Tác Giả: Saigon Echo s□u t□m
Chúa Nhật, 25 Tháng 1 Năm 2009 21:51

Bí đao là th□ th□c ăn mát, b□, r□ ti□n, r□t thông d□ng trong các mùa Thu, Đông. Trong qu□ bí đao có nhi□u ch□t dinh d□□ng và ho□t ch□t sinh h□c quý. Trong 100g th□t qu□ bí đao có: Protein O,4g, các ch□t đ□□ng b□t 2,4g, canxi 19mg, phôtpho 12mg, s□t 0,3mg, carôten 0,01mg, vitamin B1 0,01 mg, vitamin B2 0,02mg, vitamin PP 0,3mg, vitamin C 16mg và nhiêu ho□t ch□t sinh h□c khác. Đ□i b□ ph□n qu□ bí đao là n□□c và không có ch□t béo. Các nghiên c□u hi□n đ□i cho th□y: Trong bí đao hàm l□□ng natri r□t th□p, nên có tác d□ng tr□ li□u t□t đ□i v□i nh□ng b□nh x□ c□ng đ□ng m□ch, b□nh đ□ng m□ch vành tim, b□nh tăng huy□t áp, viêm th□n, phù thũng...

Đ□c bi□t, bí đao còn là m□t v□ thu□c v□i tên là "đông qua", đã đ□□c s□ d□ng t□ r□t lâu đ□i trong Đông y h□c. Tác d□ng phòng b□nh và ch□a b□nh c□a bí đao đã đ□□c ghi l□i trong Th□n Nông b□n th□o kinh - b□ sách thu□c c□ nh□t c□a Đông y h□c, đ□□c vi□t ra t□ đ□u Thiên niên ky th□ nh□t. Toàn b□ cây bí đao -thân, lá, qu□, v□ qu□, h□t - đ□u là nh□ng v□ thu□c. Theo Đông y h□c: Th□t qu□ bí đao có v□ ng□t, tính h□i l□nh, vào các kinh t□, v.i, đ□i tràng và ti□u tràng, có tác d□ng l□i th□y, thanh nhi□t, tiêu đ□m, gi□i đ□c, dùng đ□ ch□a các ch□ng: Phù thũng, ho suy□n, ti□u ti□n nh□ gi□t, s□t nóng, ti□u đ□□ng... H□t bí đao có v□ ng□t, tính mát, vào kinh can; có tác d□ng nhu□n ph□, hóa đ□m, tiêu thũng dùng đ□ ch□a các ch□ng: S□ng ph□i (ph□ ung), ho nóng nhiêu đ□m (đ□m nhi□t khái th□u), th□y thũng, c□□c khí, trĩ l□ loét,... V□ qu□ bí đao có v□ ng□t nh□t, tính mát, vào các kinh t□ và phê; có tác d□ng l□i th□y, tiêu thũng, dùng ch□a ch□ng: Ung thũng, th□y thũng, □a ch□y... Lá bí đao dùng đ□ ch□a ti□u đ□□ng, s□t rét, t□ l□, thũng đ□c... Dây bí đao (thân) v□ đ□ng, tính l□nh, có tác d□ng ho□t l□c thông kinh, hòa khí huy□t, tr□ phong th□p...

M□t s□ tác d□ng c□ th□:

- Ch□a đái không thông do bàng qu□ng nhi□t, ho□c đái đ□c ra ch□t nh□y: V□ bí đao s□c đ□c, u□ng nhi□u đái s□ thông (theo Nam D□□c Th□n Hi□u c□a Tu□ Tĩnh).

- Ch□a phù thũng (c□ mình m□y và m□t đ□u phù): Bí đao, hành c□, n□u v□i cá chép ăn thì s□ kh□i (Nam D□□c Th□n Hi□u)

Cũng có th□ làm nh□ sau: V□ bí đao t□□i 30g (khô 10g) s□c đ□c u□ng hàng ngày 2 - 3 l□n. U□ng nhi□u cũng không có tác d□ng ph□ (Th□c v□t d□□c d□ng ch□ nam).

- Ch□a ung nh□t □ ph□i ho□c đ□i tràng (ph□ ung, tràng ung): H□t bí đao, b□ công □nh, kim ngân hoa, ý dĩ (s□ng), lá di□p cá, m□i th□ 40g r□ lau 20g; h□t đào cát cánh, cam th□o m□i th□ 10g s□c u□ng (T□ th□c ph□ hòa Trung th□o d□□c ph□□ng).

- Ch□a chín mé đ□u ngón tay s□ng đau: L□y lá bí đao giã nát, xào v□i gi□m, đ□p r□t vào ch□ đau, khô l□i thay (kinh nghi□m dân gian).

- Tr□ c□m n□ng, phi□n khát: L□y bí đao giã v□t l□y n□□c, u□ng nhi□u l□n s□ đ□ (Th□c v□t d□□c d□ng ch□ nam).

- Ho gà, viêm chi khí qu□n: H□t bí đao 15g, tr□n thêm ít đ□□ng cùng giã nát, chiêu n□□c sôi vào u□ng ngày 2 - 3 l□n (T□ th□c ph□ hòa Trung tháo d□□c ph□□ng).

- Ch□a ch□ng tiêu khát (đái tháo đ□□ng - Khát u□ng n□□c nhi□u, ti□u ti□n nhi□u): Th□t qu□ bí đao 30g, y□ qu□ bí đao 30g, hoàng liên 9g s□c u□ng (Th□c v□t d□□c d□ng ch□ nam).

- Ch□a hen suy□n: L□y qu□ bí non (khi cu□ng hoa ch□a r□ng), đem b□ ra nhét đ□□ng phèn vào trong, cho vào n□i h□p chín (Sách Trung y bí nghi□m ph□□ng h□i biên nói r□ng ăn 4 - 5 qu□ s□ kh□i; có th□ th□ dùng).

- Ch□a tàn nhang, làm đ□p da m□t: H□t bí 350g, h□t sen 30g, b□ch ch□ 15g, t□t c□ nghi□n m□n. Hàng ngày sau b□a c□m, u□ng m□t thìa b□t đó và chiêu b□ng n□□c sôi (T□ th□c ph□ hòa Trung th□o d□□c ph□□ng).

- Thu□c làm đ□p da m□t: Bí đao 1 qu□ r□□u 1500g, n□□c 1000g, m□t ong 500g. Dùng dao tre c□o h□t v□ và c□t bí thành nh□ng mi□ng nh□; cho vào n□i đ□ng, cho r□□u và n□□c vào đun đ□n khi bí nát nh□; cho vào rá tre có lót v□i l□c l□y n□□c c□t. Cho n□□c c□t vào n□i cô thành cao đ□c, sau đó cho m□t vào đun thêm vài phút. Khi ngu□i cho vào

l□ nút kín, dùng d□n. Hàng ngày dùng đũa tre l□y ra m□t chút, tr□n đ□u v□i n□□c b□t, bôi lên m□t

và l□y tay xoa đ□u. Chú ý: Không cho thu□c ti□p xúc v□i đ□ s□t, làm m□t tác d□ng (T□ th□c ph□ hòa Trung th□o d□□c ph□□ng).

- Khi trúng, đ□c do ăn cá nóc, tôm và các lo□i cá khác: L□y bí đao t□□i giã nát, v□t l□y n□□c, u□ng th□t nhi□u (Th□c v□t d□□c d□ng ch□ nam)...