

Cà tím là loại cây được trồng phổ biến ở nhiều nước, được chế biến thành các món ăn ngon hoặc muối, ăn sống... Trong mùa hè, cà tím có tác dụng giảm nhiệt tiêu nóng rất tốt.

Theo đông y, cà tím có vị ngọt, tính lạnh (mát), có tác dụng thanh nhiệt, giảm đau, hoạt huyết, tiêu viêm, tiêu ung, nên được sử dụng trong chữa trị các chứng như ung nhọt, loét, chàm ngoài da, tai quai cá nước mắt, chàm mắt, loét... Cà tím còn tác dụng lợi tiểu thông mật, nhuận gan, để phòng xơ vữa động mạch do tác dụng làm giảm cholesterol. Lợi nhuận, củ quả của cà tím có lợi nước còn chữa được đi tiểu ra máu, đi tiểu ra máu hay ra máu. Hạt cà cũng có tác dụng lợi niệu.



Cà tím (cà dái dê).

Trong cà tím (cà dái dê) người ta còn thấy chứa hàm lượng vitamine PP khá cao (trong 1.000g cà tím chứa tới 72g vitamin P) nên có tác dụng tăng cường chức năng dinh dưỡng của các tế bào trong

Cà tím, bao gồm huyết quản, phòng ngừa xu hướng. Đặc biệt trong cà tím có chất nightshadesoda (chất kiềm long quỳ) có công hiệu chống ung thư trên thực nghiệm cho thấy có khả năng ức chế sự tăng sinh các tế bào trong khối u thực hiện tiêu hóa, nên còn được sử dụng trong điều trị phẫu thuật cho các bệnh nhân ung thư hay u bướu. Theo một số kết quả nghiên cứu của các nhà khoa học Nhật Bản, cà tím có khả năng phòng ngừa bệnh ung thư vì trong nó chứa nhiều chất chống oxy hóa có tác dụng tiêu diệt các gốc tự do gây hại cho cơ thể.

Ngoài ra ngoài ra ta còn thấy giảm cà tím còn khả năng làm giảm thiểu cholesterol trong máu vì cà tím chứa nhiều natri và chất xơ. Một khác nó còn giúp không tăng cân nữa nó chứa rất ít calo.

Cà tím chứa nhiều vitamin và muối khoáng giúp bệnh không còn lo ngại mắc bệnh thiếu máu. Thêm vào đó, cà tím chứa nhiều natri và potassium có khả năng kích thích nhịp tim hoạt động tốt. Ngoài ra, magie và canxi cùng với vitamin A và C trong cà tím có tác dụng cải thiện cấu trúc xương giúp tăng cường hệ miễn dịch. Đặc biệt magie trong cà tím còn chống lại cảm giác bồn chồn, lo lắng và chống mất ngủ.

Sau đây là vài cách tiêu biểu nhất được sử dụng trong điều trị cà tím:

Dùng cho người bệnh u cục sưng to sưng, sưng rét, sưng ác hàn như tác dụng thanh nhiệt, giải độc: Lấy cà tím 100g - 250g rửa sạch chín ăn trong ngày, cần ăn hàng ngày.

Phòng chống ung thư: Quả cà tím 100 - 250g thái thành miếng, thêm ba chén 150g thái miếng, rau tía tô, mùi tàu, lá ớt thái nhỏ, hành tằm thái khúc, tỏi thái lát, muối mè, mì chính... và dầu. Riêng tỏi cần thái lát để trong không khí chừng 15 phút để tinh tỏi kết hợp với không khí sẽ tạo ra một chất có tác dụng kháng ung thư. Bày vớt sau khi rửa cà cùng thêm nước rửa mì cho các gia vị muối mè, củi cùng cho hành, tỏi, mùi tàu, tía tô, mì chính đổ đều vào chảo ngay, không để lâu sẽ mất tác dụng của tỏi và rau thơm.

Chữa loét ngoài da: Lấy quả cà tím rửa sạch lau khô đem thái và giã nát đắp vào vết loét bằng vải. Tác dụng hoạt huyết, tiêu viêm.

Cần lưu ý: Vì củi thu sang đông quả cà có vị hơi chát, dùng nên thiên vị tính hàn hơn, do vậy những người có thể chất hàn không nên ăn nhiều nhất là người đang bị tiêu chảy.

BS. Hoàng Xuân Đổ i