

TRÁI KHỔ QUA và TÁC DỤNG

Khổ qua hay mướp đắng, *Momordica charantia*, là loài thực vật [thân thảo](#) ở vùng [nhiệt đới](#) và [cận nhiệt đới](#), được trồng rộng rãi tại châu Á, châu Phi và [vùng Caribe](#) để lấy quả. Loài này gồm nhiều [giống](#) khác nhau đáng kể về hình dạng và vị [đắng](#) của quả. Khổ qua có nguồn gốc từ [châu Phi](#) và từ đó, lan rộng khắp châu Á, trở thành cây trồng ở [Đông Nam Á](#). Trái khổ qua được sử dụng rộng rãi trong các món ăn tại Đông Á, Nam Á và Đông Nam Á. Ngoài ra, để sử dụng như vị thuốc, khổ qua có thể ăn sống, dùng dưới dạng bột hoặc nước ép. Tuy nhiên nên dùng với sự thận trọng và không thể thay thế thuốc.



Trái khổ qua Trung Hoa



Trái khổ qua Ấn Độ

Mô tả:

Khổ qua trồng (để phân biệt với khổ qua rừng) là loài [thân thảo](#), có tua cuốn dài đến 5 m (16 ft) chiều dài. Cây có lá mọc xen kẽ, [lá đơn](#) có chiều ngang 4–12 cm (1,6–4,7 in), có 3 đến 7 [thùy](#) phân cách sâu. Hoa màu vàng, hoa đực và cái riêng biệt trên cùng một cây. Cây ra hoa từ tháng 6 đến tháng 7 và đậu quả từ tháng 9 đến tháng 11. Khổ qua là [thực vật hàng năm](#) ở vùng [ôn đới](#) và là [thực vật đa niên](#) ở vùng [nhiệt đới](#). Ở vùng [ôn đới](#), khổ qua có thể trồng vào mùa [ấm](#) (tháng 4,5 tới tháng 8,9) và sẽ chết khi mùa [lạnh](#) đến.





Các hình ảnh về cây khổ qua

Trái khổ qua có bề ngoài sần sùi rõ rệt và hình thuôn dài. Mặt cắt ngang rộng, với lớp thịt tương đối mỏng bao quanh một khoang ở giữa chứa đầy hạt và có lõi. Quả có thể ăn khi còn xanh, hoặc khi bắt đầu chuyển sang màu vàng. Ở giai đoạn này, thịt quả giòn và nhiều nước, tương tự như [dưa chuột](#), [su su](#), [ớt chuông](#) xanh, nhưng vị đắng. Vỏ mềm và ăn được. Hạt và cùi có màu trắng ở quả chưa chín, không đắng lắm và có thể loại bỏ trước khi nấu.

Một số người cho rằng thịt (vỏ) trở nên cứng hơn và đắng hơn theo thời gian, nhưng các nguồn khác cho rằng vỏ không thay đổi và vị đắng giảm dần theo tuổi của cây. Giống khổ qua thu hoạch tốt nhất khi có màu xanh nhạt, ngay trước khi ngả vàng hay ngay lúc hơi ngả vàng. Khi đó, phần lõi trở nên ngọt và có màu đỏ đậm, có thể ăn sống. Khi quả chín hoàn toàn sẽ chuyển sang màu cam và mềm, tách thành từng múi để lộ hạt được lớp cùi đỏ sáng bao phủ.

Thành phần dinh dưỡng:

Trong 100g khổ qua sống có chứa:

- Carbohydrate: 4,26g
- Chất xơ: 2g
- Vitamin C: 89,4mg
- Vitamin A: 426IU
- Sắt: 0,77mg

Khổ qua rất giàu vitamin C giúp tăng cường sức khỏe phòng chống bệnh tật, giúp vào việc tạo xương và làm lành vết thương. Vitamin A trong khổ qua rất tốt cho thị lực và làn da. Bên cạnh vitamin, khổ qua còn chứa nhiều khoáng chất và chất chống oxy hóa:

Mướp đắng chứa một lượng lớn chất chống oxy hóa, có thể giúp bảo vệ các tế bào cơ thể khỏi bị viêm và tổn thương do oxy hóa. Trong số đó, những chất mạnh nhất là axit gallic, axit chlorogenic, catechin và epicatechin.

100g khổ qua cung cấp 21 kcal và 93,95g nước, chứa nhiều chất xơ, đáp ứng khoảng 8% nhu cầu chất xơ hàng ngày của một người.

Các tác dụng của trái khế qua:

1. Hỗ trợ kiểm soát đường huyết

Một trong những công dụng của khế qua là [giúp hỗ trợ kiểm soát và làm giảm đường huyết ở những người bệnh tiểu đường.](#)

2. Hỗ trợ điều trị ung thư

Khế qua có chứa một số hợp chất chống ung thư, tuy nhiên chưa có nghiên cứu về tác dụng của trái khế qua trong việc hỗ trợ phòng ngừa ung thư với lượng bình thường trong thực phẩm.

3. Làm giảm mức cholesterol

Một số nghiên cứu trên động vật cho thấy mướp đắng có thể làm giảm mức cholesterol để hỗ trợ sức khỏe chung của tim.

[Một nghiên cứu trên người](#) cho thấy rằng việc sử dụng chiết xuất khế qua hòa tan trong nước đã làm giảm đáng kể mức độ LDL (low density lipid) hay cholesterol “xấu” khi so với giả dược. Tuy nhiên, một nghiên cứu trên chuột đã lưu ý rằng mướp đắng không giúp cải thiện mức cholesterol hoặc sự phát triển của chứng xơ vữa động mạch (atherosclerosis). Cho nên cần có thêm nhiều nghiên cứu để xác định.

4. Cung cấp chất xơ cho cơ thể

Khế qua là một thực phẩm chứa nhiều chất xơ và ít calo. Chất xơ được cơ thể tiêu hóa rất chậm, giúp bạn no lâu hơn và giảm cảm giác đói và thèm ăn. Do đó, khế qua cũng làm nhuận tràng, hỗ trợ tiêu hóa và có thể dùng trong chế độ giảm cân.

5. Tốt cho da và mắt

Nhờ hàm lượng cao các chất chống oxy hóa và vitamin A, C...khế qua có thể giúp làm giảm quá trình lão hóa, điều trị mụn trứng cá và các vấn đề khác trên da, giúp điều trị các bệnh nhiễm trùng da khác nhau như nấm ngoài da, bệnh vẩy nến và ngứa. Ngoài ra, nước ép khế qua làm tăng độ bóng cho tóc và chống lại gàu, rụng tóc và chẻ ngọn.

Nếu ăn quá nhiều khế qua, có thể có các tác động:

Đau bụng và tiêu chảy, ảnh hưởng đến lượng đường trong máu, làm tăng enzym gan.

Phụ nữ mang thai cũng không nên ăn nhiều khế qua vì có thể gây một số tác dụng phụ ở đường tiêu hóa, kích thích co bóp tử cung và dễ gây xuất huyết.

Lưu ý:

Không được ăn quá 2 trái khế qua trong một bữa ăn và không ăn quá 4 lần trong tuần, không ăn khế qua sống, đặc biệt khi đang đói, phụ nữ mang thai hay muốn

có thai, người có bệnh về gan thận, đường tiêu hóa, trẻ em dưới 6 tuổi nên thận trọng hơn, ăn với mức độ vừa phải, nấu chín kỹ.

Các cách sử dụng khổ qua:



Trà khổ qua, còn được gọi là **trà gohyah (goya)**, là một loại **trà dùng** khổ qua khô cắt lát. Trà được bán như một loại trà thuốc.

Các món ăn dùng khổ qua:

Khổ qua xào trứng, khổ qua nhồi thịt, canh thịt nấu với khổ qua, thịt bò xào khổ qua:



Khổ qua hay mướp đắng rừng: Cây khổ qua mọc tự nhiên trong rừng.

Đặc điểm của cây khổ qua rừng:



Khổ qua rừng rất giống khổ qua trồng. Đây là cây thân leo, nhiều nhánh, có màu xanh. Thân dây mọc lan và vươn rộng, ban đầu mềm và quấn vào các cây hoặc vật khác. Cây bám chắc và trở nên dai hơn khi về già. Nhánh của khổ qua rừng có thể lan rộng tới 2 hoặc 3m. Lá dài khoảng 3-8cm mọc từ các đốt của thân. Mặt trước của lá được chia thành 5-7 thùy và so le nhau. Hoa màu vàng tươi, có hoa cái và hoa đực được mọc ra từ những nách lá. Hoa có kích thước rất nhỏ, có 5 cánh xòe, phần cuống hoa dài hơn cả cuống lá. Trái khổ qua rừng tươi có màu xanh phớt trắng. Trái rất nhỏ, dài chừng 4 đến 5cm, bằng chừng ngón chân cái người lớn. **Phân biệt mướp đắng rừng với loại trồng:** Khổ qua rừng có được tính tương tự khổ qua trồng nhưng mạnh hơn gấp 10 lần.

- Mướp đắng rừng có thân, lá và quả nhỏ hơn mướp đắng nhà trồng. Lớp vỏ của quả sần sùi, quả nhỏ, to nhất chỉ bằng hai đầu ngón tay.

Khổ qua trồng có thân, lá và quả to hơn khổ qua rừng rất nhiều. Có quả to bằng cả bắp tay. Lớp vỏ ngoài của khổ qua nhà bóng.

Cây mướp đắng rừng mọc hoang, phân bố rộng rãi ở nhiều nơi như Châu Phi, Châu Úc và Châu Á. Ở Việt Nam, mướp đắng rừng mọc ở những vùng núi, khu vực nhiều nhất là Nam Bộ và Đông Nam Bộ.

Thu hoạch và bào chế dược liệu mướp đắng rừng

Mướp đắng rừng có thể thu hoạch bất kỳ vào thời điểm nào trong năm. Theo kinh nghiệm dân gian thì cứ 15 hoặc 20 ngày lại thu hoạch được một lần, xong vụ thì người ta sẽ cắt cả dây khổ qua rừng phơi khô, làm dược liệu.



Trái khổ qua rừng khô

Tùy mục đích sử dụng mà có thể dùng khổ qua rừng tươi hay khô. Cách dùng khổ qua rừng cũng tương tự như khổ qua trồng. Với khổ qua rừng khô, có thể xắt lát, hầm nước sôi, uống như trà. Với khổ qua rừng tươi, có thể hầm canh thịt, nhồi thịt, xào với trứng, xào thịt bò....

- **Loại tươi:** Có vị đắng, có thể bảo quản ở ngăn mát tủ lạnh trong 2 - 3 ngày.
- **Loại khô:** Được phơi hoặc sấy khô, bên ngoài có màu nâu, nâu đỏ, bên trong lòng có màu trắng ngà, trắng vàng, để nguyên trái hoặc thái lát mỏng, ít đắng hơn và cần bảo quản ở nơi khô ráo, sạch sẽ và thoáng mát, tránh nguồn nước có thể gây ẩm mốc, mối mọt.

Công dụng của khổ qua rừng theo Y học cổ truyền

Trong Đông Y, khổ qua rừng có vị đắng, tính mát, không độc. Theo đó, cây khổ qua rừng có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, tiêu đờm, nóng họng, tiêu viêm, an thần, hạ đường huyết, chữa đau bụng, chữa vết côn trùng cắn,... Nhờ đó, dân gian thường sử dụng dược liệu này để làm mát nhanh, chữa say nắng, chữa mụn nhọt, viêm nhiễm, sốt cao, viêm họng, đau bụng, chữa bệnh gan, tiểu đường, căng thẳng đầu óc,...

Tác dụng của dây khổ qua rừng trong y học hiện đại:

Hàm lượng dinh dưỡng trong 100gr khổ qua rừng được phân tích gồm có:

- Nước: 93,95g
- Chất béo: 0,305g,
- Carbohydrat: 4.32g,
- Protein: 0.84g,
- Chất xơ: 2g,
- đường: 1.95g.
- Canxi 9mg,
- Kali 319mg,
- Phospho 36mg,
- Sắt 0.38mg,
- Natri 6mg,
- Magie 16mg, 0.77mg Kẽm, Momocdixin, kẽm, canxi, magie, alkaloid, cucurbitacin.
- Vitamin B: Vitamin B1 ,051mg, Vitamin B2 0,053mg, Vitamin B3 0,280mg, Vitamin B6 0,041mg và Vitamin B9 51µg (Axit folic), Vitamin A 6µg, Vitamin C 33mg, Vitamin E 0.14mg và Vitamin K 4.8µg.

Do đó, đây là dược liệu rất tốt để chữa trị các bệnh lý như:

- Hạ đường huyết.

- Hỗ trợ điều hòa huyết áp và tim mạch, giúp ngăn ngừa nguy cơ về tim, phòng ngừa xơ vữa động mạch(atherosclerosis).
- Hàm lượng dinh dưỡng Protein và vitamin C giúp cơ thể tăng khả năng miễn dịch. Vì vậy, rất tốt cho bệnh nhân ung thư, hỗ trợ tiêu diệt tế bào ung thư.
- Hàm lượng Protein và hoạt chất Alkaloid có trong khổ qua rừng giúp cho chức năng của "thực bào"(tế bào phá hủy các tế bào chết và các tế bào lạ xâm nhập cơ thể) được mạnh hơn.
- Những khoáng chất, vitamin có trong khổ qua rừng còn hỗ trợ việc thải độc ở gan. Chất độc được chuyển đến thận và nhanh chóng thải ra bên ngoài.
- Trái khổ qua rừng rất tốt với người bị các bệnh về gan như viêm gan B, C.
- Tốt cho giấc ngủ, giúp giấc ngủ ngon và sâu hơn.
- Có công dụng làm đẹp da, giảm mụn nhọt, trẻ hoá làn da

Ứng dụng của khổ qua rừng

Tác dụng của khổ qua rừng với bệnh viêm gan: Với những người bị viêm gan B, C có thể sử dụng khổ qua rừng để hỗ trợ điều trị bệnh tốt hơn.



Pha trà ướp đắng rừng hỗ trợ điều trị bệnh gan hiệu quả

Tác dụng hỗ trợ điều trị bệnh ung thư

Theo nghiên cứu khoa học, dược liệu có khả năng làm giảm kích thước của khối u, ngăn chặn sự phát triển và tiêu diệt tế bào ung thư. Bên cạnh đó, vitamin C có trong dược liệu giúp người bệnh tăng khả năng kháng thể, chống lại sự tấn công của tác nhân gây ung thư.

Hỗ trợ điều trị bệnh tim mạch

Có thể sử dụng bằng cách uống dạng trà hoặc chế biến thành thức ăn hằng ngày. Khổ qua hỗ trợ giúp giảm mỡ máu, ổn định huyết áp. Đồng thời kìm hãm sự phát sinh các gốc tự do, đồng nghĩa với việc bảo vệ tim mạch.

Giúp điều hòa huyết áp:

Khổ qua rừng rất tốt để điều hoà huyết áp.



Khổ qua rừng nấu canh thịt

Điều trị gan nhiễm mỡ bằng khổ qua rừng

Cũng như các bệnh viêm gan B, C, mướp đắng rừng có tác dụng rất tốt với người bệnh gan nhiễm mỡ. Dược liệu giúp thanh nhiệt giải độc gan, loại trừ lượng mỡ còn tồn đọng trong gan hoặc cơ thể rất hiệu quả.

Khổ qua rừng điều trị hiệu quả bệnh rôm sảy

Nhờ có vị đắng, tính mát, khổ qua rừng trong dân gian là bài thuốc hiệu quả trị rôm sảy, nổi mẩn đỏ khắp người.

Uống khổ qua rừng giúp giấc ngủ ngon và sâu hơn



Những lưu ý cần biết khi sử dụng khổ qua rừng

Cần lưu ý: Không sử dụng khổ qua rừng cho người đang mang thai, dễ bị sảy thai, trẻ dưới 2 tuổi không nên cho dùng bằng cách uống trực tiếp nhưng có thể dùng để tắm khi bị rôm sảy.

Trồng cây khổ qua:

Cách trồng khổ qua:

Ngâm hạt trong 5-6 giờ bằng nước ấm theo công thức 2 sôi 3 lạnh rồi vớt ra ủ vào khăn ẩm. Sau 24 giờ rửa sạch lớp nhớt ở vỏ rồi ủ lại, khi hạt nứt thì đem gieo ngoài vườn. Đất gieo tốt nhất là đất trộn với phân chuồng hoai mục theo tỷ lệ 2:1.

Pha hỗn hợp 40g NPK tỷ lệ 16-16-8 + 20g Rovral(tên một loại thuốc diệt nấm) với 10 lít nước tưới để tưới. Khi gieo trực tiếp hạt giống xuống vườn bạn cần ngâm ủ hạt giống đến nứt nanh rồi mới gieo. Phủ đất trộn phân hữu cơ mịn, mỏng lên hạt và cho 10-15 hạt Furadan 3H/1 vào hốc để phòng sâu đất, để phá hại. Sau đó tưới nước đủ ẩm thúc đẩy hạt nảy mầm. Khi tưới nước cần tưới bằng bình tưới có vòi sen để không làm hạt trôi lên.

Đặt hạt theo hướng đầu nhọn đã nứt nanh xuống đất rồi phủ lên lớp đất mỏng, tưới nước ẩm đất. Sau khoảng 5 ngày hạt giống nảy mầm và vươn cao. Khoảng 3 tuần thì cây cao khoảng 10-15 cm và ra lá 2-3 lá thật.

Cách trồng khổ qua trong chậu hoặc thùng xốp:

tương tự như trên nhưng khổ qua được trồng trong thùng xốp hay chậu đất.



Cây khổ qua mới mọc

Cách chăm sóc khổ qua

Sau khi trồng, cần đảm bảo khoảng cách trồng, cây cách cây từ 25 – 30 cm. Tưới nước cho cây thường xuyên đảm bảo độ ẩm phù hợp cho cây phát triển, mùa khô có thể tưới 2 lần/ngày, mùa mưa thì 1 lần/ngày hoặc không tưới. Khi cây khổ qua có được 4- 5 lá thì cần làm giàn cho cây leo. Có thể làm giàn trước khi cây có tua, có thể thiết kế giàn sao cho phù hợp với sân vườn. Thường thì làm giàn chữ X và cao 1,2 – 1,5 m. Khi cây leo giàn, phải sửa dây để dây phân bố đều giàn và tỉa bỏ nhánh nhỏ, giúp hạn chế sâu bệnh và giúp giàn thông thoáng, để cây nhận được nhiều ánh sáng, tổng hợp nhiều chất hữu cơ nuôi cây.

Trong giai đoạn khi cây bắt đầu nở hoa, ong bướm sẽ giúp thụ phấn cho cây hoặc thụ phấn nhân tạo để đảm bảo năng suất thụ phấn cao hơn. Khi hoa đã rụng là lúc quả bắt đầu hình thành, lúc này ngắt bớt lá mọc dày trên thân để cây có thể tập trung chất dinh dưỡng tạo quả.

Trong thời điểm cây sắp ra hoa và kết trái, cần bổ sung chất dinh dưỡng, bón thúc liên tục phân u rê và phân lân cho cây 1 tuần một lần nhằm kích thích cây mau ra trái và cho năng suất cao. Cây khổ qua dễ bị các loại sâu gây hại như sâu ăn lá, sâu xanh hay dòi đục lá... Vì thế, hãy thường xuyên bắt sâu, có thể bắt bằng tay hoặc dùng các biện pháp sinh học.



Trái khổ qua được giữ lại làm giống cho vụ sau và hạt giống khi già. Sau khi trồng khổ qua khoảng 2 tháng là chúng ta có thể bắt đầu thu hoạch, cứ vài ngày là bạn có thể thu hoạch trái để sử dụng cho đến lúc kết thúc mùa vụ.

DN Tham khảo 13/05/2024

Nguồn: https://groups.google.com/d/msgid/viet-nam-cong-hoa/CAAa5_u6h6JA8MpvkBXnfA3WAcP7ow9zom89c2gRE0npy5mLMfA%40mail.gmail.com.

www.vietnamvanhien.org

VIỆT NAM VĂN HIẾN
www.vietnamvanhien.info

TỦ SÁCH VĂN HIẾN ONLINE VỚI HƠN 10400 TÁC PHẨM