



Mộc nhĩ và nấm hươu ng là những thực phẩm gia vị được dùng phổ biến để nấu ăn. Ngày Tết, mộc nhĩ thường có mặt trong các món thịt đông, giò thịt, canh miến... và nấm hươu ng trong món bóng thịt, nấm bao giò... Chúng ngon là vậy, nhưng ít người nghĩ rằng chúng còn là những vị thuốc quý chữa được nhiều bệnh.

Mộc nhĩ (*Auricularia polytricha* (Mont.) Sacc.) thuộc họ mộc nhĩ (Auriculariaceae), tên khác là mộc nhĩ đen, mộc nhĩ lông, nấm tai mèo. Trong 100g mộc nhĩ, có 10,6g protid, 0,2g lipid, 65g glucid, 63mg Na, 856mg K, 357mg Ca, 56,1mg Fe, 201mg P, 20mcg beta-caroten, 0,14mg vitamin B1, 0,55mg vitamin B2, 2,7mg vitamin PP và cung cấp cho cơ thể 312 calo.

Từ lâu đời, mộc nhĩ đã được dùng làm thuốc chữa bệnh. Dược liệu có vị ngọt, mát, tính bình, có tác dụng lợi tiểu, huyết, chữa huyết, ích khí, giải độc, làm săn se. Tu Tĩnh (Nam dược thời hiện đại) đã dùng mộc nhĩ chữa cây dâu sao khô, tán bột, uống với rượu 16g chữa băng huyết, rong kinh, vết máu thâm đen trên mặt; nấu để tẩm tính, mỗi lần uống 2g với rượu chữa đau đầu đau vùng thắt lưng và ho khan, tẩm bột, ngâm chữa viêm họng. Mộc nhĩ cây hòe để tẩm tính, tán nhỏ, uống 8g với nước nóng vào lúc đói để tẩy sán. Mộc nhĩ và kinh giới với nhau, sắc lấy nước để chữa, ngâm súc chữa các chứng đau răng, miệng. Mộc nhĩ và mộc tặc tán nhỏ, mỗi lần uống 8g với nước gạo đun sôi chữa chứng chảy nước mắt liên tục.

Theo kinh nghiệm dân gian, mộc nhĩ được dùng trong những trường hợp sau: Dùng riêng, mộc nhĩ phơi khô, rang cháy, tán bột, mỗi lần uống 3 - 6g với nước rau muống ép càng được càng tốt, ngày 2 lần, chữa ngứa da. Dùng phổ biến, chữa kiết lỵ: mộc nhĩ 20g, núp quế chuối tiêu 10g, lá dứa 10g, lá mã đề 10g, phơi khô, thái nhỏ, sao vàng, hãm với nước sôi 400ml nước còn 100ml, uống làm 2 lần trong ngày. Chữa băng huyết, rong kinh: mộc nhĩ 100g, hấp cách thủy cho chín, phơi khô, tán bột mịn, cây cứt lợn (loại hoa tím) 50g, lá ngải cứu 30g, thái nhỏ, phơi khô, tán bột mịn. Trộn đều 2 bột, luyện với bột ong làm viên 15g. Ngày uống 3 lần, mỗi lần 3 viên với nước chè nóng (kinh nghiệm của Trường Lâm nghiệp - Sông Bé). Chữa vết thương loét: mộc nhĩ và vỏ quế bí đỏ, ngâm mỗi thứ 50 - 100g, phơi khô, đốt thành than, dùng rượu 2 - 3 lần trong ngày. Thuốc có tác dụng làm khô nhanh, sạch nước vàng, không có mùi

hồi.

Theo tài liệu nước ngoài, mộc nhĩ 30g, ngâm nước trong suốt đêm, rửa sạch chín vùi đường phèn trong 1 - 2 giờ, ăn trước khi đi ngủ là thuốc hỗ trợ huyết áp, phòng ngừa bệnh xơ vữa động mạch.

Trong y học cổ truyền và dân gian, còn có mộc nhĩ trùng hay ngân nhĩ (*Tremella Fuciformis* Berk) thuộc họ Ngân nhĩ (*Tremellaceae*) cũng là loại nấm ăn được và làm thuốc. Trong 100g mộc nhĩ trùng có 5g protid, 0,6g lipid, 79g glucid, các polysaccharid và nhiều loại acid amin. Tác dụng của mộc nhĩ trùng là bổ thận, bổ khí, tráng dương, cường tinh, nhuận tràng. Đặc biệt là chất polysaccharid có khả năng tăng cường miễn dịch trong cơ thể người để chống phóng xạ và các chất độc hại. Có thể dùng mộc nhĩ trùng 30g nấu chín, thêm cao ban long 7g và đường phèn 15g, khuấy tan, đun sôi rồi uống làm nhiều lần trong ngày để chữa bệnh liệt dương.



Nấm hươu (*Lentinus edodes* (Burki.) Sing.) thuộc họ nấm tán (*Agaricaceae*), tên khác là nấm đùi gà, nấm cô, người Tày gọi là bioóc hom. Trong 100g nấm hươu khô có 36g protid, 23,5g glucid, 4g lipid; các polysaccharid lentinan, lentysin; các acid amin cần thiết là cystin, histidin, arginin, alanin, tryptophan, lencin, valin, phenylalanin, acid glutamic; các nguyên tố vi lượng Ca, P, sắt; các vitamin A, B1, B2, C, acid nicotinic; đặc biệt là chất tạo mùi thơm đặc trưng của nấm là matsutakeol. Do đó, tên xưa xưa, nấm hươu đã được mệnh danh là "Vua của các loại nấm".

Các nhà khoa học đã chứng minh nấm hươu có các tác dụng quý sau:

Tác dụng hạ lipid máu: Lentysin chiết xuất được từ nấm hươu dùng uống với liều 150 - 300mg/kg sau 15 tuần, hàm lượng triglycerid, phospholipid, lipid toàn phần trong máu đều giảm.

Tác dụng chống ung thư: Lentinan trong nấm bào ngư được tiêm với liều 25mg/kg trong 10 ngày liên tục, làm ức chế sự sinh trưởng của tế bào ung thư. Dùng liều cao, các tế bào ung thư hoàn toàn bị hủy diệt. Thuốc đã được chứng minh có hiệu quả dùng chống ung thư, đặc biệt là ung thư dạ dày.

Y học hiện đại coi nấm hươu nhím là một nguồn bổ sung đáng kể lượng vitamin D2 để phòng và chống bệnh còi xương, trẻ chống thiểu máu. Đó là do chất ergosterol có trong nấm hươu nhím, dưới tác dụng của tia cực tím trong ánh nắng mặt trời sẽ chuyển thành vitamin này.

Trong y học cổ truyền, nấm hươu nhím có vị ngọt, mùi thơm, tính bình, có tác dụng bổ tỳ, ích khí, dưỡng huyết, chống viêm, chữa các thể suy nhược, chống chân tay tê bì, tñn thũng huyết què n, chảy máu chân răng. Liều dùng hàng ngày là 6 - 8g dưới dạng thuốc sắc.

Những nhà nghiên cứu Nhật Bản cho biết có thể trị tất cả các bệnh ung thư ở những người mắc bệnh ăn nấm hươu nhím hàng ngày. Điều này khiến người trồng hươu nhím đã được giới quy định bằng pháp luật, nếu dùng nấm hươu nhím để tránh được căn bệnh Trung Quốc, người ta còn cho rằng ăn nấm hươu nhím có thể nâng cao khả năng miễn dịch của các thể chống ung thư, giảm béo, chữa bệnh đái tháo đường, suy nhược thần kinh, lao phổi, viêm gan, gan nhiễm mỡ, béo phì.

Do đó, những người này, người ta khuyên nhân dân thường xuyên ăn nấm hươu nhím để bảo vệ sức khỏe, tăng cường thể lực và chống đỡ bệnh tật.

TT.T.DSCKII. Đ. Huy Bích