

Nấm rơm là loại thực phẩm khá quen thuộc, dễ chế biến và nhiều loại khác đã thành nhiều món ăn ngon. Đặc biệt nấm rơm rất dễ nuôi trồng trên rơm rạ. Không chỉ là thực phẩm bổ dưỡng, nấm rơm còn có tác dụng chữa bệnh.

Thành phần dinh dưỡng của nấm rơm khá phong phú, trong 100g nấm rơm khô chứa 21 - 37g chất đạm, 2,1 - 4,6g chất béo, 9,9g chất bột đường, 21g chất xơ, rất nhiều vitamin A, B1, B2, C, D, PP... Trong 100g nấm rơm tươi chứa 90% nước, 3,6% đạm, 0,3% chất béo, 3,2% chất đường, 1,1% chất xơ (cellulose), 0,8% tro, 28mg% Ca, 80mg% P, 1,2% Fe, các vitamin A, B1, B2, C, D, PP... Cứ 100g nấm rơm tươi cho calo 31 calorie. Với thành phần nhiều dinh dưỡng, nấm rơm không chỉ là thực phẩm tuyệt vời, còn có thể chữa bệnh nhiều "thực phẩm chức năng", món ăn "thuốc" để hỗ trợ chữa bệnh, đặc biệt với các bệnh nội tiết chuyển hóa như: béo phì, rối loạn lipid máu, đái tháo đường, xơ vữa động mạch và tăng huyết áp.



Theo Đông y, nấm rơm có vị ngọt, tính hàn có công năng bổ tỳ, ích khí, tiêu thực, khử nhiệt, tăng sức đề kháng, hạ cholesterol máu. Chỉ yêu dùng tươi làm thuốc. Chữa xuất tinh sớm, gan nhiễm mỡ, suy giảm trí nhớ, giúp tăng cường sức khỏe...

Giúp tăng cường sức khỏe: Nấm rơm tươi 200g, đại táo 5 - 7 quả, nấu thành canh, ăn trong

ngày, trà c khi ăn thêm ít gừng. Mỗi tuần nên ăn 2-3 lần.

Chữa gan nhiễm mỡ: 100g nấm rơm tãi xào với 5 quả trứng cút, dùng vào bữa ăn tối. Mỗi lần uống trong 15 ngày.

Chữa chứng suy nhược, suy giảm trí nhớ: Nấm rơm tãi 150g, trứng chim bồ câu hoặc trứng chim cút (bỏ vỏ) 20 quả, các gia vị: bột canh, hành, gừng, dầu ăn, mì chính vừa đủ. Các thuốc trên có thể làm thành món xào hoặc làm canh dùng để ăn. Hàng tuần nên ăn 2 lần. Thời gian trong 3 tháng.



Trứng nấm u đĩu ph - v thực phẩm đĩu trụng th.

Hỗ trợ chữa ung thư: Nấm rơm tãi 100g, đĩu ph 50g, nấu thành canh ăn trong các bữa cơm. Nên dùng thuốc xuyên trong các đợt xạ trị hóa chất.

H tr đ u tr các v t l loét khó kín mi ng: Nm r m t i 60g, n m đ u kh 60g, r a s ch, thái ra xào chung đ ăn. Dùng trong 7-10 ngày.

Ch a xu t tinh s m: Nm r m 100g, tôm nõn 50g, rau d n 30g, các gia v : mì chính, d u ăn, hành, b t canh... v a đ . Các nguyên li u trên n u thành canh ho c xào dùng trong các b a ăn. M i tháng nên th c hi n trong 10-15 ngày.

BS. Hoàng Minh