được gọi là *Nopal cactus*..

Opuntia là tên cổ La Tinh do Pliny dùng để đặt cho cây, có lẽ phát xuất từ *Opus*, một thành phố ở Hy-lạp. *Ficus-indica* có nghĩa là 'cây và Ấn độ'. Tên Anh 'nopal' do từ thổ ngữ Nahuatl : Nopalli, và 'prickly pear' chỉ là tên mô tả hình dạng của quả.

Không đúng như tên gọi tiếng Anh : 'Quả lê có gai' , quả này ..không giống như quả lê, hay quả vò, và được cung cấp bởi nhóm Xương Rồng thuộc loài Opuntia, vốn phát xuất từ những vùng khô cằn Trung Mỹ và Sa mạc tại Hoa Kỳ.. Ngay sau khi được khám phá bởi cư dân Bắc Mỹ, cây đã được du nhập vào Tây ban Nha, tìm được những điều kiện thổ nhưỡng thích hợp nơi đảo Sicily và những nơi khô cằn quanh vùng Địa trung hải. Hình dạng của quả có vẻ thuôn nơi đầu rồi phình ra phía đuôi nên được so sánh với quả lê; quả bán trên thị trường lớn cỡ quả trứng ngỗng (tuy có những loài chỉ cho quả cỡ 12 cm). Tuy bọc bên ngoài một lớp da mỏng màu xanh, có chấm gai, nhưng thịt lại khá ngọt, mùi giống như ..dưa hấu. Tại Hoa Kỳ, còn có những giống cho quả màu xanh đậm đến tím magenta, và thịt bên trong có thể màu tím đỏ hay đỏ xậm. Những loài được xem là ngon nhất tại Mỹ là Cardona (đỏ, tím) và Amarilla (vàng, ít gai) .Những giống hiếm hơn .. có thể màu vàng-đất cả bên ngoài lẫn thịt bên trong. Loài cho quả ngon nhất trên thế giới, rất ngọt không hột, được cho là sản xuất từ Sicilia như Surfarina, Bastarduni (Tại Do thái, tên gọi của quả là *Sabra* , còn dùng để chỉ tính nết..người Do thái- khó chịu ngoài mặt, nhưng lại dịu dàng trong tâm- (theo kiểu- xanh vỏ, đỏ lòng).

Tất cả các loài của Opuntia (khoảng 300 loài) đều phát xuất từ Châu Mỹ, và đa số từ Mexico và Tây-Nam Hoa Kỳ, là 2 quốc gia chính cung cấp loại quả này. Riêng Mexico, tổng sản lượng cao gấp đôi sản lượng mơ, đủ đủ..avocado của thế-giới..

Xương Rồng bà (O. dillenii) thuộc loại cây nhỏ, cao 0.5-2 m. Thân do các lóng dẹp hình cái vợt bóng bàn (pingpong) dài 15-cm, rộng 4-10 cm. màu xanh nhạt, mang núp với 8-10 gai, gai to với sọc ngang dài 1-3 cm (*phần này thường được xem lá bày bán tại các chợ*). Hoa vàng rồi đỏ. Quả mọng to cỡ 5-10 cm.



Thành phần dinh dưỡng :

Quả : 100 gram phần ăn được chứa :

- Calories 41
- Chất đạm 0.73 gram
- Chất béo 0.51 g
- Chất xơ 1.81 g
- Calcium 56 mg
- Sắt 0.30 mg
- Magnesium 85 mg
- Phosphorus 24 mg
- Potassium 220 mg

- Sodium 5 mg
- Beta Carotene (A) 51 IU
- Thiamine (B1) 0.014 mg
- Riboflavine (B2) 0.060 mg
- Niacin (B3) 0.460 mg
- Ascorbic acid (C) 14 mg

Thành phần hóa học :

Theo phân chất của Institut National de la Santé et de la Recherche Medicale, Nancy (Pháp) thì : *Opuntia ficus-indica*

Phần thịt chứa Glucose (35%), Fructose (29%), trong khi đó vỏ ngoài chứa glucose (21%).

Tỷ lệ protein : Thịt (5.1%), Vỏ da (8.3%), Hạt (11.8%).

Chất bột có trong cả 3 phần : vỏ, thịt và hạt.

Chất xơ trong phần thịt chứa nhiều pectin (14.4%) trong khi đó Vỏ và Hạt chứa nhiều cellulose (Vỏ 29.1%; Hạt 45.1%).

Vỏ chứa nhiều Calcium (2.09%) và Potassium (3.4%).

Phần vỏ bọc bên ngoài hạt có chứa nhiều D-xylans .

Quả còn chứa :

Nhiều sắc tố loại betalains như Betanin, Indica xanthin (sự phối hợp giữa các sac tố này tạo ra những màu sắc khác nhau cho quả, thay đổi từ vàng, đỏ đến trắng..).

Nhiều flavonoids như Quercetin, Dihydroquercetin, Querce tin 3-methyl ether . Kaempferol, Rutin..

Các polyphenols

Gai có chứa những hợp chất Arabinan-cellulose..

Đặc tính dược học :

Tác dụng trên Hệ Tiêu hóa và Chống sưng-viêm :

Pectin và Chất nhày của *Opuntia* có lợi cho Hệ tiêu hóa. HOa được dùng để trị tiêu chảy, đau bụng và các triệu chứng khó chịu đường ruột. Khả năng chống ung loét bao tử đã được

ngiên cứu tại Messina -Ý (Journal of Ethnopharmacology Số 76 (Jan 2001) Opuntia đã được nghiên cứu để làm nguồn cung cấp chất xơ trong dinh dưỡng. Dịch chiết bằng ethanol cho thấy có hoạt tính bảo vệ niêm mạc ống tiêu hóa, làm giảm đau, ức chế sự di chuyển của leukocyte nơi chuột bị gây phù bằng carrageenan, đồng thời cũng ức chế sự phóng thích beta-glucuronidase (một loại enzym lysosomal có trong neutrophil của chuột) (Archive of Pharmacology Research Số 21-1998). Dịch chiết từ Quả Opuntia dillenii (liều 100-400mg/kg, tiêm qua màng phúc toan) có hoạt tính chống phản ứng sưng gây ra nơi chân chuột bị chích carrageenan, tác dụng cũng tùy thuộc liều sử dụng : các phản ứng khi chạm vào vật nóng bị ức chế khi dùng liều 100 mg/kg. (Journal of Ethnopharmacology Số 67-1999).

Tác dụng trên Lipids :

Opuntia ficus-indica, khi dùng tươi có những tác dụng tốt khi thử trên chuột : những thông số về tình trạng cholesterol cao trong máu đều giảm bớt rõ rệt. Pectin ly trích từ Opuntia làm giảm được mức LDL nơi chuột bọ thử nghiệm (Journal of Nutrition Số 120-1990).

Tác dụng làm giảm hạ đường trong máu :

Có nhiều nghiên cứu ghi nhận tác dụng làm hạ đường trong máu của Opuntia streptacantha nơi người và thú vật thử nghiệm. Nghiên cứu quan trọng nhất được công bố trên Diabetes Care Số-1990. Ngoài ra các loài Opuntia khác như O. fuliginosa và O. megacantha đều có tác dụng hạ đường, tuy nhiên O. megacantha bị ghi nhận là có tác dụng độc cho thận. Tác dụng hạ đường mạnh hơn khi dùng lá nấu sôi, sau khi dùng, tác dụng hạ đường tăng dần, lên đến điểm cao nhất sau 3-4 tiếng và có thể kéo dài đến 6 tiếng (Liều dùng được đề nghị là 500 g lá đun sôi, chia làm 2-3 lần trong ngày)

Hoạt tính ngoài da :

Hoa của Opuntia đã được dùng làm chất gây co mạch, chất chát nơi vết thương, và giúp vết thương mau lành. Lá Nopales đã được dùng phổ biến tại Mexico để trị phỏng, phỏng nắng, ngứa ..

Hoạt tính bảo vệ Hệ thần kinh :

Nghiên cứu tại Khoa Dược lực học, ĐH Y Khoa Dongguk, Kyongju (Nam Hàn) ghi nhận những flavonoids trong Opuntia ficus-indica (trích bằng ethyl acetate) có hoạt tính bảo vệ thần kinh chống lại các hư hại do oxyd hóa gây ra bởi xanthine/xanthine oxydase (liều IC50 =4-5 microg/ ml), ức chế được tác dụng độc hại của các gốc tự do loại picrylhydrazyl và lipid peroxidase (Brain Research Số 7 tháng 3, 2003).

Vài phương thức sử dụng trong dân gian :

Dùng làm thực phẩm :

Khi dùng làm thực phẩm, nên chọn quả mềm nhưng đừng nhũn, quả nguyên vẹn, màu xậm, không có những đốm mốc. Nếu quả còn cứng nên để vài ngày ở nhiệt độ bình thường, chỉ để vào tủ lạnh khi quả đã mềm. Có thể ăn lạnh , hay dùng thìa xúc lấy phần thịt, thêm nước cốt chanh, đường, xay nhuyễn, lược qua rây để bỏ hạt.. Lá hay Nopales có thể nấu sôi trong vài phút rồi xắt nhỏ ăn như salad hay chiên chung với trứng, cà chua..

Tại Việt Nam :

Cành (Lá) có nhựa được dùng làm thuốc chữa mụn nhọt. (Lấy một khúc lá, cạo sạch gai, giã nát với lá ớt, lá mồng tơi, rồi đắp vào mụn, hay nhọt đầu đinh).

Tại Trung Hoa :

Lá Xương Rồng bà (Tiên nhân chương= Xian ren zhǎng) được xem lá có vị đắng, tính mát, có tác dụng 'hành khí, hoạt huyết', 'thanh nhiệt, giải độc', 'tán ứ, tiêu thũng', kiện vị và chỉ khái. Rễ và Thân dùng trị 'vị khí thống', báng, lý, ho, đau cổ họng..

Tại Ấn độ :

Opuntia dillenii , được gọi là nagphana . Lá tươi nghiền nát đắp vào mụn nhọt, chống sưng. Quả dùng làm thuốc trị ho gà.

Tài liệu sử dụng :

- The Review of Natural Products (Facts and Comparison)
- Natural Medicines Comprehensive Database (Pharmacist's Letter).
- The Whole Foods Companion (Dianne Onstad)
- Uncommon Fruits & Vegetables (E. Schneider)
- Medicinal Plants of India (SK Jain)
- Medicinal Plants of China (J. Duke)

[Trở về Mục Lục](#)

Cỏ Cú

- cây thuốc đa dụng rất dễ tìm -

!!! DS Trần Việt Hưng !!!



Có rất nhiều loại cỏ được xem là loài hoang dại cần nhổ bỏ nơi những vườn hoa, công viên..nhưng lại là những nguồn dược liệu quý giá cần được nuôi trồng như cỏ tranh, cỏ cú, cỏ mực..

Cỏ cú , còn gọi là Củ gấu hay văn hoa hơn là Hương Phụ, Tam Lăng.. là một trong những cây cỏ..quý rất đáng chú ý.

Cỏ Cú, tên khoa học, *Cyperus rotundus*, thuộc họ thực vật Cyperaceae, là một loài cỏ dại mọc rất phổ biến tại các quốc gia nhiệt đới từ Ấn độ, Trung Hoa qua Việt Nam đến cả những quốc gia hải đảo như Nhật, Indonesia. Tại Việt Nam, cây mọc dại trong vườn, trên nương, bãi cỏ, bãi cát, có thể sống cả trên đất nước lợ và nước mặn. Tại Hoa Kỳ cây được gọi là *Nut-grass*, *Sedge weed* hay *Cyperus*

Cỏ cú thuộc loại cây đa niên, thân rễ nhỏ và dài nằm dưới đất, hình chỉ, thân có từng đoạn phình thành củ cứng từ đó mọc lên thân chồi khỏi mặt đất. Thân có thể cao 10-60 cm, hình tam giác (do đó có tên là Tam lăng). Lá dài bằng thân có thể đến 20 cm, mọc ở gốc, màu xanh xám. Hoa mọc thành cụm đơn hay kép tạo thành tán ở ngọn thân. Quả thuộc loại bế quả có 3 cạnh, màu vàng khi chín đổi sang đen nhạt. Cây trổ hoa, ra quả từ mùa hè sang mùa đông.

Thành phần hóa học :

Cỏ cú chứa :

- *Tinh dầu dễ bay hơi* : Chưng cất bằng hơi nước thân và củ rễ lấy được 0.5-0.9 % tinh dầu gồm phần chính là các *hydrocarbon loại sesquiterpene (25%)*, *epoxides (12%)*, *ketones (20%)* và các *alcohol loại monoterpene và aliphatic (25%)* bao gồm isocyperol, cyperone rotundines A-C, cyperene, cyperol, cyperlolone-cyperrotundone, rotundene, beta-selinene, patchoulone, isopatchoula-3,5-diene, caryophyllene-6,7 oxide, caryophyllene-alpha-oxide.. và nhiều monoterpenes thông thường khác như cineole, limonene và camphene.

- Các *triterpenes* : Beta-sitosterol, oleanic acid và các chất khác.

- Các *acid hữu cơ* : p-hydroxybenzoic, lauric, linoleic, myristic, oleic, palmitic, stearic acid.

- Các chất như : *Flavonoids*,

- Các đường hữu cơ : *Fructose, Glucose, Sucrose, Galactose..*

- Các khoáng chất : *Sắt, Phosphorus, Manganese, Magnesium..*

Đặc tính Dược học :

1- Tác dụng chống nôn :

Dung dịch trích từ Rễ bằng ethanol có tác dụng chống nôn mùa nơi chó do ở hoạt tính đối kháng phản ứng tạo nôn mùa gây ra bởi apomorphine (*Indian Journal of Medical Research Số 58-1970*).

2- Hoạt tính kháng viêm và hạ nhiệt :

Dịch chiết từ Rễ Cỏ cú bằng những dung môi hữu cơ có tác dụng chống sưng rất rõ đối với phản ứng phù tạo ra do carageenan nơi chuột bạch tạng dịch chiết bằng petroleum ether ức chế được 75%, chloroform 60.6 %, methanol 57.7 % ở liều 10 mg/kg, so sánh với hydrocortisone ức chế được 57.7 %. Dịch chiết bằng alcohol từ thân có tác dụng hạ nhiệt, có thể so sánh với sodium salicylate (trong thử nghiệm gây tăng thân nhiệt bằng men) (*Planta medica Số 39-1980*). Các hoạt tính này được cho là do ở beta sitosterol trong cây.

3-Tác dụng chống ký sinh trùng sốt rét :

Peroxycalamenene, một sesquiterpene loại endoperoxyde, ly trích từ thân cỏ cú có tác dụng chống ký sinh trùng sốt rét ở nồng độ EC50 $2.33 \times 10^{-6} M$ (*Phytochemistry Số 40-1995*)

Các dịch chiết từ thân Cỏ cú bằng dichloromethane, petroleum ether và methanol cho thấy tác dụng chống *Plasmodium falciparum* chủng K1. Liều IC50 là 5-9 g/ml cho dịch chiết bằng dichloromethane, và 10-49 g/ ml cho petroleum ether hay methanol

4- Tác dụng chống béo phì :

Trong một thử nghiệm trên 30 người mập phì cho dùng bột tán từ thân Cỏ cú trong 90 ngày : Kết quả ghi nhận có sự giảm cân cùng với giảm cholesterol và triglycerides trong máu (*Indian Medicine Số 4-1992*).

5- Khả năng bảo vệ tế bào :

Nước sắc từ Rễ Cỏ cú đã được đánh giá về khả năng chống lại các tác hại gây ra nơi bao tử do ethanol: Dịch chiết, cho uống bằng những liều 1.25, 2.5 và 4 gram bột rễ thô/ kg cho thấy có tác dụng chống u loét, tác dụng này tùy theo liều thuốc sử dụng. Hoạt tính bảo vệ có liên hệ đến việc ức chế bài tiết dịch vị và các chất prostaglandins nội sinh (*Phytotherapy Research Số 11-1997*).

6-Tác dụng trên các sắc tố :

Dịch chiết bằng methanol, sau khi được thăng hoa, có tác dụng kích thích sự sinh sản các tế bào mang sắc tố (melanocytes), giúp giải thích việc sử dụng Cỏ cú trong các sản phẩm làm đen tóc, thoa da.

7- Hoạt tính kháng sinh và chống nấm :

Dầu Cỏ cú ức chế sự tăng trưởng của *Staphylococcus aureus*, nhưng không tác dụng trên *E.coli*, *E.typhosum*, *Vibrio cholerae* và vài chủng *Shigella*. Trong số các phần chiết : cyperone hầu như không tác dụng, trong khi đó các phần hydrocarbon cyperene I và II tác động mạnh hơn là dầu và cyperol. (*Current Science Số 4-1956*)

Dịch chiết Cỏ cú có khả năng ức chế 100% các loại nấm *Sclerotinia sclerotiorum*, *Phytophthora capsici* và *Colletotrichum chardoniacum*, ức chế 44% trên *Aspergillus niger*.

Dịch chiết bằng alcohol chống được các nấm *Trichophyton rubrum*, *Epidermophyton floccosum* và *Microsporum gypseum*.

8- Tác dụng trên Huyết áp-Tim mạch :

Dịch chiết bằng nước và alcohol gây hạ huyết áp rõ rệt nơi chó và mèo. Khi chích dưới da dịch chiết bằng nước vào ếch thử nghiệm đưa đến tim ngưng đập ở kỳ tâm thu ; chích tĩnh mạch cho ếch, mèo và thỏ gây ra sự giãn nở động mạch vành.

9- Tác dụng trên cơ trơn :

Dịch chiết bằng nước có tác dụng ức chế sự co thắt, làm thư giãn bắp thịt tử cung nơi phụ nữ bình thường và phụ nữ có thai, đồng thời làm giảm đau.

Cỏ Cú trong Dược học dân gian :

Cỏ Cú là một vị thuốc khá phổ biến trong dược học dân gian tại rất nhiều nơi trên thế giới :

1- Tại Việt Nam :

Cỏ Cú được xem là một vị thuốc 'Lý khí, giải uất, dùng 'điều kinh, giảm đau' với những chủ trị :

- Đau bao tử do thần kinh, sinh bụng, đầy tức hông, ngực, nôn mửa, ợ chua.
- Kinh nguyệt không đều, thống kinh.
- Chấn thương do té ngã; lở loét, sưng nhọt.

Cách dùng thông thường : Dùng sắc uống cỏ khô mỗi ngày 6-12 gram hay Đâm nhuyễn cỏ tươi đắp ngoài nơi chỗ sưng..Dùng tươi để giải cảm. Sao đen để cầm máu, trị rong kinh

2- Tại Thái Lan :

Cỏ Cú được gọi là Yaa haew muu ; Rễ được dùng lợi tiểu, hạ nhiệt và kiện vị. Chùm rễ (Cần hành) làm thuốc giúp đổ mồ hôi, giải nhiệt, trợ tiêu hóa, chống sưng. Nước sắc từ chùm rễ được uống thay trà để trị đau bao tử, có khi uống chung với mật ong..

3- Tại Ấn độ :

Cây được gọi là Motha (Phạn ngữ là Mustak) : Thân và Rễ dùng chữa các bệnh về bụng nhất là loét bao tử, tiêu chảy, ăn không tiêu ; cũng dùng để lợi tiểu, trị đau và cả bất kinh lẫn kinh nguyệt không đều. Dùng trị bệnh ngoài da, bò cạp cắn, sưng và phù trướng..

Cỏ cú trong Đông Y :

Đông Y cổ truyền dùng Rễ chùm (rhizome) của Cỏ cú để làm thuốc : Vị thuốc được gọi là Hương phụ (*Xiang fu*), Dược liệu trồng tại các tỉnh Sơn đông, Hồ Nam, Triết giang.. được thu hoạch vào mùa thu và phơi khô. Nhật được gọi là Kobushi và Triều tiên gọi là Hyangbu.

Hương phụ được xem là có vị cay, hơi đắng, hơi ngọt; tính bình và tác động vào các kinh mạch thuộc Can và Tam tiêu : *'hành khiếu, khai uất, thông kinh, tiêu sưng, giảm đau'*

Hương phụ có những đặc tính :

Điều hòa và Phân tán đều 'Can Khí': giúp trị các chứng 'Can Khí' bị ứ tắc gây đau nơi thượng vị và căng cứng vùng hạ vị. Tính 'bình' của vị thuốc cùng với khả năng phân tán và điều hòa khiến thuốc được sử dụng khá phổ biến :

Để trị đau, tức ngực và vùng hông , Hương phụ được dùng phối hợp với Sài hồ (Chai-hu=Radix Bupleuri) và Bạch thược (Bai shao = Radix Paeoniae Lactiflorae)

Để trị đau vùng thượng vị và bụng dưới, ăn không tiêu, ợ mửa , tiêu chảy do Khí tắc tại Can và Tỳ, Hương phụ được dùng chung với Mộc hương (Mu xiang=Radix Aucklandiae Lappae) và Phật thủ (Fo-shou= Fructus Citri Sarcodactylis).

Để trị đau, căng tức, trì trệ nơi bụng dưới do Hàn và Khí tắc tại Can ,Thận : Dùng Hương phụ với Ô dược (Wu yao=Radix Linderae Strychnifoliae) và Tiểu hồi hương (Xiao hui xiang=Fructus Foeniculi Vulgaris).

Hương phụ dùng chung với Khương truật (Cang zhu= Rhizoma Atractylodis) để trị ăn không tiêu, đau, tức bên hông và bụng dưới, ợ mửa, ợ chua..

Điều hòa Kinh nguyệt, Chỉ thống : dùng để điều hành sự di chuyển của Can Khí trong các bệnh Phụ khoa như Bất kinh, Kinh không đều thường phối hợp với Đương quy (Dang gui=Radix Angelicae Sinensis) và Xuyên khung (Chuan xiong=Radix Ligustici Chuan xiong).

Liều dùng : 4.5-12 gram. Khi sao với giấm, thuốc sẽ tăng thêm khả năng đi vào kinh mạch thuộc Can và tác dụng giảm đau gia tăng. Khi tẩm và sao với rượu trắng, thuốc tăng khả năng vào các kinh mạch..

Cách thức sao tẩm Hương phụ được cho là sẽ thay đổi tích chất trị liệu : Vị thuốc sống dùng khi chữa bệnh nơi hông, ngực và để giải cảm; Sao đen có tác dụng cầm máu, dùng trong trường hợp rong kinh. Tẩm nước muối, rồi sao cho bột ráo, dùng chữa bệnh về huyết. Tẩm nước tiểu trẻ em rồi sao để giảm Hòa Khí có chứng bốc nóng. Tẩm giấm sao để tiêu tích tụ, chữa huyết ứ, u báng. Tẩm rượu sao để tiêu đờm, chữa khí trệ. Hương phụ Tứ chế (tẩm cả 4 thứ rồi sao) dùng chữa các bệnh Phụ khoa ở cả hai dạng Hàn và Nhiệt.

Tài liệu sử dụng :

- Từ điển Cây thuốc Việt Nam (Võ văn Chi).
- Chinese Herbal Medicine Materia Medica (Dan Bensky)
- Thai Medicinal Plants (N.Farnsworth &N. Bunyaphratharsa)
- Major Herbs of Ayurveda (E.Williamson).

- Trang Website của PubMed.
- Trang Website của Rain-tree

Page: 8/22

CỎ MỤC

Cây thuốc bổ gan, trị..rắn cắn ?

::: Ds. Trần Việt Hưng :::



Cỏ mục, một cây thuốc Nam rất thông thường mọc hoang hầu như khắp nơi, hiện là một dược liệu đang được nghiên cứu về khả năng bảo vệ gan và trừ được nọc độc của một số loài rắn nguy hiểm.

Tại Ấn độ, Cỏ mục là một trong mười cây hoa bồ ích (Dasapushpam), đã được dùng trong các mỹ phẩm thoa tóc, bôi da từ thời xa xưa.. đồng thời làm nguyên liệu để lấy chất phẩm đen nhuộm tóc.

Tại Java, lá cây được dùng làm thực phẩm..

Cây cỏ mục được ghi trong các sách thực vật và dược liệu Âu-Mỹ dưới tên Eclipta alba , họ thực vật Compositae (Asteriaceae). Tên đồng nghĩa là Eclipta prostrata. Sách của J. Duke (Handbook of Medicinal Herbs), Võ văn Chi (Từ điển Cây thuốc Việt Nam) đều ghi là 2 tên chỉ chung một cây, riêng sách của Đỗ tất Lợi lại cho là 2 cây khác nhau (?) : Eclipta alba được cho lá

Cỏ nhọ nồi (Cỏ mực) còn *Eclipta prostrata*..lại cho là Cây cúc áo(?)

Đặc tính thực vật :



Cỏ mực, còn gọi là Cỏ nhọ nồi, thuộc loại thân thảo hằng niên, cao trung bình 0.2-0.4 m, có khi đến 0.8 m, mọc bò, hoặc có khi gần như thẳng đứng, có lông trắng cứng, thưa. Thân màu lục hay nâu nhạt hay hơi đỏ tía. Lá mọc đối, phiến lá dài và hẹp cỡ 2.5 cm x 1.2 cm. Mép lá nguyên hay có răng cưa cạn, hai mặt lá đều có lông. Hoa màu trắng hợp thành đầu, mọc ở kẽ lá hay đầu cành, có hoa cái bên ngoài và hoa lưỡng tính ở giữa. Quả thuộc loại bế quả cụt đầu, có 3 cạnh màu đen dài chừng 3mm

Cỏ mực

trong Dược học dân gian :

Cỏ mực đã được dùng rất phổ biến trong dân gian tại Ấn độ, Pakistan, Việt Nam, Trung Hoa và các Quốc gia vùng Nam Á.

1- Tại Ấn độ :

Cỏ mực được dùng trị sỏi đầu, nấm lác đông tiền, thuốc nhuộm tóc và trị gan, lá lách phù trướng; sưng gan-vàng da và làm thuốc bổ tổng quát. Cây cũng được dùng trị ho, chảy máu miệng, ăn khó tiêu, choáng váng, chữa đau răng, giúp lành vết thương..Rễ dùng gây nôn mửa, xổ. Lá giã nát đắp trị vết cắn do bò cạp.

2- Tại Pakistan :

Eclipta alba, được gọi tại Pakistan là Bhangra, bhringaraja, được dùng trong dân gian dưới nhiều dạng. Cây tươi được dùng làm thuốc bổ chung, giúp giảm sưng gan và lá lách, trị bệnh ngoài da, trị suyễn, khi dùng trị bệnh gan liều nước sắc sử dụng là 1 thìa cà phê hai lần mỗi ngày; cây giã nát, trộn với dầu mè được dùng để đắp vào nơi hạch sưng, trị bệnh ngoài da..Lá dùng trị ho, nhức đầu, hói tóc, gan và lá lách sưng phù, vàng da.

3- Tại Trung Hoa :

Eclipta prostrata, hay Mò hàn liên : Lá được cho là giúp mọc tóc. Toàn cây làm chất cầm máu, trị đau mắt, ho ra máu, tiểu ra máu; đau lưng, sưng ruột, sưng gan, vàng da.. Lá tươi được cho là có thể bảo vệ chân và tay nông gia chống lại sưng và nhiễm độc khi làm việc đồng-áng, tác dụng này theo Viện Y học Chiang-su là do ở thiophene trong cây.

4- Tại Việt Nam :



Cỏ mực được dùng trị xuất huyết nội tạng như ho ra máu, xuất huyết ruột, chảy máu răng, nước tiểu, lợi; trị sưng gan, sưng bàng quang, sưng đường tiểu trị mụn nhọt đầu đinh, bó ngoài giúp liền xương. Cách dùng thông thường là dùng khô, sắc uống; khi dùng bên ngoài lá tươi đâm nát đắp nơi vết thương. Thợ nề dùng cỏ mực vò nát để trị phỏng do vôi.

Thành phần hóa học :

Cỏ mực chứa :

- Các glycosides triterpene và Saponins : 6 glycosides loại oleanane : Eclalbasaponins I-VI (2 chất mới ly trích được năm 2001 được tạm ghi là XI và XII) , Alpha và Beta-amyrin , Ecliptasaponin D Eclalbatin.

- Các Flavonoids và Isoflavonoids : Lá và đọt lá chứa Apigenin, Luteolin và các glucosides liên hệ. Toàn cây chứa các isoflavonoids như Wedelolactone, Desmethylwedelolactone, Isodemethylwedelolactone, Strychnolactone

- Aldehyd loại terthienyl : Ecliptal ; L-terthienyl methanol; Wedelic acid.

- Sesquiterpene lactone : Columbin.

- Các sterols như Sitosterol, Stigmasterol..

- Các acid hữu cơ như Ursolic acid, Oleanolic acid, Stearic acid, Lacceroic acid ; 3,4-dihydroxy benzoic acid; Protocateuic acid..

Đặc tính dược học :

1. Tác dụng chống sưng-viêm : Trích tinh *Eclipta alba*, khi thử nghiệm trên các thú vật bị gây sưng phù cấp tính và kinh niên, cho thấy khả năng ức chế sự sưng đến 58.67 % (Journal of Research and Education in Indian Medicine Số 9-1990). Nơi chuột, dung dịch trích bằng nước-alcohol ức chế làm giảm được phản ứng gây ra bởi acid acetic đến 35-55 % khi dùng liều uống 200 mg/kg. Bột lá *Eclipta alba* dùng liều uống (1500 mg/kg) có tác dụng chống sưng hữu hiệu (ức chế đến 47.7%) so sánh với indomethacin (ức chế được 51%) : Dược thảo có hiệu năng mạnh hơn vào giai đoạn thứ 2 của tiến trình sưng viêm, nên có lẽ hoạt động bằng ức chế sự tạo prostaglandins và kinins (Fitoterapia Số 58-1987)

2. Tác dụng bảo vệ gan : Trích tinh Cỏ mực bằng ethanol: nước (1:1) đã được nghiên cứu trong thử nghiệm tác hại nơi gan gây ra bởi tetrachloride Carbon (thử nơi chuột) ghi nhận trích tinh thảo được sự bảo vệ gan bằng cách giúp điều hòa nồng độ của các men có liên hệ đến việc biến dưỡng thuốc nơi ty thể gan. (Journal of Ethnopharmacology Số 70-2000) *Eclipta alba* còn có hoạt tính mạnh hơn khi dùng phối hợp với Cây Chó đẻ (*Phyllanthus niruri*) và Curcumin (từ Nghệ) theo tỷ lệ 25:15:10 (P.niruri : E. alba : Curcumin). Nồng độ lipid cao trong gan và bilirubin trong huyết thanh sụt giảm và trở về mức bình thường. Hỗn hợp này làm tăng mức độ triglyceride trong máu, tăng tiền chất-beta-lipoproteins và cholesterol. Trích tinh bằng ethanol từ cây E. alba tươi cho thấy một tác dụng bảo vệ gan đáng kể (tùy thuộc vào liều sử dụng) trong các trường hợp hư gan do CCl₄ gây ra nơi chuột thử nghiệm, không thấy dấu hiệu ngộ độc dù cho dùng đến 2 gram/ kg ở cả dạng uống lẫn chích qua màng phúc toan (Phytotherapy Research Số 7-1993). Thử nghiệm nơi chuột bạch tạng ghi nhận tác dụng bảo vệ gan xảy ra từ liều 100mg/ kg.

Các hiệu ứng bảo vệ gan của dịch chiết bằng nước đông khô cũng được nghiên cứu trong các

trường hợp sưng gan cấp tính gây ra nơi chuột nhắt bằng 1 liều CCl₄ hay acetaminophen và nơi chuột nhắt bằng beta-D-galactosamin : Kết quả cho thấy có tác dụng ức chế đáng kể trong phản ứng tạo sự tăng transaminase trong máu gây ra bởi CCl₄ nơi chuột nhắt và galactosamine nơi chuột nhắt, nhưng không có hiệu ứng trong trường hợp hư hại gan do acetaminophen.

3. Tác dụng làm Hạ huyết áp : Hỗn hợp polypeptides của E. alba có tác dụng hạ huyết áp nơi chó. Columbin, trích từ dịch chiết toàn cây bằng ethanol cho thấy khả năng hạ huyết áp rõ rệt nơi chuột đã bị gây mê.

4. Khả năng trung hòa tác dụng của nọc rắn :

Nghiên cứu tại ĐH Universidade Federal do Rio de Janeiro (Ba tây) (1989) ghi nhận dịch chiết bằng ethanol của E.alba có khả năng trung hòa các hoạt tính nguy hại (đến gây chết người) của nọc độc loài rắn chuông Nam Mỹ (*Crotalus durissus terrificus*). Các mẫu dịch chiết tương đương với 1.8 mg trích tinh khô dùng cho mỗi chuột thử có thể trung hoà được đến 4 liều nọc độc gây tử vong (LD 50 = 0.08 micro gram nọc/ g thú vật : Dịch chiết Eclipta ức chế được sự phóng thích creatinine kinase từ bắp thịt của chuột khi tiếp xúc với nọc rắn thô. (PubMed - PMID : 2799833).

Một nghiên cứu khác, cũng tại Ba tây (1994) , khảo sát các tác dụng chống độc tính của nọc rắn trên bắp thịt và chống chảy máu, của 3 chất trong thành phần Cỏ mực : wedelolactone, WE; stigmaterol, ST và sitosterol, SI. Thử nghiệm dùng nọc độc của các loài rắn lục *Bothrops jararacussu*, *Lachesis muta*..., độc tố tinh khiết hóa *bothrops toxin*, *bothropasin* và *crotoxin*.. Sự hữu hiệu được đo lường bằng tốc độ phóng thích creatine kinase từ cơ bắp chuột.. Kết quả cho thấy (in vitro) độc tính trên bắp thịt của nọc rắn *crotalid* và các độc tố tinh khiết đều bị trung hòa bởi WE và dịch trích Cỏ mực (EP), cả WE lẫn EP đều ức chế tác dụng gây chảy máu của nọc *Bothrops*, ức chế tác dụng của men phospholipase A2 trong *crotoxin*, và tác dụng ly giải protein của nọc *B.jararaca*.(PubMed - PMID 8079371)

Cỏ mực trong Đông Y cổ truyền :

Đông Y cổ truyền gọi Cỏ mực là Hạng liên thảo (Hán lian cao), hay Mặc hạng liên. (Nhật dược gọi là Kanrenso) Dược liệu là toàn cây thu hái vào đầu mùa thu. Cây mọc hoang tại các vùng Giang tây, Triết giang, Quảng đông.. được cho là có vị ngọt/ chua, tính mát ; tác dụng vào các kinh mạch thuộc Can, Thận.

Han lian cao có những tác dụng :

- Dưỡng và Bổ Âm-Can và Âm-Thận: dùng trị các chứng suy Âm Can và Âm Thận với các triệu chứng choáng váng, mắt mờ, chóng mặt, tóc bạc sớm ; thường dùng phối hợp với Nữ trinh tử (Nu zhen zi= *Fructus Ligustri lucidi*) .

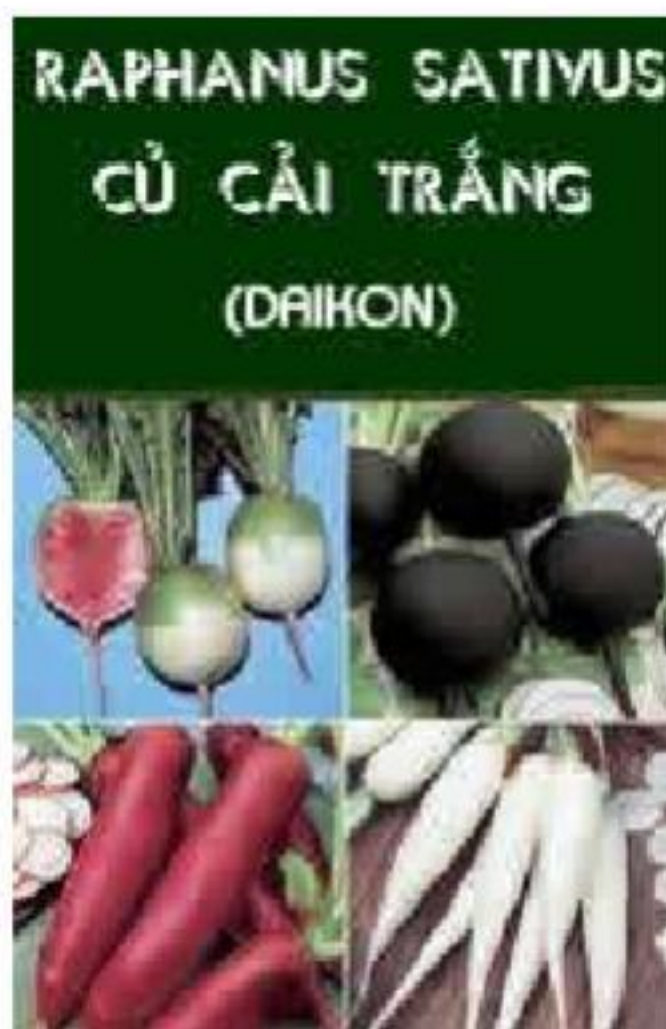
- Lương Huyết và Cầm máu (Chỉ huyết) : trị các chứng Âm suy với các triệu chứng chảy máu do 'Nhiệt' tại Huyết như ới ra màu, ho ra màu, chảy máu cam, phân có máu, chảy máu tử cung và tiểu ra máu. Để trị tiểu ra máu cỏ mực được dùng chung với Mã đề (Xa tiên thảo= *Che qian cao* (*Plantaginis*) và Rễ cỏ tranh (Bạch mao căn= *Bai mao gen* (*Rhizoma Imperatae*); để trị phân có máu, dùng chung với Địa du= di yu (*Radix Sanguisorbae*); để trị ới ra màu, dùng chung với Trắc bách diệp xấy khô = *Ce bai ye* (*Cacumen Biotae*)..

Tài liệu sử dụng :

- Major Herbs of Ayurveda (E. Williamson)

- Chinese Herbal Medicine Materia Medica (D. Bensky)
- Medicinal Plants of China (J Duke & Ed Ayensu)
- Medicinal Plants of India and Pakistan (J.F Dastur)
- Oriental Materia Medica (Hong-Yen Hsu)
- Từ điển Cây thuốc Việt Nam (Võ văn Chi)

[Trở về Mục Lục](#)



::: Ds. Trần Việt Hưng :::

Củ cải trắng là một gia đình thực vật bao gồm nhiều loại rau có củ khác nhau, có thể tạm chia thành 2 nhóm : Nhóm củ cải trắng Âu-Mỹ với củ thường nhỏ và tròn tựa màu từ trắng đến hồng nhạt, có khi tím, được gọi chung là *Radish* và nhóm Á châu, thường gọi là *Oriental (Chinese hay Japanese) Radish* hoặc khác hơn là *Daikon* : củ thường lớn , thuôn dài màu trắng. Trong phạm vi bài này xin bàn đến Daikon là loại Củ cải trắng mà người Việt thường dùng kho chung với thịt hay cá hoặc để muối chua.

Tên Khoa học:

Raphanus sativus thuộc họ thực vật *Cruciferae*. Người Mỹ thường gọi nhất dưới tên Daikon.

Đông Y gọi là *Lai Bặc*. Hạt dùng làm thuốc, nên vị thuốc được gọi là Lai Bặc Tử (*Lai-fu-zhi*). Y-Dược Nhật gọi là *Raifukushi*.

Tên thực vật : *Raphanus* phát xuất từ tiếng Hy Lạp 'Raphanos' nghĩa là 'dễ trồng', và *sativus* là do ở đặc tính đã được trồng từ lâu đời..

Lịch sử và Đặc tính thực vật :

Cây củ cải trắng được xem là có nguồn gốc từ Trung Hoa và sau đó được du nhập sang vùng Trung Á từ thời Tiên sử.

- Củ cải trắng có mặt tại Ai cập trước cả thời Kim tự tháp và được ghi chép trong sách vở như những cây rau thông dụng. Các Vua Pharaon Ai cập đã xếp Củ cải trắng chung với dưa leo, tỏi, hành .. vào thực đơn hàng ngày; những người nô lệ xây dựng kim tự tháp cũng được nuôi bằng củ cải trắng mà họ gọi là *gurmaia*. Những cây củ cải trắng đầu tiên trồng tại Ai cập có lẽ là để ép hạt lấy dầu
- Người Hy Lạp đã đúc hình củ cải trắng bằng vàng để dâng cúng Thần Apollo. Một Y sĩ thời cổ Hy Lạp đã viết cả một quyển sách để mô tả những đặc tính dược dụng của củ cải trắng. Sách vở tại Anh quốc đã ghi nhận vào năm 1548, dân Anh đã biết ăn củ cải trắng sống với bánh mì hoặc nghiền nát củ cải để làm nước sốt dùng chung với thịt, và có lẽ Columbus chính là người đã đưa củ cải trắng đến Mỹ châu. Những ghi nhận đầu tiên cho thấy củ cải trắng xuất hiện tại Mexico vào năm 1500 và tại Haiti vào 1565..
- Tại Oaxaca (Mexico) hàng năm đến ngày 23 tháng 12 có Đêm Củ cải (Night of the Radishes) : trong ngày này có phong tục khắc hình trên củ cải, hình càng lớn càng tốt..

Củ cải trắng thuộc loại cây rau thu hoạch vào mùa lạnh, và cây cũng cần nhiệt độ cao để có thể nảy mầm.

Nhóm củ cải trắng bao gồm nhiều loại khác nhau :

- Tại Á đông, củ cải thường được dùng sau khi nấu chín ;
- tại Ai cập và vùng Cận Đông, có những loài chỉ trồng để lấy lá.
- Loại trồng tại Hoa Kỳ có thể dùng cả củ lẫn lá để ăn như salad trộn hoặc nấu chín.
- Tại Nhật là nơi ăn nhiều củ cải trắng nhất thế giới (loại Daikon): sản lượng daikon chiếm trên 25% thu hoạch của tổng số các loại rau.

Củ cải trắng tương đối dễ trồng, cần đất thông thoát nước và sộp để rễ dễ phát triển thành củ : cây cũng cần được tưới nhiều nước và tốt nhất là được bón bằng phân tro.

Củ cải trắng thuộc loại cây hằng niên, nhưng cũng có giống dài ngày, lại được xem là lưỡng niên.



Cây có lá dài, hoa có cuống màu trắng hoặc tím lợt nhưng không bao giờ có màu vàng. Hạt nhỏ màu đỏ sậm : 1 gram chứa khoảng 120 hạt. Có thể giữ khả năng nảy mầm đến 5 năm.

Những loại Củ cải trắng đáng chú ý :

1. **Nhóm củ cải thông thường** : Pháp gọi chung dưới tên *Radish de tous les mois*; Nhóm này cho củ tròn nhỏ, ngắn ngày, thời gian thu hoạch kể từ khi gieo hạt là khoảng 5-6 tuần. Các tên thường gặp như *White turnip radish*, *Scarlet French turnip radish*..
2. **Nhóm củ cải dài** : Nhóm này cho củ dài khoảng 10-15 cm, hình như củ cà rốt với các tên như *Long Scarlet*, *Long white radish*..
3. **Nhóm củ cải Á châu hay Daikon** : còn gọi là '*Chinese Radish*' hay *Lobok*. Nhóm này cho củ rất lớn, dài đến 30 cm, hình trụ với trọng lượng trung bình từ 250 gram đến 1 kg, nhưng cá biệt có củ nặng đến 25 kg, gặp tại Nhật. Nhóm này được trồng rất phổ biến tại các nước Á châu (Nhật, Trung hoa, Triều tiên, Việt Nam).. Riêng tại Nhật ngoài củ cải còn có một loại giá làm từ hạt củ cải trắng gọi là *Radish sprouts* hay *Kaiware*, *Tsumamina*. Nam Hàn cũng lai tạo riêng một giống củ cải trắng đặc biệt để làm *Kim chi*.
4. **Củ cải đen Nga Sô** : Tại Nga sô có trồng một loại củ cải đen đặc biệt, gọi là *Zakuski*, loại củ cải này có vị khá cay và rất được ưa chuộng tại các quốc gia Đông Âu, và cũng được xem là món rau của lưu dân Do thái (với món muối độc đáo tên là *Einge-machts* làm bằng củ cải đen thái nhỏ, chụng đường hay mật, rồi trộn với gừng tán mịn và hạnh nhân.

Thành phần hóa học :

- **Thành phần dinh dưỡng** : 100 gram phần ăn được chứa :

	Daikon tươi	Daikon khô	Giá Daikon
Calories	18	271	41
Chất đạm	0.60 g	7.90 g	3.81 g
Chất béo	0.10 g	0.72 g	2.53 g
Chất xơ	0.64 g	8.37 g	n/a
Calcium	27 mg	629 mg	51 mg
Sắt	0.40 mg	6.73 mg	0.86 mg
Magnesium	16 mg	170 mg	44 mg
Phosphorus	23 mg	204 mg	113 mg
Potassium	227 mg	3494 mg	86 mg
Sodium	21 mg	278 mg	6 mg
Kẽm	n/a	n/a	0.56 mg
Đồng	n/a	n/a	0.12 mg
Manganese	n/a	n/a	0.26 mg
Beta-Carotene	0	0	391 IU
Thiamine (B1)	0.020 mg	0.27 mg	0.102 mg
Riboflavine (B2)	0.020 mg	0.68 mg	0.103 mg
Niacin (B3)	0.2 mg	3.4 mg	2.853 mg
Pantothenic acid	n/a	n/a	0.733 mg

Pyridoxine	n/a	n/a	0.285 mg
Folic acid	n/a	n/a	94.7 mcg
Ascorbic acid	22 mg	0	28.9 mg

Trong Củ cải trắng còn có các enzyme như Diastase, Beta fructosidase Phospholipase D và các chất ức chế Protease ; các hợp chất chứa Sulfur như Methanethiol..; các flavonoids như Kaempferol..

▪ **Thành phần hóa học của Hạt :**

Hạt củ cải trắng chứa :

- Dầu béo (35%) trong có các Acid erucic, linoleic và oleic, *Glycerol sinapate*, *Raphanin* , *Sinapin*.
- Tinh dầu có Methylmercaptan, Hexanal phenol.
- Alkaloids phức tạp và Flavonoids.
- Proteins có tác dụng kháng nấm : Rs-AFP1 và Rs-AFP2 (là những protein loại oligomeric gồm các polypeptides phân tử lượng thấp khoảng 5-kDa) (*J. Biol Chem Số 267-1992*)

(Riêng trong Rễ có *Ferulic acid* và nhiều (6) *Isoperoxidases* thuộc nhóm *glycoproteins* với một dây *polypeptide* đơn độc : 2 *isoperoxidases* thuộc loại *cationic* (C1 và C2) , 4 thuộc loại *anionic* (A1 đến A4)

Dược tính và Cách dùng :

▪ **Củ cải trắng trong Y-Dược Đông Phương :**

Đông Y, nhất là Trung Hoa, chỉ dùng hạt làm thuốc : Dược liệu được thu hoạch khi chín vào đầu mùa hè, phơi khô dưới nắng. Vị thuốc được gọi là *La Bặc Tử* (Nhật dược là *Raifukushi*, và Hàn quốc là *Naebokcha*).

La Bặc Tử được xem là có vị ngọt, tính bình và tác dụng vào các kinh mạch thuộc Phế, Tỳ và Vị.

La Bặc Tử có khả năng làm thông thoát sự ứ tắc của thực phẩm và biến cải sự tồn đọng của thực phẩm, do đó được dùng để giải thoát sự trì trệ của đồ ăn nơi 'Trung tiêu' gây ra những cảm giác tức ách, khó chịu, ợ chua với hơi thở hôi, đau bụng cùng tiêu chảy. Trong các trường hợp này La bặc tử được dùng chung với Sơn tra (*Fructus Crataegi*=*Shan-zha*) và Vỏ quýt chín đã phơi khô (Trần bì) , và Thần khúc.

La Bặc Tử cũng có tác dụng làm 'giáng' Khí , trừ Đờm giúp trị các trường hợp Ho và thở khó khè..Dùng chung với Hạt táo, hạt Tía tô.

Theo Trung-dược hiện đại :

Hạt , do tác dụng của *Raphanin*, có khả năng diệt được các vi khuẩn *Sta phylococcus aureus*, *Streptococcus pneumoniae*, *E. coli* và cũng ức chế được sự phát triển của một số nấm

gây bệnh . Do đó *Hạt tươi* được dùng để trị nhiễm Trichomonas nơi Phụ nữ, trị ho ra máu. Nước sắc từ hạt tươi dùng để bơm rửa (enema) trị sưng ruột do nhiễm trùng loại ulcerative colitis.

Lá , phơi khô hay **La bạc diệp** (Luo-bo Ye) dùng để trị tiêu chảy và kiết lỵ.

Rễ tươi hay **La bản** (Luo-po) dùng trị ăn không tiêu, tức ách khó chịu; khát nước, chảy máu cam.

▪ **Dược tính theo Y học Tây Phương :**

- *Khả năng giúp tiêu thực* : Củ cải trắng có thể dùng để giúp tiêu hóa các chất bột trong bữa ăn, tác dụng này là do ở Diastase trong củ cải, nhất là Daikon. Người Nhật thường dùng daikon trong những bữa ăn có nhiều chất bột.
- *Khả năng loại các chất béo thừa trong cơ thể* : Các Bác sĩ Nhật tại BV Kyoto đã dùng củ cải trắng để giúp làm tan các lớp mỡ tồn đọng trong cơ thể bằng cách cho dùng 1 dung dịch làm bằng Củ cải trắng và cà rốt theo phương thức sau : *Nấu 15gram cà rốt đã cắt nhỏ với 15 gram Daikon đã cắt nhỏ trong 250 ml nước, thêm vào 1 thìa cà phê nước cốt chanh, 5 gram hải táo. Đun sôi trong 5 phút. Lọc và uống mỗi ngày 2 lần (sáng và chiều) trong 3-4 tháng.*
- *Khả năng ngừa Sạn thận và sạn mật* : Thử nghiệm tại Universidad Autonoma Metropolitana Xochimilco, Mexico ghi nhận tác dụng làm tan sạn thận của nước trích từ vỏ ngoài Củ cải trắng nơi chuột (chuột được cấy đĩa bằng kẽm vào bàng quang) : trọng lượng của khối sạn giảm rõ rệt so với nhóm đối chứng, tác dụng này kèm theo với tác dụng lợi tiểu (*J. Ethnopharmacology Số 68-1999*).

Một phương thức khá phổ biến để ngừa sạn thận tại Anh là uống mỗi ngày 20-30 gram nước cốt củ cải trắng (xay bằng blender) với 100 ml rượu nho.

- *Củ cải trắng và Ung thư* : Củ cải trắng có thể ngừa và trị vài dạng ung thư :
 - Trong Agricultural & Biological Chemistry Số tháng 9-1978, các nhà nghiên cứu tại National Cancer Institute đã ghi nhận các hợp chất có chứa Sulfur trong củ cải trắng như Methanethiol có tác dụng diệt trùng rất mạnh đồng thời ngăn cản được sự phát triển của các tế bào ung thư. Hợp chất này chính là chất đã tạo mùi hôi của bắp cải khi bị thối.
 - Trong Journal of Food Science, GS Barbara Klein thuộc ĐH Illinois tại Urbana đã cho rằng các hợp chất loại Isothiocyanates trong củ cải giúp ngừa ung thư bằng hai cách : ngăn cản sự xâm nhập của các tác nhân gây ung thư (carcinogen) vào các tế bào còn nguyên vẹn và giúp tiêu diệt các tế bào đã bị ung thư. Hơn nữa các protease inhibitor trong củ cải có thêm tác dụng ngăn chặn sự phát triển của các bướu độc và các flavonoids như kaempferol cũng giúp thêm vào sự bảo vệ các tế bào chống lại các hóa chất độc hại.
 - Nghiên cứu tại ĐH Kyoto, Nhật (PubMed PMID 11743759 / J Agric Food Chem Dec 2001) chứng minh tác dụng chống đột biến của 4-(Methylthio)-3-butenyl isothiocyanate trong Củ cải trắng , trên E. coli B/r WP2, và ghi nhận các loài daikon mọc hoang chứa nhiều hoạt chất hơn là những loài nuôi trồng, ăn sống giữ được hoạt chất cao gấp 7 lần khi nấu chín..

Ghi chú : Có lẽ dựa trên những nghiên cứu về sulforaphane tại ĐH John Hopkins, Council of Scientific and Industrial Research (Hoa Kỳ) đã cho rằng Hạt Củ cải trắng có chứa các dầu béo liên kết với glycosides trong đó chứa allyl-, isopropyl-, và methyl-isothiocyanates và sulphoraphene và 4-methylsulfinyl-3-butenyl-cyanide..

Vài phương thức sử dụng trong dân gian :

Trong Heineman's Encyclopedia có ghi một phương thức dân gian để khử mùi hôi của cơ thể như hôi nách, hôi chân như sau :

Dùng nước cốt ép từ 4-5 củ cải trắng cỡ trung bình, thêm vào 1/4 thìa glycerine chứa trong chai kín hay giữ trong tủ lạnh: thoa nơi nách hay kẽ chân mỗi buổi sáng sau khi tắm.

Trị Nấc cục (Hiccup) :

Lấy 1 củ cải trắng tươi và 2 lát gừng tươi, nghiền nát chung, lấy nước cốt thêm mật ong, đổ vào 1 ly nước nóng ấm và uống.

ĐẬU RỒNG

loại đậu đặc biệt của vùng Đông Nam Á

::: Ds. Trần Việt Hưng :::



Trong gia đình Đậu, đậu rồng là loài đặc biệt hầu như chỉ trồng tại những vùng Đông Nam Á, Tân Guinée, Philippines và Ghana..Thế giới bên ngoài hầu như không biết đến loài này..cho đến năm 1975 và hiện nay đã được du nhập để trồng tại các vùng nhiệt đới trên khắp thế giới để giúp giải quyết nạn thiếu lương thực trên thế giới..

Tên khoa học :

Psophocarpus tetragonolobus thuộc họ thực vật Fabiaceae.

Các tên thông thường : Winged bean, Manila bean, Asparagus Pea, Goa bean. Tại Việt Nam đậu rồng còn được gọi là đậu khế, đậu vuông

'Psophocarpus' từ tiếng Hy Lạp, có nghĩa là trái cây gây ồn ào, do ở quả đậu sau khi thu hoạch, đem phơi nắng, đậu phồng lên, nổ tách ra gây tiếng động. 'tetragonobolus' là do ở quả đậu có 4 cạnh.

Tên Anh ngữ 'Winged bean' do ở đậu có cánh xoè ra.

Đậu rồng có lẽ nguồn gốc từ Đông Nam Á, Indonesia và Papua Tân Gui nê là những Trung tâm phát xuất ra những biến chủng về gen.

Đặc tính thực vật :

Đậu rồng thuộc loại thân thảo leo, đa niên, phát triển thành nhiều củ, nếu được dựng giàn, đậu rồng có thể mọc lan trên 3 m. Lá có 3 lá chét hình tam giác nhọn. Hoa mọc thành chùm ở nách lá, mỗi chùm có 3-6 hoa màu trắng hay tím. Quả đậu màu vàng-xanh lục, hình 4 cạnh có 4 cánh, mép có khía răng cưa, trong có thể chứa đến 20 hạt. Hạt gần như hình cầu có màu sắc thay đổi có thể vàng, trắng hay nâu, đen tùy theo chủng, có thể nặng đến 3 gram.

Tại Việt Nam, đậu được trồng phổ biến tại các tỉnh miền Nam.

Thành phần dinh dưỡng :

100 gram phần ăn được chứa :

	Đậu tươi sống	Đậu tươi nấu chín	Đậu khô sống	Đậu khô nấu chín
Calories	49	38	409	147
Chất đạm	6.95 g	5.31 g	29.65 g	10.62 g
Chất béo	0.87 g	0.66 g	16.32 g	5.84 g
Chất xơ	2.57 g	1.38 g	6.85 g	2.45 g
Calcium	84 mg	61mg	440 mg	142 mg
Sắt	1.50 mg	1.09 mg	13.44 mg	4.33 mg
Magnesium	34 mg	30 mg	179 mg	54 mg
Phosphorus	37 mg	25 mg	451 mg	153 mg
Potassium	223 mg	274 mg	977 mg	280 mg
Sodium	4 mg	4 mg	38 mg	13 mg
Beta-Carotene (A)	128 IU	88 IU	n/a	n/a

Thiamine	0.140 mg	0.086 mg	1.030 mg	0.295 mg
Riboflavin	0.100 mg	0.072 mg	0.450 mg	0.129 mg
Niacin	0.900 mg	.0652 mg	3.090 mg	0.830 mg
Pyridoxine	0.113 mg	0.082 mg	0.175 mg	0.047 mg
Folic acid	n/a	n/a	44.6 mcg	10.4 mcg
Vitamin C	n/a	9.8 mg	0 mg	0 mg

Thành phần dinh dưỡng của Lá non :

100 gram lá non chứa : Calories (74), Chất đạm (5.85 g), Chất béo (1.10 g

Chất xơ (2.5 g), Calcium (224 mg), Sắt (4 mg), Magnesium (8 mg), Phos phorus (63 mg), Potassium (176 mg).

Trong lá đậu rồng có 2 loại *isolectins* có một số hoạt tính miễn nhiễm và kết tụ huyết cầu (Plant Cell Physiology Số 35-1994)

Về phương diện dinh dưỡng:

Đậu rồng có giá trị bổ dưỡng khá cao, gần như đậu nành đặc biệt là có nhiều Vitamin E và A. Thành phần acid amin trong đậu có nhiều lysin (19.8 %), methionin, cystin. Đậu chứa nhiều calcium hơn cả đậu nành lẫn đậu phộng. Tỷ lệ protein tương đối cao (41.9 %) khiến đậu được Cơ quan Lương-Nông Thế-giới (FAO) xếp vào loại cây lương thực rẻ tiền nhưng bổ dưỡng. Tuy nhiên cũng như tất cả các cây trong họ đậu khác, Đậu rồng có chứa purines nên không thích hợp với những người bị gout, mặt khác cũng dễ gây đầy bụng.. nên cần phải nấu chín hạt đậu trước khi ăn, những phụ nữ bị nhức đầu loại migraine, cũng nên tránh ăn vì đậu rồng có thể gây kích khởi cơn nhức đầu.

Vài phương thức sử dụng :

Toàn cây đậu rồng đều có thể dùng làm thực phẩm : từ hạt, rễ củ, lá đến hoa. Lá và đọt non có vị ngọt như sà lách; hoa do có mật ngọt nên khi đảo nóng trên chảo cho vị gần như nấm. Hạt đậu non khi còn trong quả chưa chín có vị ngọt giống như pha trộn giữa đậu hòa lan và măng tây, khi chín cần phải nấu đậu trước khi ăn và có thể nướng hay rang như đậu phộng .

Tại các quốc gia kém mở mang , nhất là tại Phi châu, FAO đã khuyến khích việc dùng bột đậu rồng để thay thế sữa nơi trẻ em từ 5 tháng trở lên.

Hạt đậu rồng khô có thể xay thành bột, dùng làm bánh mì. Hạt có thể ép để lấy dầu ăn được, hay có thể để nảy mầm làm giá đậu. Ngay như củ, khi còn non, xốp cũng có thể ăn thay khoai.

Tài liệu sử dụng :

- Whole Foods Companion (Dianne Onstad)
- The Oxford Companion to Food (Alain Davidson)

- Prevention Magazine's Nutrition Advisor.
- Tài liệu của FAO, USDA

Page: 11/22

ĐẬU TÂY

một đại gia đình thực phẩm..

!!! Ds. Trần Việt Hưng !!!



Danh từ Đậu tại Việt Nam thường được gọi để chỉ những loại hạt có chất bột, thu hoạch từ những cây leo, dùng làm thực phẩm.. Có rất nhiều loại Đậu và để phân biệt thường có thêm một tên đi kèm sau đó như Đậu ngự, đậu ván, đậu Hòa lan.. hoặc có thể thêm một chữ để chỉ màu sắc của hạt đậu như đậu xanh, đậu đỏ..đậu trắng, và lại còn có.. đậu phộng, đậu rồng đậu móng ngựa.v.v..

Anh và Pháp ngữ cũng có những tên như bean, pea, lentil..để phân biệt các loại đậu, tuy nhiên nhóm bean lại là nhóm đa dạng và có đến..hàng trăm loại khác nhau.. Cây đậu Kidney bean hay Đậu tây là cây căn bản trong đại gia đình Bean..Bean trong ngôn ngữ cũng có ý nghĩa khá tốt : Thành ngữ *'full of beans'*..có nghĩa là đang ở 'tình trạng tinh thần sảng khoái, vui vẻ = cheerful mood'..tiếng Bồ đào nha cũng có thành ngữ tương tự *cheio de feijão*.

Tên Khoa học và những tên thường gọi :

- *Phaseolus vulgaris* thuộc họ thực vật Fabiaceae.

Tên *Phaseolus* dựa theo tên gọi của Calumella (năm 39 trước Tây lịch) khi so sánh hình dạng của hạt đậu giống như 'một chiếc tàu nhỏ'; *vulgaris* có nghĩa là 'thông thường'. Tên Anh ngữ 'kidney bean' do ở hình dạng hạt giống như quả thận.

Nhóm Kidney bean còn có những tên Haricot bean, Cannellini, French bean, navy bean, black bean (đừng nhầm với đậu đen), pinto bean, snap bean, frijol, chumbinho, opoca..

Lịch sử:

Đậu tây đã được trồng từ khoảng hơn 7000 năm tại vùng Tây-Nam Mexico, được thuần hóa cách nay chừng 5000 năm và khi người Âu đến Nam Mỹ thì cây đã được biến đổi thành hàng trăm loại cho hạt nhiều màu, và to-nhỏ khác nhau. Các tay thực dân Tây ban Nha đã đưa cây về Âu châu vào thế kỷ 16..và cùng với khoai tây, hai cây lương thực này đã làm thay đổi hẳn cách ăn uống tại Âu châu và sau đó là Á châu..Đậu tây được đưa vào Việt Nam khoảng đầu thế-kỷ 20 và được trồng rộng rãi khắp nơi, tại các vùng đất thấp cho đến cao độ 1500 m.

Người Ai cập đã dành riêng đậu tây trong việc tế lễ tôn giáo, cấm ăn như thực phẩm do ở hình dạng của hạt giống..như dịch hoàn(!). Tại Ý thời xưa, đậu được phát chẩn cho người nghèo mỗi khi có ngày lễ giỗ.

Tại Pháp, tên tiếng Aztec của đậu : *ayecotl* đã được biến đổi thành haricot, một tên vốn đã có nghĩa là 'thịt nấu ragout'.

Tại Ấn độ, đậu tây được gọi là bakla, và cũng là một trong những nguồn thực phẩm quan trọng.

Đặc tính thực vật:

Đậu tây, *Phaseolus vulgaris* thuộc họ thực vật Fabiaceae

Cây thuộc loại thân thảo thấp hay dây leo. Lá kép có 3 lá chét hình trái xoan, đầu lá nhọn, mặt trên có lông và nhám. Hoa lớn 1-2 cm, màu trắng, xanh da trời hay hồng nhạt. Quả đậu dài 10-30 cm, đầu hạt hơi khum như mỏ chim. Hạt có nhiều màu sắc khác nhau.

Theo tính cách thực vật, có thể chia Đậu Kidney bean thành 2 nhóm :

- **Nhóm đậu lùn** : cây chỉ cao 40-50 cm bao gồm nhiều chủng như đậu cô bơ, đậu tây trắng, đậu cô ve hạt đen..

- **Nhóm đậu leo** : đậu chanh, đậu bơ, đậu lơ..

Vì có quá nhiều chủng loại (trên 500 chủng) nên việc phân loại Kidney beans, theo thực-vật rất khó được thống nhất nên trên thực tế đành dựa vào phương thức sử dụng hạt đậu : Có 4 cách sử dụng chính : Đậu có thể được thu hoạch khi còn non và ăn cả quả; hay chờ quả đậu tự 'vỡ'; hay chỉ ăn hạt đậu khi còn non và bỏ phần vỏ ngoài trong quả và ăn hạt đậu đã phơi hay sấy khô. Do đó đậu kidney thường được phân loại..theo cách ăn thích hợp nhất.. và

có khi đậu tuy được xếp vào nhóm này lại vẫn có thể được bán trên thị trường dưới dạng khác..(như quả tuy ăn tươi ngon nhưng vẫn có dạng hạt khô..)

1- Nhóm French (hay Snap) bean :

Được xếp vào nhóm này là các chủng cho quả ăn được và được trồng chủ yếu là lấy quả non hay già để ăn như rau. Tùy theo chủng, đậu có thể là green bean.. Trong nhóm này còn có loại nổi tiếng như *Haricots Beurre* cho quả màu vàng nhạt, hạt bên trong nhiều màu..

2- Nhóm đậu tự tách (tự nổ) ra =popping beans :

Loại đậu này, được gọi trong vùng Andes (Nam Mỹ) là *nunàs* : vỏ hạt đậu tự nổ tách đôi khi rang hay hơi nóng với một chút dầu : ' hạt đậu mở ra giống như bướm xòe cánh', cho hạt mềm và vị giống như đậu phộng..Đậu rất thích hợp với những vùng cao-độ cao.

3- Nhóm shell beans:

Nhóm này được trồng để lấy hạt đã chín hoàn toàn, Pháp gọi chung là *Haricots à écosser*. Vài loại nổi tiếng như :

- *Flageolet beans*, thường trắng hay xanh lục nhưng đôi khi màu đỏ. Quả được thu hoạch trước khi chín hẳn, có thể ăn hạt tươi hay hạt phơi khô.. Rất thích hợp khi nấu với thịt trườn. Có một chủng lùn rất ngon được mệnh danh là 'Rolls Royce of beans'), tuy gốc từ Châu Mỹ nhưng được phát triển tại Pháp và rất được ưa chuộng trên thị trường.

- *Cranberry beans*, hạt màu đỏ tươi, lớn bằng hạt đậu pinto, còn được gọi dưới những tên *October beans*, *Romans*, *Shellouts*.

4- Nhóm cung cấp hạt phơi khô :

Đậu nhóm này cho quả thu hoạch khi chín hẳn, hạt được phơi hay sấy khô khi bán trên thị trường. Những loại đáng chú ý :

- *Navy bean(hay pea bean)*, hạt đậu nhỏ hơn 8mm, không có hình dạng thận. Được gọi là navy bean vì dùng làm thực phẩm cho Hải quân Mỹ trong Thế kỷ 19. Trồng nhiều tại Mỹ và Canada để đóng hộp.

- *Medium haricot beans* : hạt dài cỡ 10-12 mm, dày chừng 5 mm. Trong nhóm này có đậu Pinto, màu đỏ/trắng, gốc từ Ấn độ, hiện là loại đậu được trồng phổ biến nhất tại Hoa Kỳ, chỉ sau đậu nành. Đậu pinto rất được ưa chuộng tại Mexico được dùng trong nhiều món ăn như Chilis, soup (minestrone), salad và pasta.;đậu Borlotti rất được ưa chuộng tại Ý.

- *Marrow beans* : hạt cỡ trung bình 10-15 mm, dày trên 7 mm.

- *Mexican black bean* , còn gọi là Turtle bean. Hạt có thể ăn tươi hay phơi khô, rất thông dụng tại Châu Mỹ la-tinh và Tây ban Nha. Vị rất ngon, tương tự thịt hay nấm hãm. Turtle beans hay Frijoles Negros là thành phần chính trong món ăn căn bản, Feijoada, của Ba tây .

Thành phần dinh dưỡng :

100 gram đậu Kidney beans chứa :

	Đậu Navy beans		Đậu Pinto	
	Khô/ sống	Nấu chín	Khô/ sống	Nấu chín
Calories	335	142	340	137
Chất đạm	2.33 g	8.70 g	20.88 g	8.27 g
Chất béo	1.28 g	0.57 g	1.13 g	0.52 g
Chất xơ	5.52 g	3.14 g	6.01 g	3.02 g
Calcium	155 mg	70 mg	121 mg	48 mg
Sắt	6.44 mg	2.48 mg	5.88 mg	2.61 mg
Magnesium	173 mg	59 mg 1	59 mg	55 mg
Phosphorus	443 mg	157 mg	418 mg	160 mg
Potassium	1140 mg	368 mg	1328 mg	468 mg
Sodium	14 mg	1 mg	10 mg	2 mg
Kẽm	2540 mg	1060 mg	2540 mg	1080 mg
Đồng	0.879 mg	0.295 mg	0.774 mg	0.257 mg
Manganese	1309 mg	0.556 mg	1130 mg	0.556 mg
Beta-Carotene (A)	4 IU	2 IU	5 IU	2 IU
Thiamine	0.645 mg	0.202 mg	0.555 mg	0.186 mg
Riboflavin	0.232 mg	0.061 mg	0.238 mg	0.091 mg
Niacin	2.063 mg	0.531 mg	1.446 mg	0.400 mg
Pantothenic acid	0.680 mg	0.255 mg	0.763 mg	0.285 mg
Pyridoxine	0.437 mg	0.164 mg	0.443 mg	0.155 mg
Ascorbic acid (C)	3 mg	0.9 mg	7.3 mg	2.1 mg
Tocopherol (E)	0.34 mg	n/a	n/a	n/a

- Quả non chứa khoảng 0.75 % inositol, 1.16 % saccharose.

Dược tính và công dụng :

Đậu tây được xem là có tính lợi tiểu.

Quả đậu có thể dùng để trị tiểu đường, do khả năng làm hạ lượng đường trong máu : có thể dùng làm thành phần trong thực đơn, ăn từ 9-16 pounds đậu (nguyên quả) mỗi tuần (luộc ăn thay rau). Quả đậu non và tươi có tác dụng trị liệu mạnh hơn là khi chín hay phơi khô.

Đậu tây chứa lượng chất xơ cao và lượng chất béo thấp, do đó có thể dùng làm thực phẩm lý tưởng cho những người cao cholesterol . Ngoài ra đậu còn chứa *lecthin* , cũng có tác dụng làm hạ cholesterol. Một nghiên cứu ghi nhận , những người ăn 1 cup kidney bean mỗi

ngày có thể giảm được 19 % cholesterol trong máu (theo J. Duke trong The Green Pharmacy trang 315)

Hạt đậu khô nấu thành trà có thể dùng để trị đau lưng, thấp khớp, bệnh thận và đường tiểu, giúp loại acid uric (trị gout) và trị mất albumin trong thời kỳ có thai

Có thể dùng đậu lâu dài để trị mụn trứng cá. Hạt Đậu giã nát làm thành khối nhão có thể dùng đắp ngoài da để trị eczema, mụn nhọt và ngứa.

Nên chú ý là Kidney bean chứa lượng tương đối cao purines nên những người bị bệnh gout cần tránh ăn đậu này. Ngoài ra đậu có thể gây ra tình trạng đầy hơi, có thể làm giảm tính cách này bằng cách ngâm hạt đậu trong nước, ít nhất 3 tiếng; bỏ nước ngâm và nấu đậu thật chín trong nước lạnh. Cũng có thể thêm vào nước ngâm đậu một ít Sodium Bicarbonate (Soda), giúp làm tan vách ngoài vỏ hạt, loại bớt các chất oligosaccharides có thể gây đầy hơi. Ngoài ra không nên thêm muối vào khi nấu đậu, vì thêm muối sẽ làm hạt đậu cứng hơn, chỉ thêm muối..sau khi đã nấu chín đậu, và nấu đậu bằng nồi đất..sẽ làm vị thêm đậm đà.

Tài liệu sử dụng :

- The Herb Book (J. Lust)
- Whole Foods Companion (Dianne Onstad)
- The Oxford Companion to Food (Alan Davidson)

[Trở về Mục Lục](#)

Đu Đủ :

Cây thực phẩm và thuốc chữa bệnh

::: DS Trần Việt Hưng :::



'Trái gì không thiếu chẳng thừa'

Y Tế Nguyệt san số tháng 5-2005 có đăng bài viết về BS Đặng Huy Lưu của BS Tam Thanh, trong đó có đoạn nói về lá đu đủ được dùng để trị ung thư và chính BS Lưu đã dùng thử, tuy chưa hẳn đã có công hiệu. Chúng tôi xin tổng hợp một số tài liệu về các đặc tính dinh dưỡng và trị liệu của loài cây nhiệt đới quý giá này.

Cây đu đủ có nguồn gốc từ vùng đồng bằng Nam Mỹ và ngay từ khi người Âu châu chưa đặt chân lên Châu Mỹ, cây đã được trồng tại hầu như khắp vùng. Thổ dân vùng Caribbean đã biết bọc thịt trong lá đu đủ để làm cho thịt trở nên mềm hơn, biết khía quả xanh lấy nhựa trị các bệnh ngoài da, và phụ nữ đã dùng quả xanh để giúp điều kinh.. Người Tây ban Nha và Bồ đào nha đã nhanh chóng truyền cây đến khắp nơi họ chiếm cứ. Cây được trồng tại West Indies vào 1513, và từ 1583 đã đến với E. Indies qua ngõ Philippines (tại đây rễ đu đủ được sắc thành thuốc trị bệnh trĩ), sau đó từ Phillipines đến Trung Hoa, đem theo cái tên gọi cây của thổ dân Carib : ababai.. để thành papaya. Cây cũng đến Phi châu vào thời gian này và lan rộng qua các hải đảo Thái bình dương theo chân người Âu châu để đến 1800 trở thành cây lương thực trồng khắp vùng nhiệt đới. Hiện nay Hawaii và Nam Phi là hai nơi xuất cảng đu đủ chính.

Tên khoa học và các tên gọi khác :

- *Carica papaya* thuộc họ thực vật *Caricaceae*
- Các tên gọi khác : Mando (Ba Tây), Lichasa (Puerto Rico), Paw Paw (Vùng Caribbean), Melon Zapote (Mexico).
- Riêng tại Cuba, danh từ 'Papaya' được dùng như một tiếng lóng để chỉ bộ phận sinh dục phụ nữ, nên tại đây Đu đủ được gọi theo phép lịch sử là Fruta Bomba.
- Tên *paw paw*, gây nhầm lẫn, vì còn được gọi cho một loại quả khác, khác hẳn đu đủ : *Asimina triloba*, một cây nhỏ tại Bắc Mỹ, tương cận với cây Màng cầu xiêm ! Quả dài cỡ 10 cm, và cong, phần thịt giống màng cầu, màu vàng nhạt.
- Tên loài '*Carica*' để chỉ một địa phương cổ trong vùng Tiểu Á : Karia
- Tên Anh ngữ 'Papaya' là do từ tên tại Carib : *ababai*



Đặc tính thực vật :

Cây cao 6 đến 10m, mang 1 bó lá ở ngọn. Thân sộp mọc thẳng đứng mang nhiều vết theo cuống lá. Lá mọc so le, có cuống bông dài, lớn đến 60 cm, mỗi phiến lá chia làm 8-

9 thùy sâu hình chân vịt, mỗi thùy lại chia thêm một lần nữa như miếng vải bị xé rách. Hoa màu vàng nhạt, mọc thành chùm xim ở nách lá già. Hoa thường khác gốc nhưng cũng có cây vừa mang hoa đực, hoa cái và hoa lưỡng tính. Cụm hoa đực phân nhánh nhiều, có cuống dài. Cụm hoa cái chỉ gồm 2-3 hoa. Quả mọng to (phì quả), cỡ 25 x 12 cm, có thể nặng đến 2.5 kg, thịt dày màu thay đổi (khi chín) từ vàng đến cam nhạt, trong ruột có nhiều hạt đen. Quả đu đủ đặc biệt, không trữ chất bột (starch), chín từ trong ra ngoài, càng chín càng chứa nhiều carotenoids và các hợp chất tạo mùi thơm. Quả chín trở nên mềm khiến vị có vẻ ngọt hơn (tuy lượng chất đường không thực sự gia tăng)

Đu đủ thường trổ hoa sau 5 tháng trồng (từ khi gieo hạt) và cho quả sau 8 tháng, có thể mang 20-50 quả cùng một lúc. Cây cho quả liên tục trong 2 năm và sau đó được đồn bỏ.

Hai chủng chính được trồng tại các quốc gia Tây phương là :

- Hortus Gold (Nam Phi) : cây đực và cái riêng biệt, cây đực được đồn bỏ sau khi hoa cái đã thụ phấn.
- Solo (Hawaii) có cây cái và cây lưỡng tính, thường chỉ giữ lại cây cái.

Tại những nơi trồng đu đủ không chuyên, các chủng tự lai tạo và cho quả hình dạng khác biệt, có khi hình quả lê, có khi tròn, to bằng từ quả táo đến dài cỡ 30cm, nặng kỷ lục đến 9 kg.

Trên thị trường còn có những loài Carica khác như :

- Carica pubescens, loại đu đủ vùng núi cao, khí hậu lạnh; quả to nhưng không ngọt như loài nhiệt đới, chứa nhiều papain và carotenoids hơn, nhất là lycopene nên thịt của quả có màu đỏ hơn.
- Carica pentagona, còn gọi là babaco, có lẽ là một giống lai tạo, quả có thịt màu kem, vị hơi chua và không có hạt.
- Carica candamarcensis, cũng là đu đủ vùng núi (Mountain papaya), lá nhám, quả nhỏ có khía, thơm mùi táo, rất chua khi còn non, có thể nấu chín hay làm mứt

Thành phần dinh dưỡng và hóa học :

▪ **Thành phần dinh dưỡng của quả :**

100 gram phần ăn được (bỏ hạt và vỏ) chứa :

Calories	23.1- 25.8
Chất đạm	0.081-0.34 g
Chất béo	0.05-0.96 g

Chất xơ	0.5-1.3 g
Calcium	12.9-40.8 mg
Sắt	0.25-0.78 mg
Magnesium	10 mg
Phosphorus	5.3-22.0 mg
Potassium	257 mg
Sodium	3 mg
Kẽm	0.07 mg
Đồng	0.016 mg
Manganese	0.011 mg
Beta-Carotene (A)	2014 IU
Thiamine (B1)	0.021-0.036 mg
Riboflavine (B2)	0.024-0.058 mg
Niacin (B3)	0.227-0.555 mg
Pantothenic Acid (B5)	0.218 mg
Pyridoxine	0.019 mg
Ascorbic Acid (C)	35.5-71.3 mg

▪ ***Thành phần dinh dưỡng của Lá:***

100 gram chứa

Calories	74
Chất đạm	7 g
Chất béo	2 g
Carbohydrate tổng cộng	11.3 g
Calcium	344 mg
Phosphorus	142 mg
Sắt	0.8 mg
Sodium	16 mg
Potassium	652 mg
Các vitamins :	
Thiamine	0.09 mg
Riboflavine	0.48 mg
Niacin	2.1 mg
Ascorbic acid	140 mg
Vit E	136 mg

▪ ***Thành phần hóa học :***

Đu đủ chứa khá nhiều hợp chất như :

- Các men (enzymes) : **Nhựa** chứa khá nhiều men (phân hóa tố) như papain, papaya glutamine cyclotransferase, glutaminy-peptide-cyclo transferase, chitinase, papaya peptidase A và B, alpha-D-mannosidase và N-acetyl-beta-D-glucosaminidase. **Quả** chứa beta-galactosidase I, II và III , và 1-amino cyclopropane-1-carboxylase (ACC) oxidase, phenol-D-glucosyltransferase.
- Carotenoids : **Quả** chứa beta-carotene, cryptoxanthin, violaxanthin và zeaxanthin.
- Alkaloids : **Lá** chứa Carpinine và Carpaine; **Ruột thân** có pseudo carpaine
- Monoterpenoids : **Quả** chứa 4-terpineol, linalool và linalool oxide.
- Flavonoids : **Chồi non** chứa quercetin, myricetin và kaempferol.
- Các khoáng chất và vitamins : Xem phần trên, riêng **chồi** còn có alpha tocopherol.
- Glucosinolates : Trong **hạt** có benzyl isothiocyanate

100 gram **hạt** chứa 24.3 g chất đạm, 25.3 g chất dầu béo, 32.5 g carbohydrate tổng cộng, 17.0 g chất xơ thô, 0.09 % tinh dầu dễ bay hơi.

Dầu béo của hạt chứa 16.97% acid béo bão hòa (gồm 11.38% palmitic, 5.25 % stearic, 0.31% arachidic acid) và 78.63% acid béo chưa bão hòa (76.5% oleic và 2.13% linoleic).

(Các số liệu trên trích trong Handbook of Energy Crops của James Duke)

Đu đủ dùng trong thực phẩm :

Quả đu-đu giống Hawaii tương đối nhỏ, cỡ hai bàn tay úp lại nhưng vị rất ngon và ngọt. Đu đủ giống Mexico có thể lớn bằng quả dưa hấu cỡ nhỏ nhưng vị lại nhạt hơn nhiều. Ngoài ra còn có nhiều giống cho quả có khối lượng và màu sắc thay đổi, những giống thông dụng nhất có vỏ ngoài màu vàng hay vàng cam, hình dạng như một quả dưa hấu hay quả lê thuôn dài ra. Phần thịt đu đủ thường có màu cam nhạt, vị ngọt giống pha trộn giữa apricot và gừng (?). Giữa quả là những hạt nhỏ có thể ăn được nhưng thường bị bỏ đi..Đu đủ xanh cũng được dùng làm salad (bào sợi dài theo kiểu gỏi đu đủ của VN) hay sắt mỏng ngâm giấm. Hạt có thể ăn sống hay nghiền nát có vị gần như mù tạt. Đu đủ khô, thật ra không có vị ngọt, vị nếu có là do thêm đường. Đu đủ ngào mật (honey-sweetened papaya) ..thật ra là 'ăn gian' vì quả đu đủ chỉ được nhúng trong dung dịch đường có thêm chút.mật.

Đu đủ trong công nghiệp :

Ngoài vai trò thực phẩm (quả), cây đu đủ còn được dùng trong nhiều công nghiệp khác, nhất là do papain trích từ mủ (nhựa):

Vỏ cây có thể dùng bện giầy. Lá dùng thay savon, để tẩy vết dơ. Hoa làm thực phẩm ở Java. Nhựa có nhiều công dụng do khả năng làm đông đặc sữa và ly giải protein. Papain có hoạt tính trong vùng pH khá rộng, dùng làm thuốc trị khó tiêu, pha thành dung dịch trị sưng tonsil. Khoảng 80 % bia sản xuất tại Hoa Kỳ dùng papain để làm trong (papain kết tủa các protein). Papain được dùng để loại chất gôm khỏi lụa thiên nhiên. Tuy nhiên đa số papain được nhập vào Hoa Kỳ là để làm mềm thịt và làm kẹo chewing-gum. Papain còn được dùng để trích dầu từ gan cá tuna.

Trong kỹ nghệ mỹ phẩm, papain được dùng trong kem đánh răng, shampoo, chế phẩm lột da mặt (face-lifting).

Papain được dùng để làm sạch lụa và bông gòn trước khi nhuộm màu.

(Xin đọc thêm về ứng dụng của Papain trong y học trong Thuốc Nam trên Đất Mỹ tập 1 của cùng tác giả)

Đặc tính dược học :

▪ ***Tác dụng hạn chế sinh sản***

Khả năng hạn chế sinh sản của Đu đủ được thử nghiệm bằng cách cho chuột đang thì sinh sản và đang mang thai ăn các phần khác nhau của cây đu đủ. Chuột được cho ăn tự nhiên, không bị thúc ép và kết quả ghi nhận quả đu đủ xanh có tác dụng làm ngưng chu kỳ rụng trứng và gây trụy thai. Hoạt tính này giảm khi quả chín và progesterone thêm vào thực phẩm giúp tái tạo sự cân bằng, các bào thai chưa bị trụy tiếp tục phát triển bình thường (Journal of Physiology and Pharmacology Số 22-1978). Chuột đực, bạch tạng được cho dùng 0.5 mg dịch chiết từ hạt/ kg trọng lượng cơ thể trong 7 ngày cho thấy lượng protein tổng cộng và lượng sialic acid trong tinh dịch giảm hạ đồng thời tinh trùng bị đông tụ thành mảng. So sánh với chuột đối chứng cho thấy hoạt tính phosphatase trong mảng tinh trùng sụt giảm. Ngoài ra mức độ phosphorus vô cơ trong tinh dịch cũng sụt giảm (Asian Journal of Andrology Số 3-2001).

Các dịch chiết từ hạt đu đủ bằng chloroform, benzen, methanol và ethylacetate được thử nghiệm về hoạt tính trên độ di động của tinh trùng ghi nhận tác động diệt tinh trùng, tác động này tùy thuộc vào liều lượng : sự di động của tinh trùng giảm nhanh xuống còn < 20% và ngưng hẳn sau 20-25 phút ở mọi nồng độ thử nghiệm. Xét nghiệm qua kính hiển vi ghi nhận có sự thay đổi rõ rệt nơi màng plasma ở đầu tinh trùng và ở giữa thân tinh trùng, các tinh trùng này mất hẳn khả năng truyền giống (Asian Journal of Andrology Số 2-2000).

Phần chiết bằng benzen khi thử trên chuột bạch tạng cho thấy : trọng lượng chuột, trọng lượng dịch hoàn, tinh nang, nhiếp hộ tuyến không thay đổi, nhưng độ di động của tinh trùng, số lượng tinh trùng đều giảm và số tinh trùng dị dạng gia tăng kéo dài trong 60-150 ngày. (Phytomedicine Số 7-2000).

Phần chiết bằng chloroform được thử trên thỏ, mỗi con cho dùng liều 50 mg/ngày trong 150 ngày ghi nhận : không có thay đổi về các thông số sinh học như trọng lượng cơ thể..nhưng phần chiết bằng benzen gây sự bất tinh sau 15 ngày.

Nhiều thử nghiệm khác dùng dịch chiết thô từ hạt bằng nước đều ghi nhận những biến đổi về hình dạng của tinh trùng, mất khả năng di động và tạo ra vô sinh. Tuy nhiên thú vật thử nghiệm có thể trở về trạng thái bình thường 45 ngày sau khi ngưng dùng dịch chiết (Planta Medica Số 60-1994)

▪ **Tác dụng trên tử cung :**

Trích tinh nhựa đu đủ (Papaya latex extract=PLE) được thử nghiệm trên tử cung chuột (in vitro) vào những giai đoạn khác nhau của chu kỳ rụng trứng và giai đoạn mang thai : PLE gây gia tăng sự co thắt của tử cung trong giai đoạn trước khi rụng trứng và rụng trứng. Tác dụng gây co thắt cao nhất ở giai đoạn cuối của kỳ mang thai, tương ứng với lúc nồng độ oestrogen lên cao nhất . Nhựa đu đủ được cho là có chứa một hoạt chất gây co thắt tử cung, hoạt chất này có thể là một hỗn hợp các men, alkaloids ..tác động trên tử cung qua các thụ thể alpha-adrenergic. (Journal of Ethnopharmacology Số 75-2001).

▪ **Tác dụng lợi tiểu :**

Dịch chiết từ Rễ đu đủ, cho chuột uống liều 10mg/kg, gây gia tăng khối lượng nước tiểu tổng xuất ra ngoài ($p < 0.01$), so sánh được với hydrochlorothiazide, và sự tổng xuất các chất điện giải trong nước tiểu cũng có các thông số tương tự. Hoạt tính này được giải thích là do ở lượng muối khoáng tương đối cao trong dịch chiết (J of Ethnopharmacology Số 75-2001).

▪ **Tác dụng hạ huyết áp :**

Thử nghiệm trên chuột đực, bạch tạng, loài Wistar : chia chuột thành 3 nhóm (mỗi nhóm 15 con) , nhóm cao huyết áp do thận, cao huyết áp do muối-DOCA và nhóm bình thường. Mỗi nhóm lại chia thành nhóm phụ : không chữa trị, trị bằng hydralazine và nhóm trị bằng dịch chiết từ quả đu đủ. Kết quả ghi nhận dịch chiết (20 mg/kg, dùng IV) có hoạt tính làm hạ huyết áp tương đương với hydralazine (200 microg/100g, dùng IV), và dịch chiết còn làm hạ huyết áp mạnh hơn hydrazine (28%) nơi nhóm chuột có huyết áp cao!

Ngoài ra, thử nghiệm 'in vitro' trên động mạch cô lập của thỏ (vành, thận, xương sống) ghi nhận dịch chiết (10 microg/ml) gây sự giãn nở cơ mạch. Các kết quả này cho rằng nước ép từ quả đu đủ gây hạ huyết áp do hoạt tính trên các thụ thể alpha-adrenoceptive. (Phytotherapy Research Số 14-2000).

▪ **Tác dụng hạ lipid (mỡ) trong máu :**

Chất pectin trong đu đủ có hoạt tính làm hạ mỡ trong máu khi thử trên chuột, do làm giảm sự hấp thu, gia tăng sự phân hủy và loại trừ lipid khỏi máu. Sự tăng hoạt của lecithin cholesterol acyl transferase (LCAT) trong huyết tương có thể làm giảm mức độ cholesterol và sự tăng hoạt của lipoprotein lipase trong các mô mỡ và trong tim có thể gây ra sự giảm triglycerides trong máu khi cho chuột ăn pectin (Journal of Food Science and Technology Số 34-1997).

▪ **Khả năng trị ung loét bao tử :**

Nhựa đu đủ bảo vệ khá hữu hiệu bao tử chống lại các chất gây ung loét bao tử và chống lại sự bài tiết acid gây ra bởi histamin. Nhựa trích từ quả xanh được chứng minh là có hoạt tính cao nhất và papain trong nhựa là chất giúp đu đủ có được khả năng này (American Journal of Chinese Medicine Số 9-1981).

▪ **Tác dụng trị sán lãi :**

Hoạt tính trị sán lãi của nhựa đu đủ đã được thử nghiệm để diệt sán lãi nơi thú vật :

- Tác dụng trên Heligmosomoides polygyrus (một loài giun) nơi chuột đã được chứng minh (Journal of Ethnopharmacology Số 48-1995) bằng thử nghiệm có dùng đối chứng, và dùng nhiều liều lượng khác nhau. Đa số giun lãi bị diệt sau 3 ngày dùng thuốc ở liều từ 4-8 g nhựa/ kg.
- Tác dụng trên Asaris sum (lãi heo) ghi nhận liều 4 g và 8 g nhựa/ kg có khả năng diệt được 80 % và 100 % lãi sau 7 ngày trị liệu (Journal of Helminthology Số 58-1994).
- Dịch chiết từ hạt đu đủ đã được thử nghiệm để trị sán lãi loại Caenorhabdi tis elegans. Kết quả cho thấy trong hạt có benzyl isothiocynate (BITC) là hoạt chất chính có tác dụng diệt giun-sán (Phytochemistry Số 57-2001).
- Các phần khác nhau của cây cũng đã được thử nghiệm về hoạt tính diệt giun sán loại Ascaridia galli nhiễm nơi gia cầm : hoạt tính của các dịch chiết từ đu đủ còn mạnh hơn cả piperazine. Cơ chế tác động của BITC đã được so sánh với mebendazole (MBZ) trên Ascaridia galli : cả 2 chất BITC (liều 100 và 300 microM) và MBZ (liều 3 và 10 microM) đều ngăn chặn tiến trình sử dụng glucose trong tế bào của ký sinh trùng gây rối

loạn sự biến dưỡng năng lượng và diệt được ký sinh trùng (Fitoterapia Số 62-1991).

- **Khả năng làm lành vết thương :**

Tại Jamaica, quả đu đủ đã được dùng như một loại thuốc đắp để trị các chứng ung loét ngoài da, và đu đủ xanh được xem là có khả năng giúp vết thương mau lành hơn và giảm mùi hôi gây ra do lở loét. Điểm đặc biệt của phương thức trị liệu này là tuy vẫn đề vô trùng và vệ sinh cần thiết để săn sóc vết thương không theo các tiêu chuẩn y-học nhưng không thấy có những trường hợp bị nhiễm trùng xảy ra (West Indian Medical Journal Số 49-2000). Quả đu đủ cũng được dùng tại Khoa Nhi BV Royal Victoria, Banjul (Gambia) để đắp trị các vết phỏng, cho kết quả rất tốt, vết thương mau lành, không tạo sẹo. Cơ chế hoạt tính được giải thích là do các men chymopapain và papain có khả năng ly giải protein và do hoạt tính kháng sinh của đu-đu (Burns Số 25-1999). Một số nghiên cứu tại các quốc gia khác đều xác nhận tính cách trị liệu này : ĐH Y Khoa Quốc gia Nga, Moscow giải thích khả năng làm lành vết thương là do ở tác dụng chống oxy-hóa của đu đủ khiến giảm được tổn hại nơi các mô do các phản ứng oxy hóa (Bulletin of Experimental Biology Medicine Số 137-2004). Đu đủ có công hiệu khi dùng trị các vết thương cho các nhà lực sĩ thể thao: giúp giảm sưng và giúp mau hồi phục (Current Therapy research Clinical Experience Số 11-1969).

- **Hoạt tính kháng sinh, kháng nấm :**

Nhựa đu đủ ức chế sự tăng trưởng của nấm *Candida albicans* khi thêm vào môi trường cấy nấm. Sự ức chế xảy ra ở giai đoạn tăng trưởng lũy tiến và do ở tác động gây phân hủy vách tế bào nấm bằng cách gây rối loạn thành phần polysaccharides của vách tế bào (Mycoses Số 39-1996). Hỗn hợp nhựa đu-đu (0.41 mg protein/ml) và fluconazole (2 microg/ml) có tác dụng cộng lực trên nấm *Candida albicans* (Mycoses Số 40-1997).

Các phần khác nhau của cây đu đủ có hoạt tính kháng sinh trên một số vi khuẩn như *Bacillus subtilis*, *Enterobacter cloacea*, *Escherichia coli*, *Salmonella typhi*, *S.aureus*, *Proteus vulgaris*, *Pseudomonas aeruginosa* và *Klebsiella pneumoniae*. Quả chín và xanh đều có hoạt tính diệt vi khuẩn trên *S. aureus*, *B. cereus*, *E. coli*, *Pseudomonas* và *Shigella flexneri*. Dịch chiết hữu hiệu trên vi khuẩn gram-dương hơn là gram-âm (Journal of Natural Products Số 45-1982). Nghiên cứu tại ĐH West Indies, Kingston (Jamaica) ghi nhận không sự khác biệt về hoạt tính kháng sinh giữa quả xanh, quả vừa chín và quả thật chín..Hạt có hoạt tính kháng sinh mạnh nhất theo thứ tự (giảm dần) trên các vi khuẩn *B.cereus* > *E coli* > *S. feacalis* > *S.aureus* > *P.vulgaris* > *S flexneri* (West Indian Medical Journal Số 52-2003)

Dịch chiết từ hạt diệt được ký sinh trùng *Entamoeba* (in vitro)(Journal of Ethnopharmacology Số 61-1998).

- **Tác dụng trị bướu ung thư :**

Hoa đu đủ có hoạt tính khá mạnh (in vitro) gây hủy diệt tế bào ung thư khi thử nghiệm bằng phương pháp phân tích immunoblotting trên các tế bào Raji bị gây nhiễm genome siêu vi Epstein-Barr (EBV). Các phản ứng ức chế xảy ra nơi các tế bào ung thư thành quản loại carcinoma (Natural Product Science Số 6-2000). Dịch chiết từ hoa bằng ethanol đã được thử nghiệm về khả năng diệt tế bào ung thư trên các tế bào Raji gây ra bởi phorbol 12-myristate 13 acetate và sodium butyrate , với các kết quả khả quan (Natural Product Science Số 5-1999).

Papain trong đu-đu đã được thử nghiệm chung với các men phân giải protein (protease) như bromelaine, trypsin, chymotrypsine để trị một số loại ung thư trong phương pháp enzyme therapy. Các kết quả nghiên cứu ghi nhận Enzyme therapy tuy không trị được ung thư nhưng có tác dụng ức chế giai đoạn metastasis và kéo dài thêm thời gian sinh tồn , nhất là trường hợp ung thư vú (Natural Compounds in Cancer Therapy-John Boik) (Xin xem bài Điều trị Ung thư bằng enzymes)

(Tác dụng trị ung thư của lá đu-đu được phổ biến vào năm 1992 qua một bài báo đăng trên tập san Gold Coast Bulletin ở Gold Coast, Queensland Australia. Theo bài báo thì một bệnh nhân tên là Sheldon ,70 tuổi, bị ung thư phổi (1978), BS cho biết chỉ sống được 6 tháng, do sự chỉ dẫn của thổ dân, ông đã dùng lá đu đủ tươi, cắt thành cọng nhỏ, thêm nước, sắc lửa nhỏ trong 2 giờ, rồi gạn lấy nước uống liên tục ngày 3 lần, mỗi lần 200 ml. Sau 2 tháng, các BS tái khám thấy bướu ung thư.. hoàn toàn biến mất (?). Tin được loan trên Gold Coast Bulletin (tháng 5 năm 1978) và sau đó thêm 16 bệnh nhân khỏi bệnh nhờ phương pháp này. Trường hợp thứ nhì được ghi là Bệnh nhân June Bennett , 63 tuổi, ở Posville Beach (Queensland) cũng bị ung thư phổi, BS cho biết chỉ sống được 7 tháng, Bà dùng lá đu đủ, uống liên tục trong 3 tháng, ngưng 3 tháng , rồi uống lại 3 tháng.. bệnh ung thư phổi..lành hẳn (?). Sau đó vài năm bà lại được chẩn đoán là bị ung thư xương, chỉ sống được 2 tháng.. bà lại uống nước lá đu đủ.. và lại tiếp tục sống.. !)

▪ **Hoạt tính thu nhặt các gốc tự do :**

Một đặc chế làm từ đu đủ len men (PS 501) đã được thử nghiệm về hoạt tính trên các gốc tự do và lipid peroxidase, hoạt tính được đo lường bằng phương pháp đo quang phổ ESR (electron spin resonance spectrometry). PS 501, ở liều 50mg/ml thu nhặt được 80% các gốc hydroxyl do các chất phản ứng Fenton tạo ra, trị số IC50 được định là ở liều 12.5 mg/ml. Khi cho uống liên tục trong 4 tuần, mức độ lipid peroxyde giảm hạ trong phần ipsilateral não 30 phút sau khi chích dung dịch sắt vào phần vỏ não bên trái (thử trên chuột), đồng thời hoạt động của superoxyde dismutase tại vùng vỏ não và tuyến yên lại gia tăng, do đó PS 501 rất có thể có tác dụng chống-oxyhóa và giúp ngừa một số bệnh liên hệ đến hệ thần kinh của người cao niên (các tổn hại về thần kinh gây ra bởi các gốc tự do). Trong nghiên cứu về tác dụng của PS 501 trên các hư hại về DNA và về các mô tế bào óc nơi chuột bị gây động kinh bằng 8-hydroxy-2'-desoxy guanosine (8-OHdG là chất chính tạo ra khi DNA bị hư hại do oxyhóa). Kết quả ghi nhận : mức 8-OHdG trong khu vực

'ipsilateral' của não bộ gia tăng 30 phút sau khi chích dung dịch ferric chloride vào vùng não bộ vận động bên trái, nhưng nếu cho chuột uống PS 501 trước khi chích, não được bảo vệ và 8-OHdG không gia tăng (Journal of Brain Science Số 25 1999).

Một sản phẩm 'hỗ trợ sức khỏe' tại Nhật : 'Bio-Normaliser' sản xuất từ đu-đu lên men, cho thấy có một số hoạt tính sinh học trị liệu trong một số trường hợp bệnh lý kể cả ung thư và suy yếu miễn nhiễm. Bio-Normaliser ngăn chặn hữu hiệu sự tạo thành các gốc tự do ngoại tế bào và làm giảm được sự sản xuất superoxide kích ứng bởi menadione nơi tế bào erythrocytes, ức chế hoạt động của gốc oxy phóng thích bởi thực bào (neutrophils và macrophages). (Nutrition Số 11-1995)

Liều lượng và độc tính :

▪ **Liều thông thường :**

- Lá khô : 50-120 mg
- Nhựa khô : 120-240 mg
- Bột tán từ hạt : 0.5-1 gram.

▪ **Độc tính :**

- Đu đu được dùng làm thực phẩm trên khắp thế giới và không gây bất cứ vấn đề sức khỏe nào khi dùng theo các liều an toàn trên.
- Phụ nữ có thai nên thận trọng vì những tác động trên tử cung.
- Có thể có sự tương tác giữa warfarin và liều cao các thành phần đu đu.
- Lá được American Botanical Council xếp vào Hạng I nghĩa là an toàn khi dùng theo liều quy định.
- Liều uống papain cao đến 800 mg/kg không gây ảnh hưởng trên sự phát triển của bào thai (chuột) và không gây độc hại cho chuột cái thử nghiệm.
- Dịch chiết bằng Ethanol/Nước (1:1) từ phần cây trên mặt đất , chích qua màng phúc toan chuột , có liều LD50 > 1.0g/kg.
- Dịch chiết bằng ethanol thô từ quả xanh có liều LD50 = 325 mg/kg (chích qua màng phúc toan)

Đu đu trong các Dược học cổ truyền :

▪ **Dược học Ayurveda :**

Theo Dược học Ayurveda (Ấn độ), Đu đu hay papita (tiếng Phạn là Chirbhita) có tác dụng ổn định *kapha* và *vata*. Tại vùng Nam Ấn độ, quả được cho là có tác dụng điều kinh, ăn để tạo kinh nguyệt. Nhựa được đắp vào đầu tử cung để trục thai (thường trộn chung với nhựa cây *Ferula nartex*). Tại Bắc

Ăn, hạt dùng làm thuốc trị sán lải, dịch chiết từ hạt dùng làm thuốc trị phong thấp và giảm đau.

▪ **Dược học cổ truyền Việt Nam :**

Tại Việt Nam, Đu đủ là một cây rất hữu dụng, ngoài vai trò thực phẩm cây còn được dùng để trị một số bệnh như :

- *Trị mộng tinh, hoạt tinh* : dùng quả đu-đu, khoét đầu, cho đường phèn vào, nướng đến chín. Bỏ vỏ cháy ăn phần thịt cả hạt.
- *Trị ung thư phổi, ung thư vú* : Nấu lá tươi cả cuống uống ngày 3 lần, mỗi lần 600 ml, uống liên tục 15-20 ngày.
- *Trị ho gà* : Dùng hoa đu đủ đực (30 gram), nấu chín lấy nước uống, có thể thêm đường

▪ **Dược học cổ truyền Trung Hoa :**

Tại Trung Hoa, Đu đủ được gọi là fan mu qua (Phương mộc qua), fan qua hay mu qua (mộc qua) được xem là vị ngọt, không nóng, không hàn.

Tên mu-gua=mộc qua có thể gây nhầm lẫn vì quả quince (Chaenomeles lagenaria) cũng được gọi trong Danh Y Biệt lục của Đào hoằng Cảnh là mộc qua. Phương = từ ngoại quốc, để chỉ quả có nguồn gốc từ nước ngoài

Đu đủ được dùng trong các trường hợp :

- Ăn không tiêu, đầy hơi làm đau tức ngực : Dùng 30 gram đu đủ ngâm giấm hay 60 gram đu đủ tươi vừa chín tới, ăn 2 lần mỗi ngày.
- Sản phụ thiếu sữa : Dùng 500 gram đu đủ vừa chín, hầm chung với 2 chân giò heo, bổ xương, ăn hàng ngày trong 3 ngày liên tiếp.
- Ho dai dẳng, nhược sức : Dùng 250-500 gram đu đủ tươi , hấp chín, ăn mỗi ngày.
- Chàm, Giời ăn , lở ngoài da, lở loét kẽ chân : Lấy 1 quả đu đủ xanh chừng 400 gram, nghiền nát trộn với 30 gram giấm và 30 gram muối ăn, vắt lấy nước đắp vào nơi vết thương.

▪ **Vài thành phẩm Đu đủ trên thị trường Hoa Kỳ :**

Tại Hoa Kỳ có một số chế phẩm từ Đu đủ được bán trên thị trường '*Sản phẩm hỗ trợ sức khỏe*' :

- Các sản phẩm có papain : Papaya enzyme, Papaya enzyme with chlorophyll..thường dưới dạng viên nhai (chewable) 25 mg, viên nén (tablet) 5mg..
- Các sản phẩm từ lá : Papaya leaf..

(Papaya enzyme thường là một hỗn hợp gồm Papain, Chymopapain A và B, Papaya peptidase A)

Papaya leaf chứa 2% papain và carpain (alkaloid có thể gây tim đập chậm, và ức chế thần kinh trung ương gây các hiệu ứng loại paralytic)

Ngoài ra còn có loại viên phối hợp chứa 250 mg bột lá đu đủ, 150 mg bột cô đặc nước ép từ dứa và 10 mg papain.

Tài liệu sử dụng :

- Major Herbs of Ayurveda (Elizabeth Williamson)
- Tropical Plant Database (Rain-Tree Nutrition)
- Fruits as Medicine (Dai Yin-fang & Liu Cheng-jun)
- The Healing Herbs (Michael Castleman)
- Whole Foods Companion (Dianne Onstad)
- The Oxford Companion to Food (Alain Davidson)
- Professional's Handbook of Complementary & Alternative Medicines (C. Fetrow & J. Avila)
- PDR for Herbal Medicines
- Natural Medicines Comprehensive Database.

GAJ CHÔNG
(Bạch tật lê)..
Cây thuốc.. có thể thay thế Viagra ?

::: DS Trần Việt Hưng :::



Viagra được xem là một viên thuốc đã đem đến một cuộc 'cách mạng' trong vấn đề sinh hoạt 'tình dục'. Rất nhiều bài viết trên các tạp chí thông thường cũng như tập san chuyên môn đã đề cập đến Viagra..tuy nhiên hiện vẫn còn câu hỏi được nhiều người chờ giải đáp là ' có dược thảo nào thay thế được Viagra không ? Trong tạp chí Natural Health số tháng 9-10 năm 1998, BS Rob Ivker D.O , khi trả lời bạn đọc trên mục Man to Man có đề cập đến 2 dược thảo Yohimbine, và 'Puncture Vine' hay Tribulus terrestris. Yohimbine là cây thuốc quen thuộc với giới Y-dược, nhưng Tribulus terrestris mới thật sự là cây thuốc đáng chú ý..vì rất dễ tìm tại Việt Nam và quả thật có tác dụng..không kém Viagra !

Tribulus terrestris, gia đình thực vật Zygophyllaceae được gọi tại Việt Nam là Cây Gai chông, cùng những tên khác như Bạch tật lê, Gai ma vương,Thích tật lê.... Cây mọc rất phổ biến tại Ấn độ, Trung Hoa, Việt Nam, vài vùng tại Âu châu và Nam Phi nơi những vùng đất hoang dại..Tên gọi tại Ấn độ là Gokhru (chữ Phạn = Gokshura) Tên Gokhru do ở hình dạng của quả giống như móng bò..

Tại Hoa Kỳ , cây được gọi dưới nhiều tên như Puncture vine, Abrojos, Caltrop, Cat's-Head, Common Dubblejie, Devil's-Thorn, Goathead.. Nature's Viagra (!). Tên Puncture Vine là do ở hạt của cây nhọn đến độ có thể làm ..xì lốp xe đạp.

Tại Việt Nam, Gai chông mọc hoang dại ở những vùng đất khô, đất cát dọc vùng ven biển từ miền Trung (Quảng Bình) xuống miền Nam.

Cây thuộc loại thân thảo, mọc hàng năm hay lưỡng niên, bò sát mặt đất, phân nhiều nhánh, nhánh có thể dài 30-60 cm, trên thân có lông nhung ngắn. Lá kép, lông chim có 5-7 lá chét. Lá thuôn dài 5-10 mm, mặt dưới có phiến phủ lông trắng. Hoa mọc đơn độc, màu vàng nhạt, mọc riêng lẻ ở kẽ lá, cuống hoa ngắn có lông trắng. Quả đa dạng, thường có hình 5 cạnh, mỗi khoang chứa nhiều hạt. Rễ hình trụ, dài 10-15 cm, màu nâu nhạt, có mùi thơm nhẹ. Cây trổ hoa vào cuối mùa xuân, đầu mùa hạ.

Phần dùng làm dược liệu là quả và rễ.

Thành phần hóa học :

- *Phytosterols và Saponins* :

Quả chứa *Protodioscin, methylprotodioscin, terrestrosins A-E, desgalactotigonin, F-gitonin, desglucolanatigonin, gitonin* và các *glycosides* loại *furostanol* cùng với *Beta-sitosterol, spirosta-3,5-diene* và *stigmasterol*. Hai saponins có chứa nhóm sulfate mới được cô lập năm 2002 là *Prototribestrin* và *methylprototribestrin*

Hoa cũng chứa các sapogenins loại sterod thuộc nhóm diosgenin, hecogenin và ruscogenin.

- *Flavonoids* : Trong Hoa có Kaempferol, Kaempferol-3-glucoside, Kaempferol-3-rutinoside và Quercetin.

- *Lignans* : như Tribulusamides A và B.

- *Alkaloids* : Harman và Harmine.

- *Lá Tribulus* đôi khi được ăn như rau chứa 7.22 % protein, 1.55 % Cal cium ; 0.08 % Phosphorus ; 9.22 mg Sắt/ 100 g lá và 41.5 mg Vit C.

- *Quả* cũng chứa một số chất béo (3.5-5%) như stearic, palmitic, myristic, arachidic, behenic..acid

Đặc tính Dược học :

Đa số các nghiên cứu về dược tính của *Tribulus terrestris* được thực hiện tại Ấn độ, Trung Hoa và Nhật bản..

1- Khả năng chống sạn thận :

Dịch triết bằng ethanol của quả *Tribulus* cho thấy có tác dụng bảo vệ khá mạnh chống lại sự tạo sạn gây ra bằng cách cấy hạt thủy tinh vào chuột bạch tạng ; tác dụng này tùy vào liều sử dụng, và do ở phần hoạt chất tan trong methanol (Indian Journal of Experimental Biology Số

32/1994). Tác dụng ly giải sạn (litholytic) cũng được nghiên cứu nơi chuột bị tạo ra tình trạng dư oxalat trong nước tiểu (hyperoxalurea) bằng hydroxy pyroline và sodium glycolate : khi cho chuột uống dịch trích bằng nước Tribulus, sự bài tiết oxalate theo nước tiểu trở về mức bình thường sau 21 ngày và giữ nguyên được mức độ này trong 15 ngày sau khi ngưng thuốc (Phytotherapy Research Số 7-1993). Cơ chế hoạt động của Tribulus terrestris được giải thích như sau : *do tác dụng ức chế men glycolic acid oxydase, (GAO) men này giúp chuyển hoá glycolate thành glyoxylate. Hoạt động của GAO đưa đến kết quả là có phản ứng oxy hóa glycolic acid thành glyoxylate (một chất biến dưỡng độc), và sau cùng thành oxalate.*

2- Tác dụng lợi tiểu :

Dịch trích bằng nước Terrestris chứa lượng Potassium khá cao, có thể tạo tác dụng lợi tiểu. Nghiên cứu tại Khoa niệu học, Bệnh viện The Royal London & Homerton , London (Anh) cho thấy dịch trích Terrestris tribulus bằng nước, ở liều uống 5g/kg có tác dụng lợi tiểu hơi mạnh hơn furosemide, nồng độ của các ions Na(+), K(+),Cl(-) trong nước tiểu cũng gia tăng. Tác dụng của Tribulus manh hơn là tác dụng của Râu bắp . Ngoài ra Tribulus còn tạo ra co bóp ruột non nơi chuột bộ thử nghiệm (*J Ethnopharmacology Số 85(Apr)-2003.*

3- Tác dụng bảo vệ Thận :

Sự hư hại nơi thận gây ra bởi gentamycin được giảm bớt khi cho dùng chung với Tribulus terrestris (*Update Ayurveda 1994.*

4- Hoạt tính kháng sinh :

Dịch trích từ Quả và Lá Tribulus terrestris có hoạt tính kháng Escherichia và Staphylococcus aureus (*J of Research in Indian Medicine Số 9-1974).*

5- Tác dụng kích thích tim:

Dung dịch tinh khiết hóa một phần của Tribulus có tác dụng kích thích cơ tim (cô lập) rất mạnh : có sự gia tăng lực co bóp cùng với tác dụng chronotropic âm. Saponins ly trích từ Tribulus tạo ra sự giãn nở động mạch vành, giúp cải thiện sự tuần hoàn động mạch nơi những bệnh nhân bị bệnh tim/ động mạch : Thử nghiệm trên 406 bệnh nhân bị angina pectoris tại Bệnh viện Jilin (Trung Hoa) cho dùng saponins trích từ Tribulus đưa đến kết quả thành công đến 82.3 % : EEG được cải thiện nơi 52.7 % (Pub Med PMID:2364467).

6- Tác dụng tăng khả năng sinh sản :

Các biglycosides loại furostanol cô lập từ dịch chiết bằng alcohol có tác dụng kích thích sự sản xuất tinh trùng và hoạt tính của tế bào Sertoli nơi chuột. Terrestrioid-F làm tăng libido và đáp ứng tình dục nơi chuột đực đồng thời tạo tiềm năng rụng trứng, gia tăng khả năng thụ thai nơi chuột cái (*J Science Research and Plant Medicine in India* Số 1-1980)

7- Tác dụng trên Chứng rối loạn cương dương :

Protodioscin được cho là có tác dụng cải thiện sự ham muốn tình dục, và gia tăng độ cường dương bằng cách chuyển biến protodioscin thành DHEA (dehydroepiandrosterone). Tuy nhiên, lượng protodioscin trong cây rất biến đổi, khó định được hàm lượng chính xác. (*Journal of Andrology* (Số 23-2000).

Một nghiên cứu về tác dụng của Tribulus terrestris trên các tế bào xốp (corpus cavernosum) ở cơ quan sinh dục đã cô lập nơi thỏ, đồng thời xác định cơ chế hoạt tính của cây đã được thực hiện tại Đại học Y Khoa Singapore : Thỏ được cho uống mỗi ngày một lần dịch trích từ Tribulus, liên tục trong 8 tuần, theo những liều lượng khác nhau. Thỏ sau đó bị giết và mô tế bào bộ phận sinh dục được cô lập để lượng định sự đáp ứng với thuốc và với sự kích ứng bằng điện trường. Các đáp ứng thư giãn với acetylcholine, nitroglycerin và EFS được so sánh với các thông số kiểm soát : Sự mất hoạt tính trên đáp ứng co rút với noradrenaline và histamine cho thấy protodioscin có tác dụng thật sự trên khả năng cường dương do ở sự gia tăng phóng thích nitric oxide từ tế bào endothelium và tế bào thần kinh nitrenergic. (*Ann Acad Med Singapore* Số 29 (Jan)-2000) .

Nghiên cứu kế tiếp, cũng tại ĐH Y Khoa Singapore (Life Science Số 71 tháng 8-2002) đã thử nghiệm Tribulus terrestris trên chuột, chia thành 2 nhóm : nhóm bình thường và nhóm bị thiếu, cho dùng Tribulus, đối chứng với Testosterone ; các thông số nghiên cứu dựa trên các hành động tình dục và áp lực trên các tế bào xốp nơi bộ phận sinh dục.. như số lượt muốn giao-hoan, muốn nhảy dục, thời gian xuất tinh .. Kết quả cho thấy nhóm dùng Tribulus có những gia tăng hoạt động tình dục rõ rệt, riêng nhóm chuột bị thiếu có sự gia tăng trọng lượng của tuyến nhiếp hộ, và áp lực trên các tế bào xốp.

Những nghiên cứu khác tại ĐH Iowa State, thử nghiệm các sản phẩm phối hợp Tribulus terrestris với Androstenediol, Saw palmetto, Indol-3-Carbinol, Chrysin.. bán trên thị trường như DION, AND-HB.. cho thấy những kết quả như .. có sự gia tăng nồng độ testosteron tự do nơi nhóm người trên 50 tuổi.. đồng thời androstenedione kèm theo trong các sản phẩm không bị ngăn ngừa để chuyển biến thành estradiol và dihydrotestosterone (*J. Am Coll Nutr.* Tháng 10-2001)

8- Tác dụng hạ đường trong máu :

Thử nghiệm tại ĐH East China Normal University, Thượng Hải dùng chuột bị tạo bệnh tiểu đường bằng alloxan, cho uống saponins trích từ Tribulus, so sánh với viên phenformin (đối chứng)..Kết quả ghi nhận saponins trong Tribulus làm giảm mức glucose trong máu rõ rệt với những tỷ lệ 26.25 % nơi chuột bình thường và 40.67 % nơi chuột bị tiểu đường. Mức triglycerides cũng giảm hạ được 23.35 %. Hoạt tính của SOD cũng gia tăng (PubMed-PMID :12583337).

9- Hoạt tính trên tế bào ung thư :

Các saponins loại steroid của Tribulus đã được thử nghiệm về khả năng kháng sinh và giết tế bào ung thư (Pharmazie July 2002). *Các saponins steroid nhóm spirostanol có tác động rất mạnh trên các nấm Candida albicans và Cryptococcus neoformans, và trên các tế bào ung thư các loại melanoma SK-MEL, carcinoma miệng KB, carcinoma vú BT-549 và carcinoma buồng trứng SK-OV-3..*

Tribulus terrestris trong Dược học dân gian :

Tribulus terrestris được sử dụng tại Việt Nam, Ấn độ, Trung Hoa để trị một số bệnh trong dược học dân gian :

- *Tại Ấn độ* : Quả được dùng trong nhiều bệnh như giúp khai vị, chống sưng viêm, điều kinh, kiện vị, bổ, lợi tiểu, sinh sữa, tráng dương.. ngoài ra cũng còn dùng trong các bệnh về bàng quang giúp lợi tiểu, trị sạn, sưng gan phong thấp; trị bệnh ngoài da như psoriasis, cùi và ghẻ..

- *Tại Việt Nam* : Tribulus hay Gai chống được dùng trị đau đầu, đỏ mắt, chảy nhiều nước mắt, phong ngứa.. kinh nguyệt không đều, sữa không thông. Dùng quả chín sắc uống để trị kiết lỵ ra máu.

- *Tại Trung Hoa* : Hoa dùng để trị cùi, Đọt lá trị ghẻ ; Quả khô hay sắc để tr5i đầy hơi, sưng gan, đau mắt, bệnh thận. Hạt có tính trụy thai, trị sán lải, ho, xuất huyết..

Tribulus terrestris trong Đông Y :

Đông Y cổ truyền sử dụng Tribulus hay *Bạch tật lê (Bai-ji-li)* từ lâu đời Cây đã được ghi chép trong 'Thần nông Bản thảo'. Dược liệu là quả thu hái khi chín vào mùa thu tại các vùng Hồ Nam, Hồ Bắc, Sơn đông, An huy.. (Nhật dược gọi là *byakushitsuri*, *Korea là paekchillyo*).

Vị thuốc được xem là có vị cay, đắng tính ấm ; tác dụng vào các kinh mạch thuộc Can và Phế.

Bạch tật lê có những tác dụng :

- Bình Can và ổn định Dương : giúp trị nhức đầu choáng váng, chóng mặt do ở Dương Can 'thăng' : trong trường hợp này được dùng chung với Cầu đằng (gou-teng=Uncariae) và Ngưu tất (Niu-xi=Achyranthis Bidentatae).

- Phân tán Phong-Nhiệt và làm sáng mắt : giúp trị mắt sưng, đỏ, chảy nhiều nước mắt. Dùng chung với Cúc hoa (ju-hua=Chrysanthemi Morifolii) và Hạt muồng (Quyết minh tử=jue ming zi)

- Giúp lưu chuyển Khí tại Can : trị đau và cứng nơi sườn hay thiếu sữa do ở Can Khí bị tắc nghẽn . Dùng chung với Thanh bì (qing pi=Citri Reticulatae) và Hương phụ (Cò cú=xiang fu)..

- Tán Phong và trị ngứa ngoài da.. Dùng với Vỏ ve sầu (Thuyền xác=Chan-tui) và Rễ Phòng phong (Fang feng) để trị ngứa..

Tài liệu sử dụng :

- Ayurvedic Pharmacopoeia of India (Government of India 1989)
- Chinese Herbal Medicine Materia Medica (Dan Bensky)
- Major Herbs of Ayurveda (E. Williamson)
- PubMed : <http://www.ncbi.nlm.gov>
- Từ điển Cây thuốc Việt Nam (Vò văn Chi)
- Natural Medicines Comprehensive Database (Pharmacist's Letter)
- Medicinal Plants of China (J. Duke & E. Ayensu)

[Trở về Mục Lục](#)

HÀNH HƯƠNG

Một cây hành với nhiều đặc điểm khác lạ

::: Ds. Trần Việt Hưng :::



Tên 'Hành' được dùng để gọi một số cây rau thông dụng, có thể ăn củ như Hành tây, hành ta..và ăn lá như hành tằm..và ăn cả lá lẫn củ như hành hương..

Hành hương hay Spring onions, Scallions và có khi còn gọi là Green onions là một trong những loại hành đã được ghi chép trong Thánh Kinh..

Hành hương, nguồn gốc từ Siberia, được trồng tại Á châu, nhất là Trung Hoa từ hơn 2000 năm và chỉ đến với Âu châu vào thế kỷ 16, trước hết là Nga sô rồi sau đó mới đến các nước Trung Âu (Tuy được gọi là Welsh onion, nhưng cây hoàn toàn không liên hệ gì đến Xứ Wales, có lẽ chỉ vì cây rất giống với tỏi tây và thường được trồng tại khắp các vườn ở Wales)

Về phương diện kỹ thuật, hành hương hay scallions được thu hoạch..trước khi cây tạo củ (thật ra đây không phải là củ theo thực vật học mà chỉ phần gốc phình to lên), và khi cây đã có 'củ' lớn từ 2.5- 5 cm..thì được gọi là green onions. Cả scallion và green onion đều có thân ống màu xanh lục xậm, và phần gần gốc rễ màu trắng đục.

Hành hương được dùng nhiều tại Á đông hơn là Âu Mỹ

Tên Khoa học và các tên thông thường

Allium fistulosum thuộc họ thực vật Liliaceae

Ngoài các tên Scallions, Spring Onions còn gọi là Welsh Onion.

Tên tại Pháp : Ciboule ; Đức : Schnitzwiebel ; Ý : Cipolleta ; Tây ban nha : Cebolleta.

Tại Trung Hoa : Thông, hay Đại thông (da cong), Hồ thông (hu cong), Chang fa. Cong bai.

Tại Nhật : Nebuka

Đặc tính thực vật :

Cây hành hương thuộc loại thân thảo, đa niên, mọc cao chừng 50 cm có thân hành nhỏ màu trắng hay nâu, thân hơi phồng, rỗng. Lá màu xanh mốc hình trụ rỗng, phía dưới có 3 cạnh, dài chừng 30 cm, có lá bẹ dài bằng 1/4 phiến lá chính. Cán hoa hay trục mang cụm hoa có thể cao bằng lá. Hoa màu trắng hay lilac nhạt, mọc thành cụm hình đầu tròn, gồm nhiều hoa có cuống ngắn. Quả thuộc loại nang quả.

Vài chủng đáng chú ý :

- Common Welsh Onion hay Ciboule : Phần rễ phình dài ra, màu đồng đỏ và có những màng mỏng khô bọc quanh giống như củ hành tây. Hạt màu đen, dẹp và hơi cong. Đây là loại được trồng thông dụng nhất.

- Early White Welsh Onion hay Ciboule Blanche hâtive : Đây là một chủng khá đặc biệt, phần rễ phình ra rất ngắn, vỏ bọc bên ngoài trắng-hồng nhạt. Lá hành ngắn và cứng, màu xanh lục. Vị khá ngon tuy không thơm.

(Tại Âu châu, còn có loại Hành hương , *Allium lusitanicum* tuy cũng được gọi là Welsh Onion hay Ciboule vivace, nhưng lại có một số đặc tính rất khác biệt như rễ phình dài, chia thành nhiều củ màu đỏ-nâu xậm dính tụ vào một mầm ở gốc. Lá màu xanh xám, dày và cứng. Hoa mọc thành cụm màu tím nhạt, không mang hạt)

Một loại hành hương nổi tiếng tại Á châu : *He-shi-ko* đã được du nhập vào Hoa Kỳ, trở thành loại Evergreen White Bunching, mọc thành cụm từ 4-9 thân hành dài 12-14 inch, lá màu trắng bạc, vị cay rất được ưa chuộng. Cây chịu lạnh rất giỏi.

Thành phần dinh dưỡng :

100 gram phần ăn được (hành sống) chứa :

- Calories	32 - 34
- Chất đạm	1.83 - 1.90 g
- Chất béo	0.19 - 0.40 g
- Chất xơ	0.95 - 1.00 g
- Calcium	18 - 72 mg

- Sắt	1.48 mg
- Magnesium	20 mg
- Phosphorus	37 - 49 mg
- Potassium	276 mg
- Sodium	16 mg
- Kẽm	0.390 mg
- Đồng	0.083 mg
- Manganese	0.160 mg
- Beta-Carotene (A)	385 IU
- Thiamine (B1)	0.055 mg
- Riboflavine (B2)	0.080 mg
- Niacin (B3)	0.525 mg
- Pantothenic acid (B5)	0.075 mg
- Folic acid	64.0 mcg
- Vitamin C	18.8 - 27.0 mg

Ngoài thành phần dinh dưỡng, Hành hương còn chứa một số hoạt chất

- Hạt : chứa những hợp chất như tianshic acid, 4-(2-formyl-5-hydroxy methylpyrrol-1-yl)butyric acid, p-hydroxybenzoic acid, vanillic acid, và daucosterol.

- Củ : chứa tinh dầu có sulfur trong đó thành phần chính là alliin, dipropyl disulphide (28%), tridecan-2-one (16%), 2,3-dihydro-2-octyl 5-methyl furan-3-one.. ngoài ra còn có các acid hữu cơ như malic, malonic..

- Về phương diện dinh dưỡng, Hành hương chứa nhiều dưỡng chất hơn tỏi tây, hành tây..Lượng folate khá cao, rất tốt cho phụ nữ có thai. Cũng như các cây trong nhóm hành-tỏi, Hành hương có tác dụng tốt trong việc bảo vệ cơ thể chống lại một số bệnh ung thư. Hành hương cũng chứa nhiều chất xơ, giúp dễ tiêu hóa.

Những nghiên cứu về Hành hương :

- *Hoạt tính kháng nấm* : Nghiên cứu tại ĐH Rutgers, New Brunswick, New Jersey (USA) : Glycerol mono-(E)-8,11,12-trihydroxy-9-octadecano ate là một acid béo loại monoglyceride chứa bão hòa và tianshic acid ly trích từ hạt Hành hương có hoạt tính ức chế sự tăng trưởng của nấm *Phytophthora capsici* (*Journal of Agricultural Food Chemistry* Số 23-2002)

- *Tác dụng trên mạch máu* : Thử nghiệm tại ĐH Dược Khoa Chia Nan, Đài Trung, Taiwan ghi nhận dịch chiết từ hành hương (củ tươi) có tác dụng gây giãn mạch ở liều thấp (tác dụng này được trung-chuyển bởi nitric oxide trong nội bào, trong khi đó liều cao lại không tùy thuộc vào nitric oxide. Mặt khác dịch chiết hành hương đã nấu chín có hoạt tính kích thích sự phóng thích yếu tố gây co thắt (xuất phát từ nội bào), có thể là thromboxane A2 . (*Journal of Cardiovascular Pharmacology* Số 33-1999)

- *Hành hương và ung thư bao tử* : Nghiên cứu tại Sơn Đông, Trung Hoa do National Cancer Institute tài trợ : Tại Sơn Đông, tỷ lệ người mắc bệnh ung thư bao tử rất cao.. nghiên cứu xem xét cách ăn uống của 564 bệnh nhân bị ung thư so với 1131 người mạnh khỏe..kết quả ghi nhận những người ăn 3 ounces hành-tỏi mỗi ngày chỉ có 40% nguy cơ bị ung thư so với người ăn mỗi ngày 1 ounce..Trong số các loại hành và tỏi, hành hương scallions có tiềm năng chống ung thư mạnh nhất, ngoài ra khả năng chống ung thư cũng tùy thuộc vào liều lượng hành tỏi, càng ăn nhiều càng ít bị ung thư. Tác dụng chống ung thư được cho là do ở các hợp chất chứa sulfur có trong hành, tỏi.(Journal of the National Cancer Institute Số 84-1992)

Vài phương thức sử dụng :

- *Tại Trung Hoa* : Toàn bộ cây hành hương (Đại thông, hay Hồ thông) đều dùng làm thuốc. Hành hương được xem là có vị cay, tính ấm tác dụng vào kinh mạch thuộc Phế và Vị, có hoạt tính gây đổ mồ hôi (phát hãn), bổ Dương và lợi tiểu.
- Để trị cảm lạnh kèm nhức đầu và nóng khô : Dùng 10 củ hành hương, 15 gram đậu hủ lên men (chao), thêm 2 chén nước. Đun nhẹ đến khi còn 1 chén và uống khi còn ấm. Ăn xong, đắp mền để giúp thoát mồ hôi. Hoặc lấy 20 củ hành hương, nấu với gạo thành cháo, thêm chút giấm, và uống khi còn vừa nóng..
- Để trị sưng tức ngực, căng sữa : Dùng cây hành hương, cắt bỏ lá, giã nát, thêm chút muối, đảo đến khô (sao). Đắp khi còn nóng ấm và giữ nơi ngực đau.
- Để trị mụn nhọt, mụn đầu đinh : Giã nát chừng 10 củ hành hương, thêm giấm vừa đủ và sao đến khô. Đắp vào nhọt và dùng băng vải quấn lại.
- *Tại Việt Nam* : Hành hương là một phương thuốc khá thông dụng trong Nam dược :
- Trị cảm mạo, nhức đầu, nghẹt mũi : Phương pháp dân gian là dùng 30 gram củ hành tươi, sắc chung với 10 gram gừng và uống.. hay dùng bài thuốc 'Cháo giải cảm' gồm 3 củ hành tươi, 3 lát gừng tươi, 10 gram tía tô nấu chung trong 1 tô cháo nóng, khi ăn có thể thêm muối và 1 trái trứng gà..
- Trị sưng mũi, nghẹt mũi : Dùng 3 củ hành tươi, giã nát, thêm nước thật sôi vào, hít hơi vào mũi hay chờ nguội, dùng nước nhỏ vào mũi.
- Lở loét nơi chân (loại eczema) : Giã nát củ hành tươi, thêm nước đun sôi, dùng nước để rửa và chấm vào vết loét..

Tài liệu sử dụng :

- Vegetables as Medicine (Chang Chao-liang)
- Herbs and Spices (J.Kybal)
- Whole Food Companion (Dianne Onstad)
- Heirloom Vegetables (Benjamin Watson)
- Food Your Miracle Medicine (Jean Carper)
- HerbalGram No 61-2004

HÀNH TẮM
(Chive) :
Một loại hành nên sử dụng

::: DS Trần Việt Hưng :::



Gia đình thực vật Hành có nhiều loại khác nhau và mỗi loại đều có những đặc tính thực vật cũng như trị liệu tuy tương cận nhưng cũng có những khác biệt đáng chú ý. Trước đây trong 'Thuốc Nam trên Đất Mỹ', để tóm lược chúng tôi đã trình bày Hành tây và Hành ta trong cùng một bài ngắn Thật ra còn nhiều loại Hành..khác như Hành tằm, hành hoa...Riêng hành tằm, tên gọi tại Hoa Kỳ là Chives, rất dễ bị nhầm với Hẹ (Garlic chives)..

Hành tằm có nguồn gốc tại Bắc Á , Bắc Âu châu, và Bắc Mỹ, đã được trồng và sử dụng từ hơn 5000 năm. Loài được trồng hiện nay rất tương cận với loài mọc hoang tại vùng núi Alpes, những giống hoang khác cũng mọc khá nhiều tại vùng Bắc Bán cầu..Tại lục địa Bắc Mỹ, Hành tằm đã được 'thích ứng hóa' để có trồng tại từ khu vực Nam Canada, xuống tới Đông Nam California..

Người Siberia có lẽ là dân tộc mê hành tằm nhất..Truyền thuyết kể rằng khi họ nghe tin Alexander Đại đế (356-323 trước Tây Lịch) sắp tiến đánh, và dù Alexander còn ở xa mãi hàng ngàn dặm, họ đã xin dâng cống phẩm vật quý nhất mà họ có, là hành tằm..để làm quà mừng đám cưới của Alexander và Công nương Roxana.. Quà cưới có vẻ rất hợp lý vì hành tằm được xem là một cây thuốc có tính kích dục !

Tên khoa học và các tên thông thường :

Allium schoenoprasum thuộc họ thực vật Alliaceae.

Các tên thường gặp : Hành trắng, Nén (Việt Nam) , Chive (Anh-Mỹ), Ciboulette, Civette (Pháp), Schnittlauch (Đức), Cebollino (Tây ban Nha)

Allium là tên latin cũ gọi gia đình hành-tỏi; *schoenoprasum* phát xuất từ 2 chữ Hy Lạp- *schoinos* có nghĩa là giống cây cói, và *prason* nghĩa là tỏi.

Đặc tính thực vật :

Cây hành tằm thuộc loài thảo nhỏ, rất giống Hành hương (*A.fistulosum*), mọc cao trung bình 10-30 cm, có thể đến 60 cm và thành bụi cỡ 30 cm. Thân hành hay củ màu trắng lớn cỡ ngón tay út, đường kính 2 cm, bao bọc bởi những vẩy dai. Lá rất nhiều, màu xanh lục đậm, mỏng. Lá và cán hoa đều hình trụ, rỗng, nhỏ như một cây tăm (do đó được gọi là hành tằm). Hoa màu đỏ-tím, mọc thành cụm hình đầu, mang nhiều hoa, có cuống ngắn . Hoa thường vô sinh nên Hành được phát triển bằng cách tách bụi. Nên cắt lá hành đều đặn : lá sẽ tiếp tục phát triển và cọng của cây vẫn mềm mại (mỗi đợt nên cắt ngắn còn chừng 10 cm, mỗi mùa hè có thể cắt tỉa 2-3 đợt) Những cây không cắt lá , cọng trở thành cứng, và khi cây bắt đầu trổ hoa, lá hành giảm bớt mùi hương.

Hành tằm thích hợp với nhiệt độ từ 60 đến 70 độ F, đất thông thoát không ứ nước, có tính acid nhẹ. Thời gian nảy mầm từ 10 đến 14 ngày. Cây ra hoa vào các tháng 4-5.

Một số chủng đáng chú ý như :

- 'Dwarf' Cây tương đối nhỏ hơn các loại thông thường, kể cả loại nhỏ nhất tại Đức .

- 'Forescate'(hay Forsgate) và 'Grolau' cho hoa màu hồng nhạt.

- 'Profusion' : chủng đặc biệt có thể trồng trong nhà, hoa lâu tàn hơn.

Thành phần dinh dưỡng :

100 gram phần ăn được (hành tằm tươi) chứa :

- Calories	30
- Chất đạm	3.27mg
- Chất béo	0.73 g
- Calcium	92 mg
- Sắt	1.60 mg
- Magnesium	42 mg
- Phosphorus	58 mg
- Potassium	296 mg
- Sodium	3 mg
- Kẽm	0.560mg
- Đồng	0.157mg
- Manganese	0.373mg
- Beta-Carotene (A)	4,353 IU
- Thiamine (B1)	0.078mg
- Riboflavin (B2)	0.115mg
- Niacin (B3)	0.647mg
- Pantothenic acid (B5)	0.324mg
- Pyridoxine (B6)	0.138mg
- Folic Acid (B9)	105 mcg
- Vit C	58.1 mg

Hành tằm chứa các acid amin như Alanine, Arginine, Aspartic acid, Glutamic acid, Leucine, Lysine, Phenylalanine, Threonine, Tyrosine..

Lá chứa tinh dầu gồm nhiều hợp chất loại allyl-disulfid.., acid hữu cơ như citric acid, ferulic acid, fumaric acid, caffeic acid.., sterols như campesterol, flavonoids như quercetin, quercetin-3-beta-D-glucoside..

Về phương diện dinh dưỡng và trị liệu, Hành tằm được xem là một cây rau có tính sát trùng, giúp tạo cảm giác thèm ăn (kích thích vị giác) và trợ tiêu hóa. Cũng như các cây thuộc gia đình Hành-Tỏi, tác dụng sát trùng của hành tằm do ở tinh dầu có chứa các hợp chất sulphur nhưng không mạnh để có thể gây trở ngại cho hệ tiêu hóa như tỏi. Hành tằm có tác dụng kích thích vị giác, ngăn chặn sự lên men trong ruột, bồi bổ gan và bao tử; tốt cho thận và giúp hạ huyết áp.

Vài phương thức sử dụng :

Hành tằm rất thường được dùng trong việc nấu nướng. Mùi thơm của hành tằm rất dễ bị hủy do nhiệt, do đó chỉ nên thêm hành tằm (sống) vào giai đoạn chót, trước khi ăn. Hành tằm có thể thay thế hành ta (hành lá). Có thể tồn trữ hành tằm để dùng trong mùa đông lạnh bằng cách giữ trong bao plastic, để trong freezer hay ngâm lá và hoa trong giấm. Hoa hành tằm giữ trong giấm trắng, đổi sang màu hồng nhạt rất đẹp, đồng thời có vị hành tây nhẹ rất dễ chịu.

Tuy hoa của hành tằm có thể ăn được, nhưng nên thu hái lúc hoa mới vừa hé nở, khi hoa nở hoàn toàn, sẽ có trạng thái sơ và vị nhạt mất ngon.

Phương pháp làm 'dấm hoa hành tằm' : 1 pint (500 ml) hoa hành mới nở/ 1 quart (1 lit) dấm trắng hay dấm rượu vang. Để hoa trong một keo miệng rộng. Đổ giấm vào và quậy đều đến khi hết bọt. Giữ keo nơi thoáng mát trong 2 tuần, sau đó lược kỹ để bỏ xác hoa kể cả các mảnh vụn. Giữ dấm ở nhiệt độ thường.

Hành tằm trong Nam dược : Dược học cổ truyền Việt Nam có những phương thức dùng Hành tằm chữa bệnh khá độc đáo như :

- Trị cảm hàn : Dùng hành tằm giã nát, hòa nước uống, và lá hành tằm, băm nát với gừng, bọc trong túi hay khăn, để 'đánh gió' bên ngoài.

- Trị trúng phong á khẩu: Giã nát chừng 20 củ hành tằm, vắt lấy nước, dùng lông gà chấm nước, thoa vào cổ..

- Trị rắn độc, sâu bọ cắn : Lấy 7 củ hành tằm, nhai nuốt nước, lấy bã đắp vào vết cắn trong khi..chờ cấp cứu..

Tài liệu sử dụng :

- The Herb Companion Feb/Mar 1997
- Whole Foods Companion (Dianne Onstad)
- Herbs, An Illustrated Encyclopedia (Kathi Keville)

Trở về Mục Lục

Page: 16/22

HỆ
(Garlic chive) :
*..thuộc gia đình Hành,
nhưng có nhiều điểm khác biệt..*

::: Ds. Trần Việt Hưng :::

Tại Hoa Kỳ, Hẹ thường hay bị nhầm với Hành tằm, tuy là hai cây rất tương cận nhưng Hẹ, rất thông dụng tại Á đông, có nhiều dược tính đặc biệt hơn..

Hẹ hay Garlic chives, Oriental chives..có nguồn gốc tại vùng Đông Nam Á, và được trồng hầu như khắp Á châu và được dùng làm thuốc tại Trung Hoa từ hàng ngàn năm. Tại Hoa Kỳ, hẹ được dùng phần lớn làm cây cảnh tô điểm thêm màu sắc cho các khu vườn..

Tên Chinese Chive cũng còn được dùng để gọi loại Hẹ cho hoa thơm mùi hành, Chinese leek flower hay *Allium odorum*.
(Điểm khác biệt giữa hai loài là A. odorum trổ hoa, nở và tàn trong suốt mùa hè - thu, không như A. tuberosum chỉ trổ hoa vào cuối hè; ngoài ra lá A. odoratum khi ăn có vị dai hơn)

Tên khoa học và các tên thông thường :

- *Allium tuberosum* thuộc họ thực vật Alliaceae
- Các tên gọi : Garlic chive, Chinese chive (Anh Mỹ)
- Tại Trung Hoa : Cửu thái (Jiu cai), Phiến thái (Bian cai= cây rau)

phẳng). Zhuang yang cao, qi yang cao, và chang sheng-jiu..

- Tại Nhật : Nira hay Nira chive.

- Tại các chợ thực-phẩm ở Hoa Kỳ : có đến 4 loại họ được bày bán

* Chinese hay Garlic chives : Gau choy lá xanh đậm rất thơm mùi tỏi (loại này là Họ (VN), Nira (Nhật), Ku cai (Mã lai).

* Yellow chive hay Chive shoot : Gau wong : lá vàng-xanh, có thoảng mùi hành. Đây là loại họ trồng trong nhà mát, tránh ánh sáng mặt trời để lá không chuyển sang màu xanh.. còn gọi là blanched Chinese chives.

* Flowering chive : Gau choy fa , lá kết thành vòng, có nụ hoa nơi ngọn Cây họ để đến độ trưởng thành hoàn toàn, giữ luôn cả nụ hoa. Cọng hơi cứng ở phần dưới. Còn có những tên Gau choy chow sin.

* Và còn có loại : Gau choy sum : Họ trưởng thành, chỉ giữ phần lá nơi tâm của cây.

Đặc tính thực vật :

Họ thuộc loại cây thân thảo, lưu niên, có thể mọc cao 20-50 cm, thân mọc đứng hình trụ. Lá ở gốc thân, hình dài, phẳng-hẹp, có rãnh, dài 15-30 cm, rộng 1.5-7 mm. Hoa mọc thành tán, màu trắng, ở đầu một cán hoa dài 20-30 cm. Mỗi tán có đến 20-40 hoa có mo bao bọc. Bao hoa màu trắng, gồm nhiều phiến thuôn. Quả thuộc loại nang quả hình trái xoan ngược chia ra làm 3 mảnh, trong có chứa 6 hạt nhỏ màu đen. Họ thích hợp với đất pha cát, cần nhiều ánh nắng, có khả năng chịu hạn nhưng cũng phát triển mạnh nơi đất ẩm, cạnh hồ ,ao..

Tục ngữ Anh Mỹ ghi : 'Chives next to roses creates posies', do ở nhận xét là những cây thuộc gia đình hành-tỏi chứa nhiều sulfur nên diệt được các loài nấm mọc phá hại lá hoa, nhất là hoa hồng, gây ra các đốm đen..

Họ cũng được lai tạo để có những chủng đặc biệt như; Chủng 'Mauve' cho hoa tím nhạt.

Thành phần dinh dưỡng và hóa học :

- *Thành phần dinh dưỡng* : Thành phần dinh dưỡng của Họ tương đối khá giống với Hành tằm .100 gram phần lá ăn được cung cấp:

Calories	32 - 38
Chất đạm	20.7 - 33.8 %
Chất béo	3.4 - 7.5 %
Carbohydrate tổng cộng	53.8 - 66.7 %
Chất xơ	8.8 - 12.6 %

Các khoáng chất (trong 100 gram lá):

- Calcium	793 - 1,038 mg
- Phosphorus	506 - 512 mg
- Sắt	10.9 - 19.5 mg
- Potassium	2,874 mg

Các vitamins :

- Beta-Carotene	40, 000 micro g
- Thiamine	0.92 - 1.25 mg
- Riboflavin	0.75 - 1.49 mg
- Niacin	5.75 - 6.25 mg
- Vit C	400 - 644 mg

- Một số nghiên cứu về *thành phần hóa học* của Hẹ ghi nhận :

Trong Hạt có các saponins loại spirostanol : Tuberoside J, K và L.. các hợp chất nicotianoside C, beta-D-glucopyranoside, daucosterol, adenosine và thymidine; một hợp chất chuyển hóa loại Sphingosin : tuber-ceramide; các oligoglycosides loại pregnane và furostane

Toàn cây có chứa các chất dễ bốc hơi, trong đó khoảng 27 hợp chất có chứa sulfur các loại như sulfide, disulfides, trisulfides và tetrasul fides với các nhóm hoạt tính ethyl, butyl and pentyl..

Trong đọt non có những lectin loại kết nối với mannose..

Lá Hẹ chứa : tinh dầu dễ bốc hơi gần tương tự như hành tây.

Các nghiên cứu dược học về Hẹ :

- Nghiên cứu tại ĐH Y Khoa Hong Kong ghi nhận lectin A Tuberosum (ATL) ly trích từ hẹ là một protein chỉ có một dây (monomeric), có trọng lượng phân tử 13 kDa, sự sắp xếp các amino acid ở cuối dây N tương tự với lectin ly trích từ hành tây (*Allium cepa*). Lectin này kết nối với mannose, có tác dụng kết tụ hồng cầu đối với huyết cầu thỏ và có hoạt tính diệt tế bào u-bướu ung thư lá lách ở chuột và ức chế được men transcriptase nghịch chuyển nơi siêu vi trùng HIV loại 1. (*Journal of Protein Chemistry* Số 20-2001).

- Nghiên cứu tại Khoa Thực phẩm-Dinh dưỡng, ĐH Sunchon, Korea ghi nhận các hợp chất S-Methyl methanethiosulfinate và S-methyl 2 propene-1-thiosulfinate, trích từ hẹ có khả năng diệt được E. coli O-157: H7 là vi khuẩn gây hư hại thực phẩm (*Bioscience Biotechnology Biochemistry* Số 65-2001)

- Nghiên cứu tại Viện Dược liệu, Viện Khoa Học Trung Hoa, Shanghai ghi nhận Tuberosides, ly trích từ hạt Hẹ có tác dụng ức chế đáng kể sự tăng trưởng của tế bào ung thư loại leukemia dòng HL-60 ở nồng độ IC50 là 6.8 microg/ml (*Journal of Asian Natural Products Research* Số 4-2002)

Vài phương thức sử dụng :

- Tại Trung Hoa : Hẹ được dùng rất phổ biến để chữa bệnh trong dân gian

* Mệt mỏi, đổ mồ hôi đêm ; lao lực : Dùng hẹ chung với thịt ngao, chêm chếp. Nấu thành súp, thêm dầu đậu phộng và muối để tăng vị. Có thể thêm ít rượu trắng trước khi ăn. Chia ra thành 2-3 lần trong ngày.

* Nuốt phải mảnh thủy tinh, mảnh sắt-thép vụn...: Dùng 250 gram hẹ, cắt thành từng khúc 30-50 cm. Đun đến chín..Nhai lá hẹ và nuốt.

* Có cảm giác tức, nghẹn nơi hoành cách mô : Nghiền lá hẹ lấy nước, uống từng hớp nhỏ thật chậm, hay có thể pha 1 thìa caphê nước ép từ lá hẹ vào nửa cup sữa, đun đến vừa sôi, nhấp từng ngụm khi còn ấm.

* Trẻ em bị rôm sảy : Dùng 60 gram hẹ và 60 gram rượu trắng (hay vodka). Thái vụn hẹ và đảo trên chảo nóng đến chín. Thêm rượu trắng, trộn đều. Dùng bông gạc thấm rượu/hẹ và thoa nơi rôm sảy trong 10-15 phút. Thoa mỗi ngày một lần trong 7 ngày liên tục..

* Côn trùng bò vào tai : lấy lá hẹ giã nát, vắt lấy nước, nhỏ vào tai ít giọt, côn trùng sẽ bò ra.

* Trị bất lực, Đau lưng mỏi gối, Bần tinh, Huột tinh :

▪ Nghiền nát 10-15 gram hạt hẹ, thêm vào rượu trắng theo tỷ lệ 1 phần hạt trong 5 phần rượu. Ngâm trong 1 tuần lễ. Uống mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 15 ml sau khi ăn.

▪ Lấy 250 gram lá hẹ và 50 gram nhân walnut, thêm ít dầu mè, đảo khô đến khi chín. Ăn mỗi ngày một lượt, và tiếp tục trong 1 tháng..

Hẹ trong Đông Y :

Đông Y hay Y học cổ truyền Trung Hoa đã sử dụng *Hạt Hẹ* làm thuốc từ hàng ngàn năm. Vị thuốc được gọi là *Cửu tử* (Jiu zi) hay *Cửu thái tử* (Nhật dược =Kampo gọi là *kyùshi* và Triều tiên là *picha*).

Những Danh Y trong Đông y cổ qua nhiều thời-đại đều ghi nhận tác dụng của Cửu tử:

* Sách 'Nhật-Hoa Chư gia bản thảo (Đời Tống) ghi rằng Cửu tử có tác dụng trị được 'Mộng tinh'.

* Lý thời Trân (Đời Minh) : Cửu tử bổ Can, trợ Mạch môn trị được chứng đi tiểu nhiều, tiểu són..

* Cù Hy Ứng (Đời Minh) : Cửu tử vào được Kinh Quyết Âm Can và Kinh Thiếu Âm Thận nên trị được Mộng tinh, tiểu ra máu..

* Hoàng cung Tú (Đời Thanh) ghi trong Bản thảo cầu chân một số tác dụng trị Mộng tinh, Di tinh , Bạch trọc, Bạch đới của Cửu tử..

Cửu tử được cho là có vị cay/ ngọt, tính ấm tác dụng vào các kinh mạch thuộc Thận, Can. Cửu tử có những khả năng '*ôn trung, trợ Vị khí, điều hòa Tạng-phủ, hạ nghịch Khí, cố Thận Tinh , tán ứ Huyết'*

* Cửu tử có tác dụng làm ấm Thận, bổ Dương, và kiên Tinh nên được dùng để trị các chứng bất lực, bần tinh, đi tiểu nhiều lần; huyết trắng của phụ nữ, đau lưng, lỏng gối. Cửu tử thường được phối hợp với Long cốt (Os Draconis=Lung gu) và Tổ bộ ngựa (Tang phiêu diêu =Sang piao xiao) để trị các chứng Suy Thận Dương gây ra bần tinh, huyết trắng, đái đêm nhiều lần..

* Cửu tử có thêm tác dụng làm ấm Vị, cầm được ói mửa, dùng trong các trường hợp Hàn nơi Vị.

(Theo DS Bùi Kim Tùng : "Hoa Hẹ có tác dụng làm ấm Thận cùng làm ấm Bào trung. Bào trung là biển của Kinh-Mạch..Lục Phủ, Ngũ Tạng đều thọ Khí nơi đây. Bào trung là nơi giao hội của *tiên thiên Thận Khí* và *hậu thiên Vị Huyết*. Các bộ phận tiền âm, hậu âm và cơ quan sinh dục đều thuộc Tạng Thận. Hoa Hẹ làm mạnh các cơ quan này, Khí-Huyết thông suốt nên các bệnh tật đều thuyên giảm..Các chứng tụ huyết, u xơ tử cung, u tuyến tiền liệt có thể do huyết ứ, khí trệ sinh ra. Hoa Hẹ đã thông huyết mạch ở vùng này..khiến mọi chứng đều thuyên giảm.."(Món ăn Bài thuốc Quyển 2)

Cũng theo DS Tùng thì Hoa Hẹ có thể giúp trị được hội chứng 'Chân bị nhức, tê như kiến bò trong xương..(Restless Leg Syndromes) do ở tác dụng đã thông Xung mạch..

Tài liệu sử dụng :

- Vegetables as Medicine (Chang Chao-liang)
- Chinese herbal Medicine Materia Medica (Bensky & Gamble)
- Medicinal Plants of China (J. Duke & Ed. Ayensu)
- The Oxford Companion to Food (Alain Davidson)
- Chinese Vegetables (Kari Harrington)

Page: 17/22

DÀNH DÀNH.. GARDENIA..

Cây hoa đẹp, vị thuốc quý

::: DS Trần Việt Hưng :::

*Dành dành, tên gọi không mấy mỹ miều cho một loài hoa hương sắc rất được ưa chuộng tại Hoa Kỳ : **Gardenia**. Các nhà buôn bán Hoa tại Mỹ đã xem Gardenia như một cây hoa không thể thiếu trong những bó hoa, tràng hoa trưng bày, hay gắn riêng lẻ trên áo..*

Trong số khoảng gần 200 loài trong chủng Gardenia, vốn có nguồn gốc tại những vùng bán nhiệt đới ở Á châu và Phi châu, chỉ có *Gardenia jasminoides* hay Cape jasmine , là được trồng phổ biến tại Mỹ.

Cape jasmine đến với nước Anh vào năm 1750, nhưng không mấy thích hợp với phong thổ; và mãi đến 1757, nhà trồng hoa James Gordon mới tìm ra phương thức trồng và gây giống cây này. Tên jasmine do từ bức tranh vẽ của George Ehret, vì không rõ 'lý lịch' của cây hoa, đã ghi tên bức tranh là *jasminium*, kèm theo một dấu hỏi..vì hoa có vẻ rất giống với hoa..nhài !

Tên Gardenia để ghi nhớ vị Bác sĩ kiêm Thiên nhiên học



GARDENIA JASMINOIDES

Alexander Garden (1730-1791) tại South Carolina (bạn thư tín của Linnaeus)

Dành dành, ngoài tên *Gardenia jasminoides*, còn có những tên đồng nghĩa như *Gardenia florida*; *Gardenia augusta*.. thuộc họ thực vật *Rubiaceae*.

Tại Trung Hoa, Dành dành cung cấp vị thuốc Chi tử (Zhi-zi), là quả của cây phơi khô. Chi tử được ghi nhận trong Thần Nông Bản Thảo, xếp vào hạng thuốc trung đẳng. Danh Y Trương Trọng Cảnh đã ghi chép nhiều về các đặc tính trị các bệnh liên hệ đến Tỳ của Chi tử trong các sách Thương Hàn luận (Shang Han Lun) và Kim Quỹ Yếu lược (Chin Kuei Yao Lueh)..

Đặc tính thực vật :

Dành dành thuộc loại tiểu mộc, thân nhẵn cao 0.5-2 m, cành mềm, nhỏ hình trụ màu xám tro. Lá dày, mọc đối, hay tạo vòng gồm 3 lá, hình thuôn dạng trái xoan, có khi bầu dục dài, có mũi nhọn tại đỉnh, cỡ 5-14 cm x 2-7 cm, màu nâu đen bóng ở mặt trên, nhạt hơn ở mặt dưới. Phiến lá nguyên gân lá hình lông chim, nổi rõ. Hoa mọc đơn độc ở đầu cành hay nơi nách lá, màu trắng rất thơm; Đài hoa có 5 răng dài. Quả thuôn hình chén, màu vàng, có đài hoa còn lại ở đỉnh, lớn cỡ 2.5-4.5 cm x 1.5-2 cm, có 6-7 cạnh, 2-5 ngăn, khi chín có màu vàng đỏ. Hạt rất nhiều, đẹp. Cây ra hoa vào tháng 4-11 và cho quả từ tháng 5-12.

Dành dành mọc hoang tại các vùng núi thấp, rừng thưa, ven suối trong các vùng Trung và Nam Trung Hoa như Giang Tây, Phúc kiến, Hồ Bắc, Hồ Nam, Tây Xuyên và Quế châu. Cây cũng mọc khá phổ biến tại Nam Việt Nam, Nhật, Đài Loan và thường được trồng làm cây cảnh.

Tại Hoa Kỳ, Dành dành được trồng trong nhà kính tại những vùng khí hậu khắc nghiệt (cây không chịu nổi nhiệt độ lạnh dưới 20 độ F), và trồng làm hoa cảnh nơi vùng khí hậu ôn hoà. Một số loài được ưa chuộng như :

- August Beauty : cao 1-2 m, rất nhiều hoa, nở vào những tháng 5-10 hay 11; hoa kép, rất lớn.
- First Love (Aimée) : Bụi to hơn August Beauty, hoa cũng to hơn.
- Golden Magic : cao đến 1 m, lan rộng 0.6 m sau 2-3 năm. Hoa khi bắt đầu nở màu trắng, sau đổi dần thành vàng đậm, nở trong những tháng 4-9, cao điểm vào tháng 5.
- Kimura Shikazaki (Tứ Quý) : mọc thành bụi rậm, cao 0.6-1 m, rất giống loài Veichii, kém thơm hơn. Mùa nở hoa kéo dài, từ xuân sang đến hết thu.
- Mystery : đây là loài phổ biến nhất, hoa trắng kép lớn đến 10-12 cm, nở từ tháng 5-7, có khuynh hướng mọc lan, tại vùng Tây Nam Hoa Kỳ, khí hậu ấm hoa nở đến tháng 11. Cây cao đến 2-3 m.
- Radicans : Cao 2-4 m, lá nhỏ màu xám, hoa nở vào mùa hè lớn cỡ 2.5 cm. Loài Radicans Variegata có lá xanh-xám, chấm trắng.

- **Veichii** : Bụi rậm, hoa nhiều, nở trong tháng 5-11, có khi cả trong mùa đông nếu đủ ấm.

Thành phần hóa học :

- **Quả** chứa :
 - Những glycosides loại iridoid như Geniposid, Gardenosid, Deacety lasperulosidic methyl ester, Scandoside Methyl ester .
 - Carotenoids như Crocin-I, n-crocetin.
 - Các chất phức tạp khác như Shanzhisid, Gardosid, Geniposidic acid, Gardenin, Ngoài ra còn có nonacosane, beta-sitosterol, D-mannitol, Chất béo, Tanin, Pectin.
 - Những terpenoids như Gardenate , 2-hydroxyethyl gardenamide A, Jasminoside F
- **Lá** chứa một hỗn hợp có tác dụng trị nấm.
- **Hoa** chứa nhiều hợp chất phức tạp trong đó có acid gardenic, acid gardenolic B, tinh dầu dễ bốc hơi (0.07%).

Dành dành trong Đông Y cổ truyền :

Đông Y cổ truyền dùng quả dành dành làm thuốc dưới tên *Chi tử* (*zhi zi*) ; hoặc *Sơn chi* (*Shan zhi*) Nhật dược gọi là *sanshishi* (Triều tiên là *ch'i cha*). Vị thuốc được thu hoạch trong những tháng 9 đến 11 khi quả chuyển sang màu vàng đỏ, sau đó phơi dưới nắng hay sấy ở nhiệt độ thấp. Vị thuốc có thể được chế biến tùy theo nhu cầu điều trị : có khi dùng quả tươi; có khi quả chín được trần khoảng 30 phút, đun sôi trong một thời gian ngắn trước khi phơi khô, sau đó được cắt đôi, bỏ hạt. Quả có thể được rang nhỏ lửa đến khi có màu vàng kim loại. Vị thuốc '*Sao Chi tử*' (*Chao zhi zi*) là quả được sao đến khi vỏ ngoài cháy thành than.

Chi tử được xem là có vị đắng, tính hàn; tác động vào các kinh mạch thuộc Tâm, Can, Phế, Vị và Tam Tiêu.

Chi tử có những đặc tính :

- **Thanh nhiệt và giải độc** : dùng trong các chứng bệnh do Nhiệt như sốt nóng, người bức rức, không yên, kèm theo cảm giác tức ngực, khó ngủ : dùng chung với Giá đậu nành (dan dou chi=Semen Sojae Preparatum).
- **Giải Nhiệt-Thấp**: dùng cho các trường hợp đau khi đi tiểu do Nhiệt-Thấp tại Tam tiêu ; Nhiệt thấp tại Gan và Túi mật (trung tiêu) gây hoàng đản; Nhiệt thấp tại Túi mật và kinh mạch Tam tiêu nơi mắt ảnh hưởng đến mũi và mắt gây đau miệng hay vùng mắt. Dùng chung với Hoạt thạch (bột Talc) để trị đau và nóng khi đi tiểu; dùng chung

với Nhân trần Trung Hoa (Yin chen hao= *Artemisia capillaris*) và Đại hoàng để trị Hoàng đản.

- **Lương huyết và Chi huyết** : Để trị Nhiệt tại Huyết với các triệu chứng như chảy máu mũi, có màu khi ói, phân hay nước tiểu có máu. Trong các trường hợp này Chi tử thường được sao bán phần và dùng chung với Trắc Bá diệp, Sinh địa (khi ói ra máu, chảy máu cam) hoặc với Cỏ cú (Bạch mao căn) (khi có máu trong nước tiểu).

- Trung Y hiện đại dùng quả dành dành trong những toa thuốc trị **hoàng đản, nóng sốt cao, mất ngủ và ói ra máu**. Vị thuốc được chính thức ghi trong Dược Điển của Cộng Hoà Nhân Dân Trung Hoa.

Dành dành trong Dược học dân gian :

- **Tại Ấn độ**: Dành dành được gọi là Gandharaj. Toàn cây được dùng để trị giun sán, chống co-giật, gây nôn mửa, dùng ngoài để sát trùng; Rễ dùng trị các bệnh thần kinh và khó tiêu hóa.

- **Tại Trung Hoa** : Quả dùng chống sưng, trị sốt, cầm máu. Quả nhỏ (Sơn chi tử) trị bệnh phổi, sốt. Quả lớn thường dùng ngoài, đắp trị sưng, bị thương, phỏng, chó cắn. Rễ làm thuốc sắc trị đau lợi, sưng răng, kiết lỵ, ho ra máu.

- **Tại Việt Nam** : Quả dùng nhuộm màu vàng. Trong Nam Dược Thần Hiệu, Danh Y Tuệ Tĩnh dùng dành dành sao chung với hoa hòe sao và sắc dây để chữa thổ huyết. Hoa dùng làm thuốc trị sưng mắt. Vỏ cây dùng làm thuốc bổ, chữa sốt rét, kiết

Những nghiên cứu mới về Dành dành :

Tác dụng trên Sự biến dưỡng Mật :

Nước chế phẩm Chi-tử khi cho thử nghiệm uống : không có ảnh hưởng trên thành phần của mật, nhưng khi kích thích tĩnh mạch lại tạo ra sự gia tăng bài tiết mật kéo dài đến 60 phút. Trong các thử nghiệm nơi người có sự gia tăng rõ rệt về co thắt túi mật xảy ra sau uống chế phẩm 20 đến 40 phút. Khi cho thử, đã bị cột ống dẫn mật, uống nước trích : nồng độ bilirubin trong máu giảm hạ, sự sụt giảm này tùy thuộc vào liều sử dụng. Dịch trích bằng nước có tác dụng mạnh hơn dịch trích bằng alcohol. Dịch chiết Gardenoside, khi kích cho thử, tạo sự gia tăng mức bilirubin, sau 2 giờ, so với nhóm đối chứng, mức bilirubin giảm nhẹ sau 6 giờ, và giảm rõ rệt sau 24 giờ. Khi kích cho thử, đã bị cột ống dẫn mật, dịch trích bằng alcohol, mức bilirubin sụt giảm sau 24 giờ. (*Comparative Medicine East and West* Số 5-1977)

Tác dụng trên Hệ Thần kinh Trung ương :

Khi kích dưới da (SC) cho chuột, một dung dịch trích Chi tử : các nhà nghiên cứu ghi nhận một sự sụt giảm các hoạt động của hệ thần kinh tự trị, mất ngủ, thư giãn bắp thịt. Tuy nước trích Chi tử không thể trung hòa tác

động của strychnin, nhưng các thú vật thử nghiệm cho dùng Chi tử giảm được tỷ lệ tử vong so với nhóm đối chứng.

Tác dụng trên Hệ Tim-Mạch :

Nước sắc quả dành dành , khi cho uống hay chích qua màng phúc toan nơi thỏ, mèo và chuột, đều có tác dụng làm hạ huyết áp, tác dụng này kéo dài khá lâu.(Am. Journal of Chinese Medicine Số 4-1976; Số 5-1977)

Tác dụng kháng sinh :

Nước sắc quả dành dành có tác dụng ức chế 'in vitro' trên nhiều loại nấm gây bệnh nhóm tinea, làm ngưng hoạt động của ký sinh trùng schistosoma (in vitro), tuy nhiên tác dụng kháng khuẩn không thấy xảy ra khi thử trên các vi khuẩn khác.

Tác dụng trong các trường hợp chấn thương :

Quả dành dành giã nát, nhào với nước và alcol, làm thành một khối nhão đã được thử nghiệm dùng đắp lên các vết chấn thương; khối đắp được thay đổi mỗi 3-5 ngày, và trong trường hợp sưng nhiều thì được thay cách nhật ; Trong 407 trường hợp điều trị, 328 trường hợp hết đau sau 24 giờ đắp thuốc, 66 trường hợp hết đau trong vòng 48 giờ, 13 trong vòng 72 giờ. Thời gian trung bình hết đau là 30 giờ, giảm sưng là 2 ngày rưỡi và phục hồi hoạt động là 5.1 ngày.

Khả năng Chống Oxy-hóa :

Crocin, một chất carotenoid tan trong nước, là một chất ly trích được từ quả dành dành và nhụy hoa cây saffron. Crocin được ly trích từ quả dành dành bằng dung dịch acetone 50% sau đó tinh khiết hóa bằng trao đổi qua cột ions. Crocin tinh khiết (>99.6%) có hoạt tính kháng oxy hóa ở nồng độ tương đối thấp 40 ppm (*Journal of Agriculture Food Chemistry* Số 48-2000)

Chất màu trong Dành dành :

Ngoài phương diện sử dụng làm thuốc, quả dành dành còn được dùng làm phẩm màu tự nhiên dùng trong thực phẩm : Màu vàng Gardenia là chất phẩm trích từ quả dành dành bằng alcohol : Chất phẩm này chứa crocetin, gentiobiose, geniposid và genipin (do thủy giải geniposid). Nghiên cứu tại Đại học Y Khoa Osaka City (Nhật) ghi nhận chất phẩm này có thể gây độc hại về mặt di thể (genotoxic) do ở hoạt tính của genipin (*Food Chemistry Toxicology* Số 40-2002).

Geniposide, vốn không có màu, có thể được thủy giải bằng beta-glucosidase để cho Genipin, genipin khi phản ứng với các aminoacid (glycine, lysin, phenylalanin) sẽ cho một sắc tố màu lam, bền dưới nhiệt, ánh

sáng , và pH , có thể dùng làm phẩm màu cho thực phẩm (*Journal of Agricultural Food Chemistry* Số 49-2001). Các vi-khuẩn có trong miệng *Actinomyces naeslundii* và *Actinomyces viscosus* (là những tác nhân đóng góp vào việc kích khởi và gây ra sâu răng nơi người) có chứa beta-glucosidase nên tạo ra một phản ứng với các hợp chất trong quả dành dành để cho một màu xanh trong nước bọt...(phản ứng này đang được nghiên cứu để ứng dụng tạo một thuốc thử tìm các loại vi khuẩn có thể gây sâu răng..)

Hoạt tính hạ đường trong máu :

Trong số 4 hoạt chất loại glycosides iridoidal ly trích được từ lá dành dành : deacetylasperulosidic acid methyl ester (DE), scandoside methyl ester (SC), geniposide và gardenoside, chỉ riêng DE có khả năng làm hạ đường trong máu nơi chuột bình thường; các chất kia hầu như không tác dụng đưa đến giả thuyết cho rằng vị trí của nhóm hydroxy rất cần thiết cho hoạt tính hạ đường huyết.

Tái liệu sử dụng :

- Herbal Emissaries (Steven Foster)
- Western Garden Book (Sunset)
- Chinese Herbal Medicine Materia Medica (Bensky)
- Từ Điển Cây thuốc Việt Nam (Võ văn Chi)
- Medicinal Plants of China (J Duke & Ed Ayensu)
- Medicinal Plants of India (SK Jain)

[Trở về Mục Lục](#)

Câu thơ đặc biệt của Vũ đình Liên hình như đã được ghi khắc trong tâm tư của người Việt, để mỗi khi Xuân về, Tết đến là hình ảnh Ông Đồ già và Cảnh hoa Đào lại hiện ra ngay trước mắt. Đối với những người sinh ra trong các thập niên từ 40 về sau, di cư vào Miền Nam năm 1954, chắc chỉ biết đến Đào qua thi văn, và Xuân về tại Miền Nam chỉ rực rỡ cảnh hoa Mai.. Tại Đà Lạt, tuy cũng có đào, nhưng đây lại là hoa Anh Đào, khác với cảnh Đào ngày xuân tại Miền Bắc..

Ngày nay, tại Hoa Kỳ..chắc ít người biết rằng.. Đào mọc khắp nơi, đủ mọi loại hoa đơn, hoa kép và quả đào (peach) bán đầy chợ lại là ..từ cây đào 'quý' và hiếm tại Việt Nam..

Tên gọi của Đào có thể gây nhiều nhầm lẫn vì trong tiếng Việt có khá nhiều loại đào như Hồ đào (là cây *Juglans regia*), Dương đào (cây Kiwi), Đào lộn hột (cây điều), đào Kim cương (sim)..nhưng thật ra, ngay đối với những nhà thực vật và những nhà dược học..việc phân biệt các loại đào cũng thật rắc rối vì giá trị dinh dưỡng cũng như tác dụng chữa bệnh của mỗi loài..cũng khác nhau..

Những cây Đào đều thuộc chi thực vật Prunus, gia đình Rosaceae .
Prunus được chia thành 2 nhóm chính :

- Nhóm cho quả ăn được : bao gồm các cây Đào (peach, nectarine), Hạnh nhân (almond), Mơ (apricot), Mận (Plum, Prune)..Cherry.. Cây Đào Việt Nam = *Prunus persica*) thuộc nhóm peach này..
- Nhóm cho hoa làm cảnh . Nhóm này lại chia thêm thành 2 nhóm phụ : nhóm phụ chỉ trồng làm cảnh, lá xanh quanh năm, hoa nở rất đẹp, trồng ven đường, bờ rào..; và nhóm phụ vừa cho hoa lẫn quả.. (Cây mai trắng= Japanese Flowering plum *Prunus mume* thuộc nhóm phụ này). Cây Anh Đào Nhật= *Prunus cerasoides* cũng có thể được xếp trong nhóm này..

Cây Đào Việt Nam : *Prunus persica* = *P. vulgaris*

Cây được xem là có nguồn gốc từ Trung Hoa, Mông cổ, từ hơn 2000 năm trước và sau đó được trồng tại nhiều nơi trên thế giới để lấy quả (peach) ăn.. Cây có hoa đẹp, nở vào đầu mùa Xuân nên rất được ưa chuộng tại Việt Nam, cắt cành cắm chưng ngày Tết Nguyên đán..

Đào đã được ghi nhận trong sách vở và văn chương Trung Hoa từ năm 550 trước Tây lịch và được dùng làm biểu tượng cho sự Trưởng sinh, bất tử. Thực phẩm chính của 'bát Tiên' trong truyện Tào chính là Đào. Đào đã được Khổng Tử ghi trong kinh sách từ thế kỷ thứ 5 (trước Tây Lịch). Truyện Tây Du Ký có kể về Tôn ngộ Không lén vào vườn đào của Tây Vương Mẫu, ăn trộm đào tiên, loại cây chỉ sinh quả 3000 năm một lần và chỉ dành cho Ngọc Hoàng thưởng lãm !

Thi ca Trung Hoa đã có rất nhiều tác phẩm ca tụng hoa Đào như :

*'..Nhân diện bất tri hà xứ khứ
Đào hoa y cựu tiếu đông phong..' (Thôi Hộ)*

Đào đã theo chân các đoàn thương buôn, lữ hành từ Trung Hoa đến Ấn độ rồi Ba Tư và phát triển mạnh tại xứ này.. Khi La Mã xâm chiếm Ba tư, đào được đặt cho tên là *Malus persica*= '*Persia apples*'. Vua Claudius đưa Đào về trồng tại Hy Lạp và rồi khắp Âu châu (Pháp là quốc gia Âu châu trồng nhiều Đào nhất) .

Người Tây ban Nha đưa đào vào Mexico cách đây khoảng 400 năm, và sau đó cũng theo chân họ đến với Florida vào thế kỷ 16. Đào được thuần hóa, và mọc hoang rất mạnh khắp Mexico, Nam và Đông Nam Hoa Kỳ, biến đổi để có tên là '*Indian peaches*'.. và các nhà thực vật đã từng nhầm khi cho rằng Đào có nguồn gốc từ Tân lục địa. Những giống Đào đầu tiên cho quả có thịt màu đỏ, dính với hạt như Crawford, Oldmixon.. rồi đến thời Nội chiến, đào địa phương bắt đầu được cho lai tạo với những giống mới du nhập từ Trung Hoa. Năm 1850, Charles Downing đã lai tạo Đào địa phương với giống '*Cling*' của Trung Hoa để tạo được 2 giống đặc biệt rất nổi tiếng '*Elberta*', '*Redhaven*'..những giống này hiện vẫn rất được ưa chuộng và ngày nay đã có đến hơn 400 chủng loại đào khác nhau.

Hiện nay giống Đào cho thịt màu trắng (*white-fleshed*) đang rất được ưa chuộng tại Hoa Kỳ, và một giống Đào khác cho quả 'dẹp' hình dạng như bánh *doghnut* cũng đang được phát triển (dựa theo cách ăn của các vị Vua Tàu, có thể dùng tay cầm quả để ăn phần thịt quanh hạt mà không phải..cắn cả quả). Các nhà trồng tỉa tại Texas, Georgia, New Jersey, Florida đã nghĩ được phương thức trồng các giống cho quả tuy chín nhưng vẫn đủ cứng để dễ thu hoạch, chuyên chở và phân phối mà không bị hư hại..

(Đào Nectarine : Tên nectarine do người Anh đặt ra vào giữa thế kỷ 17 để phân biệt nectarine và peach, cho rằng nectarine là một trái cây riêng, hay là lai tạo giữa đào và mận (*plum*), nhưng thật sự chỉ là sự biến dạng gen của Đào. Trước đây nectarine..được nhập vào Hoa Kỳ từ Âu châu nhưng đến giữa thập niên 1940-1950, Fred Anderson tại California đã tạo được nhiều giống nectarine có giá trị thương mại cao và Nectarine trở thành một cây ăn trái đặc biệt cho California..hiện có khoảng 150 giống nectarine)

Đào (*peach*) và Nectarine đều là *Prunus persica* (Nectarine có tên khoa học là *Prunus persica* var. *nucipersica* hay var. *nectarina*) , chỉ khác biệt nhau ở 1 gene (Peach có mang gen nên vỏ có lông.. còn nectarine thiếu gen này nên da láng hơn)

Hiện nay , tại Hoa Kỳ, Đào là loại trái cây được sản xuất với số lượng khá cao, đứng vào hàng thứ ba, chỉ sau Táo và Cam. Georgia hiện là 'thủ đô' sản xuất Đào..

Đặc tính thực vật :

Cây thuộc loại tiểu mộc, cao 8-10 m, mọc lâu năm. Thân nhẵn có vỏ màu nâu-hồng hay xám, phân cành dài và nhiều, mềm nhẵn dễ uốn. Lá hình mũi giáo hay bầu dục, hẹp, dài 8-15 cm , rộng 2-3 cm, thuôn ở đầu, mép lá có răng cưa nhỏ, đều, lá màu xanh lục xậm hay nhạt tùy giống; cuống mảnh. Hoa màu hồng, mọc đơn độc, nở cùng một lúc với chồi lá; hoa hầu như không có cuống. Các cánh đài hợp ở gốc hình chuông. Nhị khá nhiều dài bằng cánh hoa. Quả thuộc loại hạch, hình cầu, đường kính 50-70 mm có một rãnh bên khá rõ, phủ lông tơ mịn, khi chín màu đỏ, mùi thơm dịu, vị ngọt..

Đào, cây hoa ngày Tết :

Truyền thống Việt Nam đã xem việc trồng đào và thưởng ngoạn đào vào dịp Tết Nguyên đán là một nghệ thuật đặc biệt..Tỉa đào, bóc vỏ, cắt ngọn..để có cành đào nở hoa đúng ngày Tết đòi hỏi khá nhiều công đoạn và mỗi công đoạn cũng rất công phu chưa kể đến tưới lá, xem nụ để hãm khi cần hay thúc khi hoa nở muộn..

Đào được chia thành nhiều loại khác nhau :

- Đào phai : Hoa màu hồng, lá màu xanh nhạt..
- Đào bạch : Hoa thưa, màu trắng..
- Đào quả : Hoa hồng nhạt, cánh đơn, nhỏ..
- Đào bích : được cho là đẹp nhất : hoa màu đỏ xậm, dày đặc, nở sát nhau, cánh kép. Lá màu xanh đậm (Đây là giống *Prunus persica* var. *camelliaflora*).

Tại các Tiểu Bang miền Tây Bắc Hoa Kỳ, có thể có được cành Đào ngày Tết tương đối dễ dàng, và có thể trồng đào vừa lấy quả và cành cắm theo phương thức sau :

Đào ưa khí hậu lạnh, mát và ẩm nhưng không được úng nước, nên chọn chỗ đất trồng vừa ẩm vừa cao ráo, để thoát nước. Trồng bằng cây ghép dễ hơn từ hạt, có thể mua thẳng cây từ nhà vườn.

Muốn có cành Đào nở đúng ngày Tết : nên cắt cành ngay khi cây bắt đầu ra chồi non, lần đầu cắt thật nhiều để cây đâm ra thêm nhiều cành. Sau đó mỗi tháng cắt tỉa một lần (tỉa nhẹ, bỏ các cành yếu). Đào sẽ có hình dáng khá đẹp sau khoảng 6 lần tỉa. Muốn cây trổ hoa đúng dịp xuân về, dùng dao thật sắc cắt bỏ 1 vòng vỏ nơi gần gốc thân : Lá cây sẽ chuyển từ màu xanh đậm sang xanh nhạt và hơi rũ xuống. (Nếu lá vẫn giữ

màu xanh đậm, cần cắt bỏ thêm 1 vòng vỏ ở cao hơn, gọi là 'thiến đào'. Nên thiến đào vào khoảng tháng 10 (October), và sau đó tuốt lá để thúc cây ra nụ..(thời gian tuốt lá tùy thuộc thời tiết, thường trong khoảng cuối tháng 12 (December). Khi gần đến ngày nụ hoa nhú to, có thể phải hãm bớt bằng cách che bớt ánh sáng, ngưng tưới hay cắt bớt rễ và cắt bỏ vỏ quanh thân để làm hoa chậm nở..

(Tại Oregon và Washington, nên chọn các loại Springgold, Elberta chịu được nhiệt độ lạnh khá tốt)

Đặc tính dược học :

Các bộ phận của Đào có chứa những hoạt chất khác nhau :

- Lá : chứa glucosides khi thủy giải cho hydrocyanic acid (Amygdalin), Tanin , Coumadin., phloretin
- Hoa : chứa glucosides, trifolin, coumarins, flavonoids..
- Quả :
 - phần thịt của quả có các sắc tố như lycopene, carotenoids, cryptoxanthin, zeaxanthin, đường hữu cơ, acid hữu cơ (tartric, malic., chlorogenic).
 - Hạt chứa chất béo (50%), amygdalin, tinh dầu dễ bay hơi, prussic acid, choline, acetylcholine..

Một số bộ phận của cây Đào được dùng trong Dược học Tây Phương như dầu ép từ nhân hạt (peach kernel oil), vỏ cây, lá cây và hạt.. Một số thành phẩm được bán dưới các tên thương mại như Laetrile, Vitamin B17..

- dầu ép từ nhân được dùng làm dầu dược dụng, có hoạt tính kháng nấm khi thử in vitro (Hindustan Antibiotic Bulletin Số 32-1990).
- Một số bộ phận của cây như vỏ, lá..được ghi nhận là kích thích đường tiêu hóa.
- Phloretin, trích từ vỏ và lá có hoạt tính kháng sinh chống lại các vi khuẩn gram dương và gram âm.
- Laetrile hay Amygdalin hay Vitamin B17..đã từng được quảng cáo là có các hoạt tính ngừa và trị ung thư. Tuy nhiên các nghiên cứu thực hiện tại National Cancer Institute đã không chứng minh được tác dụng này (New England Journal of Medicine Số 306-1982) và FDA đã cấm sử dụng Laetrile vì có thể gây ngộ độc do cyanide..
- Vỏ, lá, hoa và hạt Đào đều có thể gây ngộ độc : Một hạch quả (pit) chứa khoảng 2.6 mg hydrocyanic acid cho mỗi gram hạt. Liều hydrocyanic acid gây tử vong cho người lớn là 50-60 mg, tương ứng với chừng 20 gram hạch nhân

Giá trị dinh dưỡng :

100 gram phần thịt ăn được (quả tươi) chứa :

	Đào	Nectarine
Calories	43	49
Chất đạm	0.70 g	0.94 g
Chất béo	0.09 g	0.46 g
Chất xơ	0.64 g	0.40 g
Calcium	5 mg	5 mg
Sắt	0.11 mg	0.15 mg
Magnesium	7 mg	8 mg
Phosphorus	12 mg	16 mg
Potassium	197 mg	212 mg
Kẽm	0.140 mg	0.090 mg
Đồng	0.068 mg	0.073 mg
Manganese	0.047 mg	0.044 mg
Beta-Carotene (A)	535 IU	736 IU
Thiamine (B1)	0.017 mg	0.017 mg
Riboflavine (B2)	0.041 mg	0.041 mg
Niacin (B3)	0.990 mg	0.990 mg
Pantothenic acid	0.170 mg	0.158 mg
Pyridoxine	0.018 mg	0.025 mg
Folic acid	3.4 mcg	3.7 mcg
Vitamin C	6.6 mg	5.4 mg

Về phương diện dinh dưỡng, tuy không phải là loại trái cây giúp trường sinh như trong truyện Tào, nhưng Đào và Nectarine được xem là các thực phẩm giúp lợi tiểu, long đờm, nhuận trường, giúp làm dịu đau. Đào rất dễ tiêu hóa, và gây phản ứng kiềm mạnh cho cơ thể, kích thích sự bài tiết các dịch tiêu hóa, giúp làm đẹp làn da, tăng vẻ rục rờ cho da. Do hai tác dụng lợi tiểu cùng nhuận trường, Đào giúp loại trừ độc chất khỏi cơ thể nhất là khi thận và bàng quang suy yếu. Đào cung cấp lượng calories tương đối thấp, chứa lượng nước cao hơn táo, lê..nên có thể là trái cây giải khát lý tưởng .

Ngoài vai trò thực phẩm, Đào còn được dùng làm mỹ phẩm nuôi da rất tốt. Có thể dùng công thức nuôi da sau đây :

- dùng hỗn hợp các trái tươi gồm Đào, Đu đủ, Chuối và Avocado, mỗi thứ 50 gram,
- trộn trong máy blender thành một khối nhão vừa đủ, đắp lên da mặt (như facial mask) ,
- giữ trong 30 phút, rồi rửa sạch bằng nước ấm
- sau đó dùng dầu hướng dương thoa nhẹ đều trên mặt để giúp da mặt giữ được vẻ tươi mát..

Khoa dinh dưỡng mới tại Trung Hoa dùng đào tươi để giúp trị một số bệnh như :

- Trị ho, ho do suyễn, do tạng phủ suy nhược : Dùng 3 quả đào tươi, bỏ vỏ , thêm 30 gram đường. Thêm nước và nấu trong bình kín. Ăn (bỏ hạt) mỗi ngày.
- Trị đau do hernia : Dùng 30 gram đào còn xanh và 1 quả xoài tươi. Nấu với nước vừa đủ đến chín. Ăn ngày 2 lần : sáng và chiều.
- Trị Hoạt tinh (Xuất tinh bất thường), Đổ mồ hôi đêm : Dùng 30 gram đào xanh đã phơi khô, sao đến khi khô. Thêm nước và 30 gram Táo tàu. Hấp cách thủy đến chín. Ăn mỗi ngày trước khi đi ngủ..
- Trị Huyết áp cao : Dùng 1-2 quả đào tươi, bỏ vỏ, bỏ hạt, ăn mỗi ngày sáng và chiều; đồng thời dùng 30 gram đào xanh đã phơi khô, nấu nước uống thay nước trà..
- (Đào xanh phơi khô, được thu hái khi quả còn non, bỏ hạt và phơi dưới nắng đến khi khô hẳn)

Đào trong Dược học cổ truyền :

Dược học cổ truyền Trung Hoa dùng hạch quả, đập vỡ bỏ vỏ lấy hạt, thường gọi là *nhân* để làm thuốc. Vị thuốc được gọi là Đào Nhân (tao-ren)

Đào Nhân được chép trong 'Thần nông bản thảo kinh' dưới tên Đào-hạch nhân =Tao-ho-jen và xếp vào loại dược liệu hạng thấp. Sau đó Lý Thời Trân đã chép lại trong Bản thảo cương mục. (Nhật dược, Kempo gọi là tònin)

Đào Nhân được xem là có vị đắng, tính bình, có tác dụng 'phá huyết ứ', 'khử tích trệ', nhuận táo, hoạt trường, lợi tiểu và tác động vào các kinh mạch thuộc Tâm, Can, Phế, Đại trường..

Do hoạt tính phá được huyết ứ, Đào Nhân là một vị thuốc quan trọng để trị các chứng bệnh liên hệ đến huyết tụ như rối loạn về kinh nguyệt, đau bụng dưới, đau do chấn thương, đau ngang sườn. . tụ huyết nơi phổi và đau bụng nổi cục hờn.. Thường được phối hợp với Hồng hoa (hong-hua= Flos Carthami Tinctorii) để trị bế kinh và bất kinh kèm theo đau bụng ; phối hợp với Đương quy (Dang-gui=Radix Angelicae Sinensis) và Xích thược (Chi Shao=Radix Paeoniae Rubrae) để trị đau nhức do chấn thương.. Dùng chung với Đại hoàng (da-huang=Radix et Rhizoma Rhei) và Mang tiêu (Mang-xiao=Mirabilitum) để trị sưng ruột..

Do tính nhuận táo nên dùng để trị các chứng bón uất..

Cây Anh Đào : Đào Nhật

Bên cạnh cây Đào cho quả, đã trình bày., tại Việt Nam còn có cây Anh Đào hay đúng hơn Đào Đà Lạt, cũng cho hoa khá đẹp vào dịp Tết. Anh Đào thường được xem là biểu tượng cho nước Nhật, và hoa Anh Đào Nhật ngày nay đã được lai tạo để cho hoa rất đẹp cũng nở đúng lúc xuân về..

- **Anh Đào Đà Lạt :**

Tên khoa học : *Prunus cerasoides*

Cây Anh Đào *P. cerasoides* có nguồn gốc từ vùng Hymalaya, Tây tạng sau đó phân bố xuống Trung Hoa, Nhật, Triều Tiên..cũng gặp tại các vùng núi cao Bắc Việt Nam và được trồng tại Đà Lạt..

Anh Đào thuộc loại tiểu mộc, cao 5-10 m; thân có vỏ màu xám, phân cành, nhánh nhiều, dài và thẳng, nhẵn. Lá nhỏ, mềm, hình trái xoan hay ngọn giáo, hơi hẹp về phía gốc, mũi nhọn, mép lá răng cưa dài 5-12 cm, rộng 2.5-5 cm, cuống lá nhỏ và nhẵn. Hoa màu hồng đỏ hay hơi trắng, cánh đài hợp thành ống hẹp. Tròng hoa dạng bầu dục thuôn. Hoa nở trước khi có lá. Hoa mọc thành cụm gần như dạng tán, thường mọc chung 3 hoa. Quả thuộc loại hạch quả, hình cầu đường kính 10-12mm màu đỏ.

Anh Đào ra hoa vào tháng 12 hay tháng Giêng và có quả từ tháng 2

- **Anh Đào Nhật hay Anh Đào đôi**

Tên khoa học *Prunus lannesiana*

Nguồn gốc từ Nhật, được trồng nhiều tại Việt Nam và nhiều nước trên thế giới để làm cây cảnh.

Cây cũng thuộc loại tiểu mộc, cao 4-6m, cành nhánh dài, nhẵn màu nâu đen. Lá thuôn dài có đầu nhọn, mép lá khía răng cưa nhỏ, đều, màu xanh nhạt. Hoa mọc trên các cành già, có thể mọc đơn độc hay thành từng đôi; hoa lớn cỡ 3-4 cm, màu đỏ hồng có hương thơm..Đài hoa có lông mịn..

Ngoài ra còn có 1 chủng cho hoa màu trắng, rất thơm (*P. lannesiana* form. *donarium*).

- **Anh Đào Nhật tại Vùng Tây Bắc Hoa Kỳ :**

Tại vùng Tây Bắc Hoa Kỳ, các nhà vườn đã du nhập một số loài Anh Đào Nhật, biến đổi để cây chỉ nở hoa và không kết quả nhằm mục đích cho hoa làm cảnh. Các cây đào này được gọi chung là Japanese Flowering Cherry, có tên khoa học *Prunus serrulata*.

Prunus serrulata được cải biến để tạo ra nhiều loại Đào từ mọc bình thường đến mọc thành tán, mọc rũ, và mọc thành cột..

Đào Nhật mọc thẳng bình thường gồm:

- *Prunus 'Accolade'* : Hoa kép, màu hồng nhạt, cây cao đến 8m
- *Prunus s. 'Kwanzan'* : Hoa kép màu hồng đậm, cao đến 10m, tán rộng 6m.
- *Prunus s. 'Shirofugen'* : Hoa kép, bắt đầu màu hồng rồi phai dần về trắng, hoa xuất hiện cùng một lúc với lá màu đồng đỏ. Cao chừng 10m.
- *Px yedoensis (Yoshino Cherry)* : Đây là loại Đào nổi tiếng, trồng trong vùng Tidal Basin tại Washington DC. Hoa đơn, lớn màu hồng nhạt. Cây cao đến 10-15 m. tán rộng đến 10m.

Đào Nhật mọc rũ gồm :

- *Prunus s 'Snow Fountain'* : Hoa trắng, đơn; cành mọc rũ
- *Px s. 'Yae-shidare-higan'*: Hoa kép, hồng lợt.

Đào Nhật mọc thành tán :

- *Prunus serrulata 'Shirotae'* : Giống đào nổi tiếng 'Mt Fuji', mọc thành dạng chiếc ô ngược. Hoa trắng rất thơm, nở từ nụ màu hồng, sau đó chuyển sang màu hồng đỏ. Đến mùa Thu, lá đổi sang màu vàng rồi đỏ cam. Mọc cao đến 7m, tán rộng đến 12-15 m..

Đào mọc thành trụ :

- *Prunus serrulata 'Amanogawa'* (Đào Ngân hà) : Hoa màu hồng nhạt, mọc cao đến 8-14 m chỉ rộng chừng 1m thành cột thẳng khá đẹp..

▪ **Dược tính của Anh Đào :**

Nhật dược dùng vỏ Anh-đào làm thuốc với tên gọi Ouhi. Ouhi không được dùng tại Trung Hoa. Dược liệu được lấy từ các cây : *Prunus jamasakura*; *Prunus yedoensis*

Ouhi được xem có những hoạt tính trị ho và long đờm.

Thành phần hóa học của vỏ gồm :

- P. jamarsakura : Eriodyctylol, Narangenin, Genkwanin, Glucogen kwanin, Sakuranetin, Sakuranin..

- P. yedoenisis : Phloridzin, Sakuranin, Tannins.

Tại Việt Nam, quả Anh Đào Đà Lạt được dùng làm thực phẩm và chế biến thành rượu Anh Đào.

Tài liệu sử dụng :

- Taylor's Guide to Fruits and Berries
- The Oxford Encyclopedia of Food and Drink in America (Smith)
- Whole Foods Companion (Dianne Onstad)
- Fruits as Medicine (Dai Yin-fang & Liu Cheng-jun)
- Thuốc Nam trên Đất Mỹ (tập 3)
- Tạp chí Sunset (January 2005)

Page: 19/22

HOA HIỀN (Cải KIM CHÂM)

Cây hoa giúp quên .. nỗi phiền .. ?

::: DS Trần Việt Hưng :::



Rất hiếm các loài hoa nguồn gốc từ Á đông , trở thành một cây hoa chính tại các vườn Hoa Kỳ.. trong đó có loài hoa đặc biệt Hoa Hiên.. Người Trung Hoa đã biết dùng Hoa Hiên làm thuốc và thực phẩm từ hơn 2500 năm trước. Trong Kinh Thi đã có ghi chép : 'Yên đặc Huyền thảo, ngôn thụ chi bồi' , và hoa Hiên (Huyền) đã được xem là một cây tốt , giúp quên mọi ưu phiền..Có rất nhiều chủng đã được lai tạo để cho những cây hoa có thể cao từ 15 cm đến 2m với rất nhiều màu sắc thay đổi, rực rỡ.. (ngoại trừ màu xanh da trời (blue) và màu trắng tuyền) . Hội các nhà trồng hoa Hiên hay American Hemerocallis Society đã hoạt động từ 1946 và hiện nay có đến 275 nhà chuyên trồng và hàng ngàn người yêu hoa làm hội viên với khoảng trên 30 ngàn chủng hoa đủ loại và trong 30 năm qua.. hoa Hiên đã làm say lòng khách yêu hoa người Mỹ. Mỗi năm đều có ngày Hội thi để tuyển lựa cây hoa đẹp nhất trong năm : Chủng đoạt giải năm 2002 là chủng lai tạo 'Ming Porcelain', cho hoa màu hồng đào nhạt..

Năm 1753, nhà thực vật Linnaeus đã dùng tên latin Hemerocallis để đặt cho hoa Hiên. Mãi đến thế kỷ 16, Âu châu mới biết đến hoa Hiên của Á châu : năm 1583 Clusius viết về hoa Hiên, xuất hiện tại Hungary và là

một cây hoa quý chỉ được trồng tại những lâu đài của giới quý tộc. Henri Lyte là tác giả đầu tiên viết về hoa Hiên tại Anh (1578)..

Hemerocallis fulva được trồng tại Philadelphia vào 1812..

Trong văn chương Trung Hoa, hoa Hiên được nhắc nhở nhiều trong bài hát, bài thơ dành cho Khổng Tử, và hoa được Chi Han (304 trước Tây lịch) mô tả như một loại rau; sau đó được ghi trong Thần Nông Bản thảo Kinh như một dược liệu có tính lợi tiểu, trị hoàng đản. Trong Bản thảo Cương Mục, Lý thời Trân ghi nhận rễ cây tán thành bột, được dùng để trị các nhọt nơi vú..và đọt non của hoa khi nấu có mùi vị như hành chín, ngoài ra nước cốt ép từ rễ hoa được dùng để trị ngộ độc do thạch tín.

Tên khoa học và các tên thường gọi :

Hemerocallis fulva thuộc họ thực vật Hemerocallidaceae.

Ngoài ra còn có *Hemerocallis citrina*; *H. minor* ; *H. lilioasphodelus* (lemon lilly) và *H. middendorf*.

(*Hemerocallis* , từ tiếng Hy Lạp = Beautiful for only a day, để chỉ hoa rất chóng tàn, chủng cho hoa nở kéo dài nhất cũng chỉ được..72 giờ)

Những tên thường gọi : Daylilies bao gồm những tên như Orange Daylily, Tawny Daylily, Fulvous Daylily.

Tại Trung Hoa, Hoa Hiên được gọi là Vong thảo (Xuan-cai), Vong ưu, Huyền thảo, Liệu sâu, Kim châm thái (Jin zhen cai), Hoàng hoa thái (Huang-hua-cai)

Tại Nhật : Akinowasuregusa.

Đặc tính thực vật :

Cây hoa Hiên đỏ (*H. fulva*) (Tawny Daylily, Orange Daylily, Lis rouge) nguồn gốc từ Châu Á, thuộc loại thân thảo đa niên, có thể mọc cao đến 1m, có nhiều rễ củ tròn. Lá nguyên, hình mũi mác hẹp, dài 30-60 cm rộng 3-5 cm, màu xanh bóng nổi rõ gân dọc, mọc tập trung ở gốc, xoè ra thường gập xuống ở phía ngọn. Hoa to hình phễu màu vàng đỏ, không thơm, từ một tán hoa mọc ra 8-9 hoa, phân nhánh, tuy nhiên hoa chỉ nở từng đôi hay chỉ một hoa lẻ.. Quả thuộc loại nang có hình 3 cạnh trong chứa nhiều hạt màu đen bóng.

Cây ra hoa trong các tháng 6-8.

Hemerocallis fulva phân bố rộng rãi, mọc hoang nơi thung lũng, đồi núi, gần những vùng nước, và được trồng phổ biến tại Trung Hoa (ở Sơn

Tây, Hồ Nam, Giang Tây, Triết giang, Phúc kiến), Nhật..nhưng cây Tawny Daylily này ngày nay còn được trồng nhiều tại Hoa Kỳ, hơn cả tại Trung Hoa ! *H. fulva* được các nhà vườn cho lai tạo thành nhiều chủng rất đẹp :



Hemerocallis Fulva Kwasno

H. fulva var. Kwanso :

Hoa lớn, cánh kép (Double Orange daylily)



H. fulva var. flore-pleno :

Hoa có cánh vàng đỏ và có nhiều đốm đỏ ở giữa hoa.



Hemerocallis Variegata

H. fulva var. variegata :

Lá màu xanh có những vạch trắng.



Hemerocallis Crimson Pirate

H. fulva var. hupehensis :

Hoa màu đỏ tươi, có họng màu vàng..

Hemerocallis citrina : chỉ cao chừng 1.2 m, lá dài đến 1 m và rộng hơn 2.5 cm. Hoa màu vàng, thơm mùi chanh, lớn chừng 12.5 cm, nở về đêm trong các tháng 6-7. Cây mọc phổ biến tại vùng núi và ruộng lúa tại Hồ Bắc, Sơn Tây, Sơn Đông, Giang tô, An huy..Hồ Bắc..Tứ



xuyên..

Hemerocallis minor : mọc cao khoảng 45 cm, lá mỏng manh thuôn hẹp khoảng 5cmx1.3cm; Hoa nở vào mùa xuân, màu vàng, thơm, lớn chừng 10 cm. Cây mọc tại vùng đất ẩm, đồi núi, ven rừng, và được trồng hầu như khắp Trung Hoa. Cây cũng mọc tự nhiên tại Nhật, và Đông



Siberia

Hemerocallis liliastrophodelus (H. flava) : cây này thường được gọi là Lemon daylily, Yellow daylily, Lis jaune=Hemerocallis jaune, có nguồn gốc từ Bắc Châu Á, Cây thân cỏ, mọc thành bụi dày cao chừng 1m. Lá tương đối lớn cỡ 66 cm x 18 cm, màu xanh bóng, mềm, uốn cong ra. Hoa tập trung thành tán (6-9 hoa) nở về đêm, vào mùa xuân, màu vàng tươi dài chừng 10 cm, rất thơm mùi chanh, kéo dài từ 20 đến 76 giờ ; cũng được trồng khắp Trung Hoa, mọc trong vùng phía Bắc thung lũng Sông Dương



tử..

Hemerocallis middendorffi : cao chừng 35 cm, lá mọc vươn cao đến 66 cm. Hoa màu cam, thơm dài chừng 7.5 cm, nở vào cuối xuân; mọc trong vùng núi cao tại Bắc Trung Hoa, Triều tiên, Vùng biên giới Nga và



Nhật.

Thành phần hóa học :

- Rễ chứa các alkaloids như Colchicine, Hemerocallin, Friedelin, Obtusifolin.. ; các hợp chất loại anthraquinones như kwanzoquinones A, B, C , Chrysophanol, Rhein..

Trong cây còn có Asparagine, các vitamin A, B và C ; Beta-sitosterol-D- glucoside, Trehalase..; nhiều khoáng chất, lượng cao nhất là sắt.

Ngoài ra còn có các saponines loại steroid : Hemeroside A và B..

Dược tính và công dụng :

Dược học Trung Hoa cổ truyền dùng Hoa và Rễ hoa Hiên làm thuốc. Rễ được thu hoạch trong các tháng 7-9 sau khi cây trở hoa.

Hoa (nụ hoa phơi khô) được xem là có vị ngọt, tính hàn ; tác dụng vào kinh mạch thuộc Phế và Đại tràng.

Hoa được xem là một thuốc 'mát' dùng trị buồn nôn, ói mửa, chống co-giật, giảm sốt, hạ nhiệt, và dùng làm dịu đau khi sanh nở. Hoa cũng có tác dụng làm yên ngũ tạng, tạo khoan khoái trong lòng.

Rễ: có vị đắng, tính hàn tác dụng vào Tỳ và Phế.

Rễ hoa Hiên được dùng để trị phù (giữ nước), khó tiểu tiện, nước tiểu đục, vàng da, sưng gan, sưng thận, tiểu ra máu, chảy máu cam..phân có máu, xuất huyết tử cung.

Rễ tươi nấu với thịt heo được dùng làm thuốc giúp gia tăng tế bào máu bồi dưỡng cơ thể khi đang dưỡng bệnh.

Rễ tươi, xay thành bột nhão, dùng để đắp lên nơi sưng ở vú (mastitis).

Lá và Rễ (khô) được sắc với nước vo gạo, làm thuốc trị phù thũng.

Rễ khô (30 gram) sắc chung với Gừng tươi (8-10 lát), dùng với rượu trắng ; hay rễ khô (30 g) nấu chung với Mộc nhĩ (10 g) để trị phân có máu.

Để trị vàng da (Hoàng đản), Rễ tươi rửa sạch được nhồi vào bụng gà mái, rồi quay liu riu ,trong 3 giờ, ăn mỗi ngày một lần hay ăn cách nhật.

Đọt non : có vị hơi ngọt, tính mát dùng để giúp lợi tiểu, loại 'nhiệt thũng', phá được ứ tắc, đau tức nơi ngực, trị hoàng đản và tiểu ra máu.Liều dùng từ 15-30 =gram đọt tươi.

Những nghiên cứu khoa học về Hoa Hiên :

Dược học Trung Hoa ngày nay, dựa trên các phương thức sử dụng cổ truyền, dùng hoa Hiên để trị sưng, u nhọt nơi vú, đang tập trung nghiên cứu về tác dụng trị u-bướu của các alkaloids trong Rễ hoa Hiên.

Nghiên cứu tại ĐH Michigan , Lansing :

Theo nghiên cứu công bố trên Life Science số 74 ngày 20 tháng 2, 2004 các nhà nghiên cứu tại National Food Safety and Toxicology Center (ĐH Michigan) đã ly trích từ Rễ Hemerocallis fulva các hợp chất loại anthraquinones : nhóm mới như các kwanzoquinones A -> G và những chất đã biết như 2 -hydroxychrysophanol, rhein..Những chất này đã được thử nghiệm về hoạt tính ngăn chặn sự phát triển của các dòng tế bào ung thư nơi người. Kết quả cho thấy : Kwanzoquinones A-C và E, kwanzo quinone A và B monoacetates, 2-hydroxychrysophan và rhein đều ức chế tăng trưởng của tế bào ung thư vú, ruột già và phổi khi dùng ở nồng độ GI50 giữa 1.8-21.1 microg/mL. Tác dụng của các anthraquinones trên giảm bớt khi dùng chung với các Vitamin C và E, trên tế bào ung thư vú, nhưng lại gia tăng trên tế bào ung thư ruột.

Các nhà nghiên cứu tại Lansing cũng tìm hiểu về hoạt tính chống sưng (kháng viêm) và trị hoàng đản (vàng da) của lá cây hoa Hiên : Lá tươi khi trích bằng methanol cho một số hợp chất có tác dụng ức chế phản ứng peroxyd hóa các lipid. Trong số các chất chiết được như tetrahydro-dexoxy-pinnatanine, pinnatanine, roseoside, phlomuroside, lariciresinol, adenosine, quercetine-glucosides..các chất roseoside và lariciresinol có hoạt tính kháng oxy hóa khá mạnh và chống sưng rõ rệt (Life Science số 75-25 tháng 6, 2004).

Tác dụng trên giấc ngủ :

Nghiên cứu tại Nhật trên Hoa (làm khô và đông lạnh), dùng chuột thử nghiệm ghi nhận có sự thay đổi trong các làn sóng giấc ngủ chậm, gia tăng trong giai-đoạn tối, so với nhóm đối chứng (Psychiatry Clinical Neuroscience Số 52-1998)

Hoạt tính kháng sinh :

Một số nghiên cứu về tác dụng kháng sinh của rễ H. citrina được thử nghiệm tại các bệnh viện Trung Hoa, chú trọng về khả năng trị lao phổi nhưng độc tính cao của rễ khiến việc sử dụng gặp nhiều trở ngại.

Hoa Hiên dùng làm thực phẩm :

Tại Trung Hoa, Hoa hiên loại Hemerocallis citrina được dùng làm rau dưới các tên gọi Hoàng hoa thái (Huang-hua cai), Kim châm thái (Jin zhen cai) hay Mông xuân thảo (meng xuan cao).. Chỉ nụ hoa hay hoa vừa nở có thể ăn được, còn rễ không ăn được vì có độc tính. Cánh hoa có thể dùng trang trí cho món ăn hay ăn chung với các rau khác trong đĩa salad.

Cải kim châm (nụ hoa) là một trong những món ăn 'đặc biệt' tại các Nhà hàng Trung Hoa, do tính nhầy và vị ngọt. Kim châm có thể phơi khô

và được bán tại các Chợ Thực phẩm Á đông chung với Nấm mộc nhĩ. Kim châm khô có thể tồn trữ lâu dài, khi sử dụng cần ngâm trong nước ấm chừng 30 phút.

(Nên chú ý , kim châm khô bán trong gói có thể gồm cả nụ hoa của *Lilium tigrinum*=Tiger lily), vị không ngọt bằng *Hemerocallis* nhưng có thể giòn và dai hơn. Ngoài ra, kim châm Nhật, làm từ nụ hoa *Funkia ovata* (Japanese daylily), có mùi thơm hơn.)

Nụ hoa và đọt cây non có vị tương tự như sự phối hợp giữa măng asparagus, nấm và đậu green bean. Nên hái nụ hoa một ngày trước khi hoa nở , và ăn ngay trong ngày. Có thể giữ đông lạnh bằng cách nhúng nhanh vào nước ấm trong 3 phút, rồi làm lạnh..nhanh.

Nên chú ý : tuy nụ hoa có thể dùng làm thực phẩm nhưng **rễ được xem là độc và không nên ăn.** Liều cao gây ra mất kiểm soát tiểu tiện, ngưng thở, nở đồng tử mắt và có thể mù. Trung dược cổ truyền cấm dùng quá 30 gram rễ khô một lần vì gây hư mắt .

Tài liệu sử dụng :

- Herbal Emissaries (Steven Foster & Yue ChongXi)
- The Oregonian (Home and Garden May 21,1998)
- Garden Showcase (July 2002)
- Medicinal Plants of China (James Duke & Edward Ayensu)

Hoa HÒE

Vị thuốc cầm máu
Hy vọng mới cho

Bệnh nhân sưng gan do Siêu vi C ?



::: DS
Trần
Việt
Hưng
:::

Tr
on
g
bài
,
Th

ảo mộc trong cổ văn Việt Nam', (Nguyệt San Việt Nam Canada) nhà văn Võ Kỳ Điền đã viết về một số cây cỏ, trong đó Ông đã chú ý đến một cây hoa, được nhắc nhở khá nhiều trong Truyện Kiều của Nguyễn Du: đó là Cây Hòe.

*Tiếng sen sẽ động giấc hòe
Bóng trắng đã xế hoa lên lại gần*

hay

*Thừa gia chẳng nết nàng Vân
Một cây cù mộc, một sân quế hòe*

và .

*Sân hòe đôi chút thơ ngây
Trần cam ai kẻ đỡ thay việc mình*

Trong Lục Vân Tiên, cụ Nguyễn đình Chiểu cũng viết :

Buồn trông dặm liễu, đường hòe

Tông ***Sophora (Hòe)*** thuộc họ thực vật Papilionaceae (Fabaceae) gồm khoảng 50 loài có thể là tiểu mộc hay bụi, phân bố khá rộng rãi tại các vùng khí hậu ôn đới Bắc bán cầu, tuy nhiên cũng có những loài riêng mọc tại Úc và Tân Tây Lan. Đa số *Sophora* là những cây mọc thoáng, phân cành nhiều, lá kép hình lông chim, mọc cách và có hoa mọc thành cụm dạng hoa đậu, nở vào mùa xuân hay hè..

Tên *Sophora* phát xuất từ tên gọi của cây theo tiếng Ả Rập *sufayra* là tên gọi chung cho các cây thuộc gia đình đậu.

Những cây đáng chú ý trong tông *Sophora* :

- *Sophora chrysophylla* : loài đặc trưng của Hawaii, mọc thành bụi rậm cao đến 3 m. Hoa màu vàng tươi.
- *Sophora flavescens* (Xem phần dưới)
- *Sophora japonica* : (Xem phần dưới)
- *Sophora microphylla* : gốc từ Tân Tây Lan, thuộc loại tiểu mộc, lá xanh quanh năm, mọc cao đến 5m. Lá giống như loại ráng, hoa vàng xậm mọc thành chum dày đặc.
- *Sophora secundiflora* = Mescal bean, Coral bean, Texas Mountain Laurel ,



Sophora secundiflora

loài đặc trưng của Bắc Mỹ, mọc cao đến 8m, hoa màu xanh-tím, hạt màu đỏ, được thổ dân dùng trong các nghi thức tôn giáo do đặc tính gây ảo giác của hạt (chứa cytisine có hoạt tính như nicotine trong thuốc lá)

- *Sophora tetraptera* : hay Kowhai = New Zealand laburnum. Hoa được dùng làm hoa biểu tượng (emblem) của Nước New Zealand. Mọc cao đến 12m, hoa màu vàng tươi , rất đẹp.
- *Sophora tonkinensis* : loài đặc trưng của Bắc Việt nam (Xem phần dưới).
- *Sophora tomentosa* hay Silverbrush : Hòe lông , cũng gặp tại Việt nam. Hoa màu vàng xám

Các cây hòe dùng làm thuốc :

Trong nhóm *Sophora* có 3 cây được dùng làm thuốc trong Dược học cổ truyền Trung Hoa, Nhật, Việt Nam, và được dùng để trị những bệnh khác nhau tùy từng cây.

1. Hòe (*Sophora japonica*) :



Các tên khác : *Japanese pagoda tree*, *Chinese scholar tree*, *Arbre des pagodes* (Pháp).

Cây được trồng từ lâu đời tại Nhật, Trung Hoa và các quốc gia Đông Nam Á, được xem là có nguồn gốc tại Trung Hoa, Triều Tiên. Tại Việt Nam cây thường gặp tại miền Bắc, và miền Trung, hiện được trồng thêm tại Cao Nguyên Trung phần.

Cây thuộc loại trung bình, cao 5-6 m (có thể đến 20 m) Thân nhẵn màu xanh lục nhạt có những đốm trắng khi già trở thành

xám. Lá kép hình lông chim lẻ, mọc so le, gồm 9 đến 17 lá chét (hay lá phụ) mọc đối. Cuống chung mảnh, mặt trên có rãnh. Lá chét hình bầu dục thuôn, dài 30-40 mm rộng 10-15 mm; mặt trên xanh lục xám, mặt dưới xám nhạt, nhám và có lông. Hoa nhỏ có cánh cỡ lớn lật ra phía sau , màu trắng hay vàng-xanh nhạt, có mùi thơm, mọc thành chùm ở đầu cành. Màu hoa phai dần sau khi nở và rụng sau vài

ngày. Quả đậu dài 5-8 cm, thắt eo ở giữa các hạt thành một chuỗi , khi khô màu nâu đen, nhăn nheo, chứa từ 4-6 hạt hình bầu dục, hơi dẹt, đen bóng. Cây trổ hoa vào các tháng 5-8, ra quả vào tháng 9-10

Gỗ, vỏ thân và quả cung cấp một loại phẩm màu vàng (dùng nhuộm tơ tại Trung Hoa)

Có những 'chủng trồng'=cultivars đặc biệt như :

- Pendular = Weeping pagoda tree (Hòe rũ) có cành rũ xuống, thường thuộc loại cây ghép, rất ít khi trổ hoa. Mọc cao chừng 3m
- Tortuosa có cành cong queo
- Violacea , hoa màu tím lilac.
- Columnaris, tán hẹp mọc thành hình tháp.

Cây tuy có thể mọc tại Âu châu, trổ hoa vào cuối hè nhưng không cho quả. Tại những vùng có mùa hè thiếu nóng, ẩm, cây khó trổ hoa.

2. Hòe Bắc Việt Nam (*Sophora tonkinensis*= *S. subprostrata*)

Các tên khác : *Quảng đậu*, *Sơn đậu*, *Pigeon pea*

Đây là loài Hòe đặc trưng của Bắc Việt nam, chỉ gặp tại những vùng Nam Trung Hoa, và Bắc Việt cho đến Đà Nẵng.

Cây mọc thành bụi, cao 1-2 m thân hình trụ, có lông mềm. Lá kép mọc so le, có 11 đến 15 lá chét mọc đối. Lá chét dầy, thuôn hay hình bầu dục dài 3-4 cm, rộng 1-2 cm, mặt trên nhẵn và óng ánh, mặt dưới có lông. Cụm hoa mọc thành chùm ở nách lá. Đài hoa hình chuông, bên ngoài có lông. Tràng hoa màu vàng. Quả dài 4 cm, có lông, tự mở, có chứa hạt hình trứng, đen bóng.



3. Dã hòe hay Khổ sâm (*Sophora flavescens* =Yellow Pagoda tree)

Tên khác : *Khổ cốt*

Có nguồn gốc tại Nhật, Trung Hoa, Siberia và Korea. Cây mọc thành bụi cao đến 1.5m. Rễ hình trụ dài, vỏ ngoài màu vàng-trắng. Lá kép hình lông chim dài 25 cm mang từ 15-40 lá phụ, hẹp thuôn hình mũi mác 2-5 cm. Hoa màu vàng-xanh nhạt, đôi khi tím, mọc thành chùm ở nách lá. Quả đậu dài khoảng 8-12 cm, đường kính 5-8mm, có vỏ trơn, chứa 3-7 hạt hình cầu, màu đen.

Thành phần hóa học :

Hạt Hòe (*Sophora japonica*) chứa các hợp chất :

- Các *Alkaloids* loại Quinolizidin (0-0.04%) như Cytisine, N-methyl cytisine, Matrine, Sophocarpine..
- Các *Flavonoids* (1.75%) như Rutin (có thể đến 0.5%), Sophorine
- Các *Polysaccharides* như galactomannans : Thành phần của các galactomannan thay đổi tùy theo phương pháp chiết xuất, dùng nước lạnh hay nước nóng; sự khác biệt do ở tỷ lệ giữa mannose và galactose (*PubMed-PMID :15553793*)
- *Dầu béo* (6.9-12.1%)
- *Proteins* (17.2-23 %).
- Các *khoáng chất* : 100 gram hạt chứa 265mg Calcium, 272mg Phosphorus, 1,066 mg Potassium

Hoa Hòe chứa nhiều rutin (có thể đến 34%, nhất là trong nụ hoa chưa nở), ngoài ra còn có các saponins khi thủy phân cho betulin, sophoradiol, sophorin A, B và C.

Vỏ quả có flavonoids (10%) gồm cả các chất chuyển hóa như genistein, sophoricoside (hay genistein-4'-glucoside), sophorabioside (phần biose gồm glucose và rhamnose), kaempferol, rutin..; Sophorose

Rễ cây có : (D,L)-Maackian, Amhydropisatin, Pterocarpane, Sophoja poncin, Flavonoids..

Trong Rễ của *Sophora tonkinensis* (Sơn đậu) có các alkaloids (0.93%) loại quinolizidine như : cytisine, sophocarpine, matrine, lehmannine, sophoranol, oxymatrine và oxysophocarpine; ngoài ra còn có anagyrine, sophoranochromene, sophoradin, genistein maackian.. các saponins loại triterpenoid như sophor-neoanochromone..

Trong Rễ của *Sophora flavescens* có :

- Các flavonoids thuộc nhóm prenylflavonoids và lavandulylflavonoids như 9-prenylkempferol, kushenol X, norkurarinone, leachianone A, kushenol C, maackiain.. (*Planta Medica* Số 71-2005)

- Các alkaloids loại matrine như matrine, sophoridine, sophocarpine, lehmennine, sophoramine, oxymatrine, oxysophocarpine, cytosine và aloperine

Các nghiên cứu khoa học về Hòe :

Hoạt tính cầm máu :

Hoa Hòe đã được sử dụng lâu đời trong Dược học cổ truyền Trung Hoa, Ấn độ, Việt Nam để làm thuốc cầm máu.

Nghiên cứu tại Viện Dược liệu Trung Hoa Bắc Kinh) tìm hiểu về hoạt tính cầm máu của Hòe (*S. japonica*) dưới các dạng chế biến khác nhau như dạng hoa tươi, hoa sao, và thiêu thành than, các dạng chiết và tinh chế bao gồm rutin, quercetin và tannins. Kết quả ghi nhận : khi cho thú vật thử nghiệm uống trong 5 ngày liên tục , Thời gian chảy máu (bleeding time=BT), Thời gian đông máu (coagulation time=CG), Độ thấm thấu vi mạch (Capillary permeability=CP) đều giảm hạ nơi chuột thử nghiệm. Thời gian prothrombin (PT) cũng giảm. Cả 3 dạng chế biến đều làm tăng lượng fibrinogen. Ngoài ra các dạng chiết đều giúp tăng số đếm tiểu cầu . Dạng sao đến vàng được xem là có hoạt tính mạnh nhất (*PubMed, PMID: 15609601*)

Hoạt tính chống ung thư của *Sophora tonkinensis* :

Liều 60 gram/kg Rễ *S. tonkinensis* có hoạt tính khá rõ trị ung thư cổ tử cung nơi chuột thử nghiệm, có tác dụng ức chế chống Sarcoma 180. Hoạt tính hóa chất trị liệu của oxymatrine mạnh gấp 7.8 lần so với Mitomycin C. Khi thử dùng để trị các trường hợp ung thư máu loại Acute lympho cytic hay granulocytic, dược liệu cho thấy có hoạt tính ức chế dehydrogenase và sự hô hấp của tế bào. (*Chinese Herbal Medicine Materia Medica-Dan Bensky & A. Bensky*).

Tác dụng kháng sinh của *S.tonkinensis* :

S. tonkinensis có hoạt tính kháng sinh mạnh chống lại vi trùng lao (*Mycobacterium tuberculosis*), *Staphylococcus* (đặc biệt là *Staphylococcus aureus* đã kháng methicillin, chống lại các nấm gây bệnh như *Epidermophyton* và *Candida albicans*). (*Journal of Ethnopharmacology Số 50-1996*)

Hoạt tính chống Siêu vi trùng của Sophoridine :

Sophoridine, ly trích từ Dã hòe (Khổ sâm)-*Sophora flavescens* có hoạt tính chống siêu vi trùng Cocksackievirus B3 (CVB3), là tác nhân chính gây sưng cơ tim (myocarditis) cấp tính và kinh niên, hoạt tính

này do ở tác động trên tiến trình chuyển biến cytokine nơi tế bào cơ tim (*Life Sciences Số 22 (Nov)-2005*)

Tác dụng chống loạn nhịp tim của *Sophora flavescens* :

Khổ sâm được dùng tại các Bệnh viện Trung Hoa làm thuốc trị loạn nhịp tim. Thuốc có tác động làm chậm nhịp tim, gia thời gian chuyển dẫn nơi tim và gây giảm phản ứng kích ứng cơ tim. Các hoạt tính này không bị ảnh hưởng bởi các tác nhân atropin nor-beta-adrenergic. Khi chích cho mèo, qua tĩnh mạch, dung dịch 100% *S. flavescens* liều 1 ml/mg cho thấy có sự giảm nhịp tim đồng thời với sự gia tăng lưu lượng máu qua động mạch vành. Các nghiên cứu ghi nhận d-matrine có tác dụng chống loạn nhịp tim nơi thú vật do hoạt động ức chế trực tiếp bắt nhịp tim; hoạt tính chống loạn nhịp có tác động trên các loại loạn nhịp gây ra bởi aconitine, chlorure barium, hay do cột thắt động mạch vành..(*The Pharmacology of Chinese Herbs- Kee Chang Huang*)

Hoạt tính bảo vệ Gan của Oxymatrine, trích từ *Sophora flavescens*

:

Oxymatrine, ly trích từ *S. flavescens* có tác dụng bảo vệ tế bào gan chống lại những hư hại gây ra do các gốc tự do và các cytokines tạo phản ứng sưng viêm.. Các hư hại này do hiện tượng apoptosis làm cho các tế bào tự hủy, có thể đưa đến sưng gan mãn tính. Khi chích cho chuột thử nghiệm (có đối chứng) Oxymatrine 30 phút trước khi gây cho chuột bị làm nghẽn gan, kết quả ghi nhận số tế bào bị hư hại giảm thiểu, ALT và AST cũng giảm hạ đáng kể (ALT 61% ; AST 73%). Oxymatrine ngăn chặn tiến trình apoptosis bằng cách tác động vào Fas và các ligand Fas (*World Journal of Surgery Số 29 (Nov) 2005*)

Tác dụng chống Siêu vi gây Sưng gan của Oxymatrine :

Oxymatrine đã được nghiên cứu về hoạt tính chống Siêu vi trùng gây sưng gan loại C tại các bệnh viện Trung Hoa từ 1999. Khi chích cho các bệnh nhân bị sưng gan do Siêu vi B, liều 600mg/ ngày : số lượng siêu vi trùng giảm hạ và tình trạng xơ gan cũng được cải thiện. Oxymatrine được ghi nhận là có tác dụng chống sự tái lập (replication) của siêu vi HCV khi thử trong phòng thí nghiệm trên môi trường cấy tế bào (*Chinese Journal of Liver Diseases Số 9-2001*). Thử nghiệm tại Trung Tâm Trị liệu bệnh Gan của BV Amoy (2002) trên 30 bệnh nhân Sưng gan do Siêu vi B, cho chích 400 mg/ ngày trong 3 tháng ghi nhận lượng vi trùng giảm rất rõ và gan được tái tạo . Thử nghiệm, có đối chứng, mù đôi, năm 2004 trên 216 bệnh nhân sưng gan do siêu vi loại B dùng oxymatrine, chích hay uống, trong 24 tuần cho thấy kết quả rất tốt (*World Journal of Gastroenterology Số 10-2004*). Thử nghiệm kế tiếp rộng rãi hơn,

trên 144 bệnh nhân sưng gan do siêu vi B hay C, chia thành 2 nhóm, đối chứng bằng placebo, cho uống 900 mg oxymatrine/ ngày trong 52 tuần đưa đến kết quả là lượng siêu vi trùng B hay C đều mất hẳn (negative) khi thử nghiệm và lượng ALT cũng trở về mức bình thường. Sinh thiết tế bào Gan cũng cải thiện rõ rệt. Ngoài ra, trong một nghiên cứu khác, so sánh hoạt tính của oxy matri ne (dùng chích) và IFN-a cho thấy oxymatrine có tác dụng tương đương với interferon trong việc làm giảm lượng siêu vi mà không gây những phản ứng phụ độc hại (*Chinese Journal of Digestive Disorders Số 5-2004*). Mặt khác khi dùng oxymatrine chung với lamivudine để trị sưng gan do siêu vi, kết quả trị liệu tương đương với việc dùng interferon chung với lamivudine.

Các hợp chất ức chế *Monoamine Oxidase* trong Rễ *Sophora flavescens*

Dịch chiết từ Rễ *Sophora flavescens* bằng methanol có hoạt tính ức chế MAO nơi ốc chuột thử nghiệm. Trong dịch chiết này có 2 flavonoids là formononetin, kushenol F và các hợp chất oxymatrine, trifolirhizin và beta-sitosterol. Hai chất có tác động IMAO là formononetin (ức chế MAO-B ở nồng độ $IC_{50}= 11.0 \text{ microM}$ và ức chế MAO-A, $IC_{50}=21.2 \text{ microM}$) Kushenol F cũng ức chế MAO-B ở $IC_{50}= 63.1$ và MAO-A ở $IC_{50}= 103.7 \text{ microM}$. (*PubMed : PMID 15789750*)

Tác dụng dược học của **Rutin** :

Nụ hòe là một trong những nguyên liệu chính dùng để ly trích Rutin. Tỷ lệ rutin trong nụ hòe khá cao, có thể đến 34%. Một số hoạt tính sinh học của hòe là do ở rutin.

Rutin còn được gọi dưới khá nhiều tên như Eldrin, Oxerutin, Quercetin-3-rhamnoglucoside, Quercetin-3-rutoside, Rutoside, Sclerutin, Sophorin..

Rutin được xem là một chất chống oxy-hóa, một chất thu nhốt các gốc tự do và là một chất phức hóa sắt (Iron chelator). Rutin có tác dụng làm giảm sự dễ vỡ của vi mạch và giảm độ thấm thấu của mạch máu, gia tăng sự bền chắc của mạch máu do đó có tác động bảo vệ ngăn ngừa huyết áp cao, cầm máu. Một số nghiên cứu khoa học ghi nhận rutin có thể giúp bảo vệ cơ thể chống lại tác dụng gây hại của asbestos (*Free Radical Biology Medicine Số 21-1996*)., giúp cơ thể chống các tác động gây độc hại cho tế bào của LDL đã bị oxy hóa (*British Journal of Pharmacology Số 116-1995*), bảo vệ bao tử chống lại tác động của ethanol (*Genetic Pharmacology Số 25-1994*).

Khi dùng thêm trong chế độ ăn uống, Rutin cho thấy có tác dụng bảo vệ DNA chống lại các hư hại gây ra bởi các hóa chất độc gây ung thư gan.

Rutin còn được dùng chung với trypsin và bromelain để trị sưng xương khớp (osteoarthritis) : Trong một thử nghiệm, mù đôi, có kiểm soát bằng placebo, 73 bệnh nhân bị sưng và đau đầu gối loại osteoarthritis, được cho dùng Phlogenzym (chứa 100 mg rutin, 48 mg trypsin và 90 mg bromelain) hay diclofenac (Voltaren) 50 mg, mỗi ngày 3 lần trong tuần thứ 1, sau đó ngày 2 lần trong các tuần thứ 2 và 3. Kết quả ghi nhận hiệu ứng tương đương nơi cả 2 nhóm(*Clinical Drug Investigation Số 19-2000*)

Khi thủy giải, Rutin cho một genin là Quercetin , một phân tử glucose và một phân tử rhamnose. Quercetin có hoạt tính làm chậm nhịp tim, gây giãn nở động mạch vành và tăng thể tích tâm thu.

Quercetin là một flavonol đã được nghiên cứu khá nhiều về hoạt tính chống ung thư. Trong 73 nghiên cứu, quercetin cho thấy có khả năng ức chế sự tăng trưởng của một số dòng tế bào ung thư như ung thư bao tử (*FEBS Letter Số 260-1990*), ung thư máu (*British Journal of Haematology Số 79-1991*). Liều tác động của Quercetin được ghi nhận là 1-50 microM.

Hoè trong Dược học cổ truyền phương Đông :

Dược học cổ truyền Phương Đông phân biệt các vị thuốc :

1. **Hoài hoa mễ** (huai hua mi) (Flos Sophorae Japonica Immaturus)
 - Được dùng tại Trung Hoa từ khoảng năm 600 Tây lịch.
 - Vị thuốc là nụ hoa của Sophora japonica, thu hoạch vào mùa hè trước khi hoa nở hoàn toàn. Cây được trồng trong các vùng Liêu Ninh, Hồ Bắc, Hồ Nam, Sơn Đông, An Huy. Tại Nhật, vị thuốc được gọi là kaikamai và tại Triều Tiên là koehwami.
 - Hoài hoa mễ được cho là có vị đắng, tính hàn và tác động vào kinh mạch thuộc Can và Đại trường.
 - Hoài hoa mễ có các tác dụng :
 - 'Lương huyết' và 'cầm máu', dùng trị các chứng liên hệ đến 'Nhiệt-Thấp' tại Đại trường có xuất huyết, nhất là các chứng chảy máu do Trĩ, và tiêu ra máu; cũng dùng để trị thổ huyết (ói ra máu), khái huyết (ho ra máu).
 - Thường được phối hợp với Trắc bá diệp (ce-bai-ye)=Cacumen Biotae Orientalis để trị tiêu, tiểu ra máu, xuất huyết tử cung, thổ huyết và chảy máu mũi..
2. **'Lương Can'** , dùng trị đau mắt sưng đỏ, chóng mặt xây xẩm do Can nhiệt gây ra.

Dược học cổ truyền Trung Hoa còn sử dụng các dạng chế biến hoa hòe vào các mục tiêu khác nhau :

- Nụ hòe tươi để giúp làm sáng mắt;
- Hòe sao, thiêu để cầm máu và sao tẩm mật để bổ Phế.
- (Quả Hòe hay Hoài giác =Fructus Sophorae Japonicae, được cho là

có hoạt tính cầm máu kém hơn nụ hoa, nhưng lại thanh nhiệt tốt hơn nên thường được dùng để trị các cục trĩ sưng. Quả có tính 'giáng Khí' nên tránh dùng khi có thai)

Tại Việt Nam hoa và quả hoè được dùng để làm thuốc cầm máu, trị sốt xuất huyết, huyết áp cao, trĩ sưng đau..

3. **Sơn đậu căn** (Shan-dou-gen) =Radix Sophorae Tonkinensis

- Vị thuốc là Rễ cây Hoè Bắc Việt (*Sophora tonkinensis* = *Sophora subprostrata*),
- Sơn đậu căn được chép trong Thái Bảo bản thảo từ năm 973
- Nhật dược : Sanzukon ; Triều tiên : Santugin.
- Sơn đậu căn được cho là có vị đắng, tính hàn, tác động vào kinh mạch thuộc Phế, Đại trường.
- Sơn đậu căn có các tác dụng :
 - Thanh nhiệt, Trừ độc do Hỏa bốc lên và trị các chứng sưng và đau họng.
 - Thường được phối hợp với quả Ngưu bàng (Niu bang zi)= fructus Arctii Lappae và Rễ Kiết cánh (jie geng)= Radix Platycodi Grandiflori để trị các bệnh về cổ họng.
 - Thanh 'Phế' : trị ho do Phế-nhiệt. Trị các chứng hoàng đản do Nhiệt-Thấp
- Tại Việt Nam : Hoè Bắc việt được dùng trị sưng cổ họng, sưng chân răng bằng cách sắc uống.



Sophora flavescens

4. **Khổ sâm** (Ku shèn)= Radix Sophorae Flavescentis.

- Vị thuốc là Rễ *Sophora flavescens*, được ghi trong Thần Nông Bản thảo.
- Nhật dược : Kujin ; Triều tiên : Kosam.
- Khổ sâm được xem là có vị đắng, tính hàn, tác động vào kinh mạch thuộc Tâm, Can, Bàng quang, Đại và Tiểu trường.
- Khổ sâm có đặc tính :
 - Thanh nhiệt và khử Thấp thường dùng trị các chứng kiết lỵ, huyết trắng của phụ nữ, hoàng đản , sưng đau.
 - Trừ Phong, Diệt trùng, trị ngứa : dùng trong các trường hợp lở ngứa ngoài da do nhiệt-thấp; trị ngứa ngứa nơi bộ phận sinh dục.
 - Thanh nhiệt và giúp tiểu, trị các chứng bất ổn do Nhiệt-thấp nơi Tiểu trường, đi tiểu đau gắt.
 - Liều thường dùng 3-15 gram, có thể đến 30 gram nếu chế biến thành dạng savon hay thuốc thoa ngoài da.
 - Tại Việt Nam : Khổ sâm được dùng để trị kiết lỵ, chảy máu trong ruột, đi tiêu ra máu. Nước sắc Rễ dùng rửa trị ngứa ngoài da. Bột rễ tán mịn dùng trộn với glucose và acid boric để trị sưng âm đạo do nhiễm Trichomonas. .

Độc tính và Độ an toàn :

Theo Chế Dược Thư của Cộng Hòa Nhân Dân Trung Hoa, liều tối đa khi dùng Rễ Khổ sâm hay Rễ Sơn đậu, dùng uống, cho người lớn là 9 gram/ngày. Liều gây độc là 30 gram. Liều cao Khổ sâm có thể gây hư hại thần kinh co giật, nhất là nơi trẻ em.

Liều LD50 của Oxymatrine được xác định là 521mg/ kg (theo Zhu Youping trong Chinese Materia Medica: Chemistry, Pharmacology and Applications)

Tài liệu sử dụng :

- Natural Medicines Comprehensive Database (Pharmacist's Letter)
- Chinese Herbal Medicine Materia Medica (Dan Bensky & Andrew Gamble)
- The Pharmacology of Chinese Herbs (Kee Chang Huang)
- Medicinal Plants of China (J. Duke & Ed Ayensu)
- Oxymatrine, Update on Clinical Effects and Safety (S. Dharmananda)
- The A-Z of Garden Plants (Bay Book)
- Encyclopedia of Herbs (Deni Bown)

[Trở về Mục Lục](#)

Page: 21/22

LAN HUỆ (AMARYLLIS) Cây hoa..trong héo ngoài tươi ?

::: DS Trần Việt Hưng :::



Ca dao Việt Nam có nhiều câu nói đến Lan Huệ, dành để đánh dấu những mối tình không trọn vẹn, xa nhau nhưng vẫn thương nhớ :

*' Lan Huệ sầu ai Lan Huệ héo
Lan Huệ sầu tình.. trong héo ngoài tươi..'*

Nhạc sĩ Phạm Duy đã đưa câu ca dao này vào bản nhạc 'Thương hoài ngàn năm' phối hợp với câu :

*' Tóc mai sợi vắn sợi dài
Lấy nhau chẳngặng..thương hoài ngàn năm'*

Ngoài ra ca dao cũng viết :

*' Ước gì Lan Huệ đâm chồi
Ước gì quân tử sánh người thuyền duyên..'*

Theo truyện thần thoại Hy Lạp : Amaryllis là tên của một nàng tiên trinh bạch, nhút nhát và e thẹn nhưng có một quyết tâm rất cao. Nàng đem lòng yêu Alteo, một chàng chăn cừu đẹp trai nhưng tâm hồn lại sắt đá và Nàng thề rằng sẽ chung thủy cùng chàng.. Nhưng tình yêu lại không đơn giản.. Chàng tuy hờ hững với tình nàng nhưng cho biết chàng chỉ thích có được bông hoa mới, chưa bao giờ có trên trái đất ! Sau khi hỏi ý Thần Delphic Oracle, Amaryllis đã dùng một mũi tên bằng vàng tự đâm thấu tim mình ngay trước cửa nhà Alteo. Nàng tự đâm suốt 30 đêm, để máu từ tim nhỏ dài trên chiếc áo choàng trắng..và sau cùng Alteo đành mở cửa để tìm thấy một bông hoa đỏ thắm..mọc ra từ máu của tim nàng Amaryllis..

Amaryllis tại Hoa Kỳ là tên gọi một loài hoa rực rỡ nhất trong nhóm hoa có hình loa-kèn (trumpet), hoa nở gần như thường xuyên trong các ngày lễ nên rất được ưa chuộng..

Tuy gọi là Amaryllis, nhưng thật ra các cây hoa (củ), gốc từ Nam Mỹ này là Hippeastrum. Amaryllis chính thức, gốc từ Nam Phi..còn gọi là naked ladies, là một cây hoa trồng ngoài trời.. Hippeastrum và Amaryllis đều thuộc gia đình thực vật Amaryllidaceae.

- Amaryllis belladonna (=Brunsvigia rosea) ; Belladonna lily, Naked Lady . Cây hoa chịu được thời tiết mát lạnh của các tiểu bang Washington và Oregon. Nở vào tháng 8, hoa mọc thành chùm 4-12 hoa, màu hồng , rất đẹp và thơm.
- Hippeastrum, có rất nhiều dạng lai tạo, được bán dưới tên Giant amaryllis hay Royal Dutch amaryllis (tuy không trồng tại Hòa lan). Những chủng trồng ngoài vườn hoa thường nở vào mùa xuân; còn những chủng trồng trong nhà, hoa nở sau vài tuần vùi củ xuống đất.. (Muốn amaryllis nở theo ý thích, cần giữ củ nơi ấm và tối đến khi có rễ, sau đó vùi và chuyển cây vào nơi bóng mát, không khí không quá khô. Tưới nhiều khi cây vừa có lá. Khi hoa đã nở chỉ tưới phân nhẹ hai tuần một lần)

- Vài chủng hippeastrum đặc sắc tại Hoa Kỳ : 'Candy cane'; 'Lady Jane' (hoa màu đỏ salmon, sọc trắng); 'Picotee' (hoa trắng, viền đỏ) 'White peacock' (hoa trắng, đôi, rất thơm)

Đặc tính thực vật :

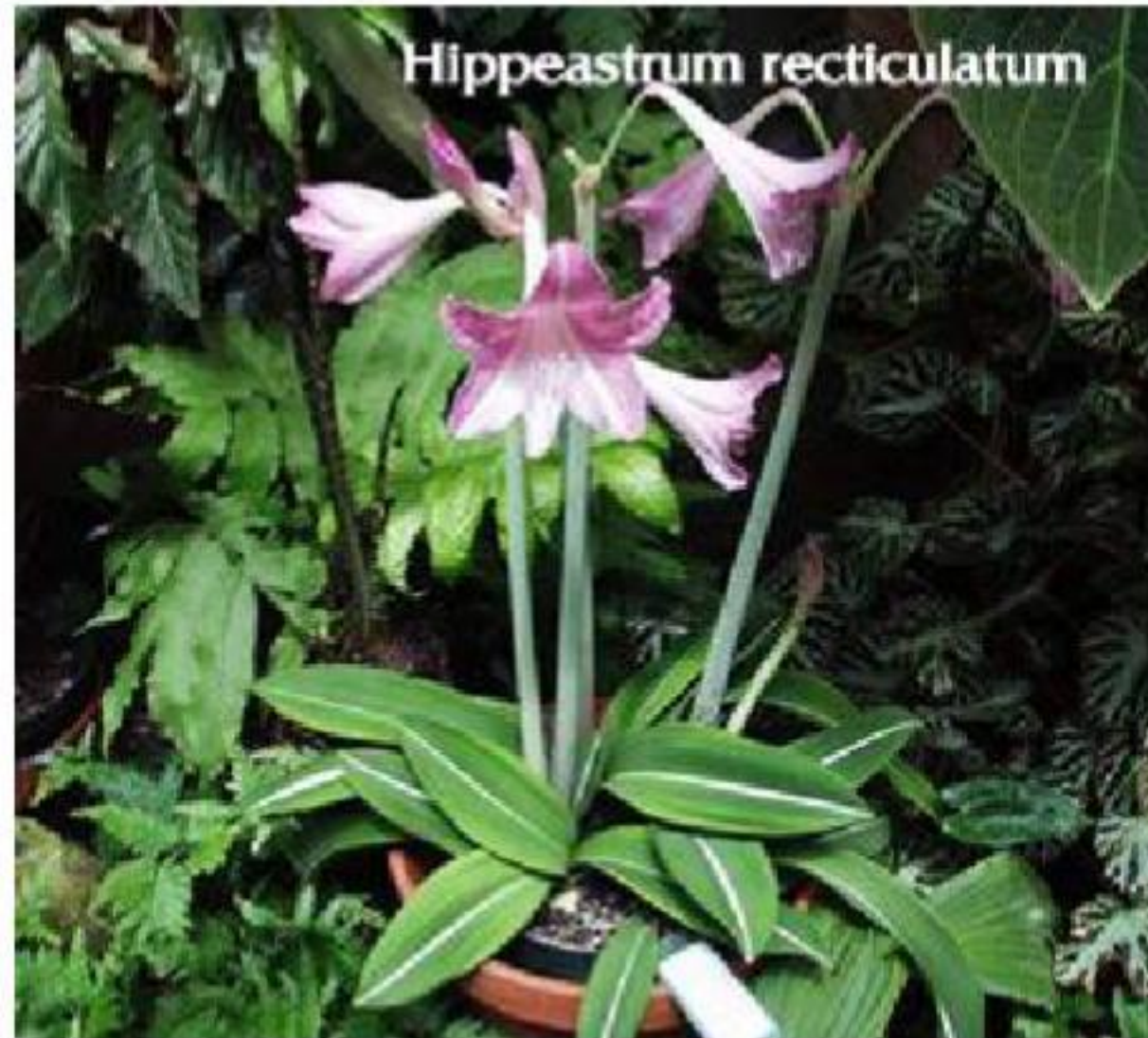
***Hippeastrum equestre* (Lan Huệ, Loa kèn đỏ, Nắng Trường Sơn)**

Cây có nguồn gốc từ Nam Mỹ. Căn hành loại củ hình cầu, lớn, màu nâu, có phần cổ ngắn. Lá mọc thành 2 hàng, 4-5 cái, dày đặc sau khi hoa tàn. Lá hình dải hẹp, thuôn nhọn ở đỉnh. Cụm hoa mọc từ đỉnh củ, giữa đám lá, trên một cuống chung mập, tròn, thẳng, màu xanh bóng, dài 30-40 cm, đỉnh mang 2-5 hoa. Hoa khá lớn có cuống ngắn. Cánh hoa dính lại thành ống ngắn, màu đỏ tươi, có vẩy. Quả thuộc loại nang, hình cầu.

Các chủng lai tạo có hoa màu sắc khác nhau như :

- *H. equestre* var. *alba* : Hoa màu trắng.
- *H. equestre* var. *splendes* : Hoa màu đỏ, cuống dài.
- *H. equestre* var. *fulgidum* : Hoa màu vàng cam tươi, mép cánh có viền trắng.
- *H. equestre* var. *major* : Hoa lớn màu vàng cam tươi, gốc cánh hoa màu xanh.

***Hippeastrum reticulatum* (Lan Huệ mạng)**



Cây có nguồn gốc từ Brazil, được du nhập vào Việt Nam, được trồng khá phổ biến tại Đà Lạt. Củ hành gần như hình cầu có cổ ngắn nơi đỉnh. Lá xuất hiện cùng lúc hoa nở, dạng thuôn dài. Lá dày có gân nổi rất rõ, to, màu xanh bóng. Hoa mọc thành cụm dạng tán trên một cuống chung to, mập mọc thẳng dài 30-40 cm; đỉnh mang 3-6 hoa. Hoa lớn đến 30 cm, có cuống dài, cánh hoa màu hồng có các sọc đỏ dọc theo thân.

Thành phần hóa học :

- Củ Amaryllis belladonna chứa các alkaloids loại lycorine như amarbellisine, lycorine, pancracine, vittatine, 11-hydroxyvittatine và hippeastrine. Ngoài ra còn có acetylcaranine, ambelline.. Các alkaloids này có tính kháng sinh (Phytochemistry Số 65-2004).



- Củ Hippeastrum có chứa các lectins có hoạt tính gây kết tụ với nhiều mannans của nấm men, nhưng không kết tụ alpha-D-glucans (như dextrans và glycogen)
- Củ Hippeastrum vittatum (Lan Huệ Barbados=Barados lily) chứa các alkaloids Galanthamine, haemanthamine, hippacine, hippadine, hippa gine hippeastrine, lycorine, tazettine, vittatine.. và flavonoids như kaempferol-3-O-glycoside (Ethnobotanical databases - J. Duke)



Dược tính và cách dùng :

Các alkaloids trong Lan Huệ đang được nghiên cứu về một số tác động dược học. Trong số các alkaloids, lycorine (tên cũ Narcissine) là chất được chú ý nhất. Narcissine được cô lập vào 1578, là một alkaloid rất bền. Đến 1920, narcissine được chứng minh là có cùng cấu trúc với lycorine, trích từ *Lycoris radiata*, và từ đó tên narcissine bị bỏ.

Lycorine là một alkaloid loại isoquinolone (chuyển hóa từ phenanthridine), có phân tử lượng 287.32, có các hoạt tính sinh học loại cholinomimetic; ức chế hoạt tính sinh học của men acetylcholinesterase.

Các hoạt tính của Lycorine :

- Tác dụng chống siêu vi trùng : Lycorine có hoạt tính ức chế hoạt động tái lập của siêu vi trùng HIV-1, khi thử trên dòng tế bào MT4. (Planta Medica Số 70-2004). Lycorine ức chế sự phát triển của siêu vi trùng coronavirus gây bệnh SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome) ở liều EC50 (Effective Concentration) = 15.7 +/- 1.2 nM và đang được nghiên cứu thêm để làm thuốc trị SARS (Antiviral Research Số 67-2005)
- Tác dụng chống sưng-viêm : Lycorine ức chế sự sản xuất TNF-alpha (tumor necrosis factor) nơi các đại thực bào của chuột thử nghiệm; ức chế tiến trình sinh tổng hợp proteins. Vì TNF-alpha là một chất cytokine căn bản điều hòa tiến trình sưng viêm

nên lycorine có triển vọng được dùng làm thuốc chống sưng, trị thấp khớp (PMID :11218731)

Galanthamine, cũng là một chất ức chế cholinesterase, đã được dùng để trị bệnh Alzheimer (xem bài Thủy tiên).

Hoạt tính chống ung thư :

Hai alkaloids acetylcaranine và ambelline, ly trích từ căn hành *Amaryllis belladonna* có hoạt tính diệt tế bào ung thư leukemia khi thử trên dòng tế bào P-388 lymphocytic leukemia (nơi chuột) (Journal of Natural Products Số 47-1984)

Lan Huệ trong Đông dược :

Theo Đông dược: Củ có vị ngọt cay, tính ấm có độc, có tác động 'tán ứ, tiêu thũng.

Thân hành được dùng giã nát đắp cầm máu và trị tổn thương khi té ngã.

Tài liệu sử dụng :

- Pharmacodynamic Basis of Herbal Medicine (Manuchair Ebadi).
- The A-Z of Garden Plants (Bay Books)
- Phytochemical and Ethnobotanical Databases (James Duke)