

CÀ DÁI DÊ



Bà bạn đến nhờ coi bệnh cho người quen. Đó là một phụ nữ trang bị “nhiều đồ phụ tùng”. Cẳng tay bị che mắt 1/3 bởi vòng vàng gây trở ngại cho bắt mạch. Sau khi khám bệnh, tôi nói: Xin lỗi. Chị đi cầu Phân màu gì, mặt phân có láng không?

- Không biết

- Khi đi cầu, cục phân đầu tiên khô cứng như hòn sỏi. Nhưng sau đó phân còn cứng hay mềm?

- Không biết

- Trời đất, hỏi gì chị cũng không biết. Chị chỉ lo cái vỏ là sẵn sóc sắc đẹp và đeo nữ trang còn “bộ đồ lòng” thì bỏ phé, nát bầy đủ thứ bệnh. “Ăn thua ở cái lòng”, “xấu bụng” thì bên ngoài làm sao tốt đẹp được. Mỗi ngày đi cầu nhớ quan sát phân cho kỹ: màu sắc, khô hay láng, cứng mềm, và nhất là có mùi thối không. Trước mắt ăn nhiều cà dái dê. Tuần sau trở lại cho biết chi tiết.

Sau khi thiếu phụ ra về, bà bạn cự nự:

- Ông này bất lịch sự. Người ta làm ăn lớn, tiền của bạc tỷ mà ông bảo xem phân, ngửi phân có thối không

- Ngửi phân và xem phân là cách xét nghiệm gan mật chính xác nhất

- Thế sao không kê toa cho người ta đi “bốc” mà tục tũn dặn Cà dái dê

- Đã chẩn bệnh xong đâu mà đề cập “toa” với “bốc”. Tạm thời cho ăn cà dái dê để mát gan, thông mật. Tôi có nói bậy gì đâu mà chị cự tôi?

- Nói khéo một chút, thay vì cà dái dê thì bảo cà tím

- Thôi đi bà ơi. Bảo cà tím, nhờ chị ta ăn cà pháo tím là “vỡ nợ”.





Cà dái dê hay cà tím có tên khoa học là *Solanum Melongena*, họ Cà. Quả dài lòng thông với hình dáng như tinh hoàn dê đực nên có tên Cà dái dê. Gọi tên cà tím là không chính xác vì một vài loại cà khác cũng màu tím. Hơn nữa Cà dái dê có hai loại: quả xanh ánh tím và quả tím. Có người nói ăn cà dái dê bị nhức mỏi. Đúng thôi, đó là ăn quả cà còn xanh non nên nhiều solanin; lượng solanin giảm khi chín. Cà dái dê nướng có mùi thơm hấp dẫn do solanin.

Hãy chọn quả cà vừa chín tới, nghĩa là không còn cứng nữa. Hãy lựa quả cà có da bóng mượt và đồng màu, không có vết trầy. Dùng ngón tay ấn vào rồi buông ra, vỏ quả cà phồng trở lại là quả cà còn tươi. Vỏ cà nhăn nhúm là bị héo.

100g cà tím cho 23 calori, có thành phần như sau: 92% nước, 5.5% glucid, 1.3% protein, 220mg kali, 15mg photpho, 12mg manhê, 10ng calci, 15mg lưu huỳnh, 0.5mg sắt, 0.2mg mangan, 0.2mg kẽm, rất ít vitamin. Ruột quả cà có nhiều chất nhầy. Vỏ quả cà có chất Violantine, một chất thuộc nhóm Anthocyanosid.

Theo Y học dân gian, cà dái dê có tính mát gan, thông mật, nhuận trường, thông tiêu, điều hòa tiêu hóa. Thức ăn thường làm là nướng, xào mỡ, bung, um, xào thịt, v.v.. Nóng quá làm cà nhão mất ngon. Ruột cà nhầy nhão lại tưởng là có chất dầu, thật ra cà dái dê không có dầu mỡ. Khi ăn cà dái dê nên ăn cả vỏ vì chất Villantine ở vỏ quả cà có tính chống oxy-hóa.



1 - Tăng tiết dịch tiêu hóa

Cà dái dê làm tăng tiết mật và dịch tụy, giúp tiêu hóa thức ăn. Cholesterol trong mật nhũ hóa chất béo để có thể hấp thụ qua thành ruột. Trypsin trong dịch tụy thủy phân protein thành Albumin và Aminoacid. Mật còn làm tăng nhu động ruột. Cà này trị ăn không tiêu, đầy bụng. Nếu tiêu hóa tốt thì phân có mùi thối. Khi phân không thối là tiêu hóa có vấn đề, có thể do tạp khuẩn ruột thiếu men xình thối.



2 - Trị táo bón

- Đông y cho rằng táo bón có nhiều nguyên nhân nhưng thường do âm suy nên rút hết nước vào cơ thể, phân khô cứng
- Chất xơ làm phân tăng thể tích và không đóng tảng
- Chất nhầy làm phân trơn nhuận

- Người âm suy và táo bón thì da không trơn nhuận. Nếu chỉ dùng mỹ phẩm chăm sóc cái vỏ ngoài mà không ngăn chặn táo bón thì da không thể mịn màng tươi mát

3 - Giảm Cholesterol, giảm cân

Gan tiết mật, Cholesterol là thành phần quan trọng của mật. Ruột có Cholesterol của mật và trong thực phẩm (thịt, trứng). Chất béo cần nhờ Cholesterol nhũ hóa mới ngấm được vào máu. Chất nhầy của cà dái dê ngoại hấp Cholesterol. Chất này bị khóa hoạt tính nên không hoàn thành chức năng, chất béo không được nhũ hóa nên ở lại ruột.

Cả Cholesterol và chất béo lưu lại trong ruột để rồi di chuyển xuống ruột già và bài xuất theo phân. Cơ thể không được tiếp tế Cholesterol và chất béo, chẳng những thế mật còn kéo theo Cholesterol. Kết quả là Cholesterol và chất béo trong máu đều giảm. Ăn Cà dái dê chính là cách giảm Cholesterol-huyết và Triglycerid-huyết an toàn nhất. Một quả cà tím nướng có khả năng hấp thụ 83g chất béo trong 70 giây, cao gấp 4 lần khoai. Không được tiếp tế thêm, cơ thể tiêu thụ mỡ dự trữ nên giảm cân. Điều cần biết là nên giảm cân từ từ để cơ thể có thời gian thích nghi. Nếu giảm càng nhanh thì sẽ lên cân trở lại mấy hời. Cân tăng giảm nhanh và nhiều lần sẽ gây xáo trộn sinh lý.

Cà dái dê có khả năng sinh nhiệt thấp kèm với chất xơ và chất nhầy nên giảm cân tốt. Nên thêm cà dái dê vào thực đơn của người mập phì, cao huyết áp, tiểu đường.

4 - Phụ trị bệnh tim mạch

Chất béo không tan trong huyết tương nên phải núp dưới dạng kết hợp với Cholesterol và Apoprotein gọi là Lipoprotein. Lipoprotein lại chia ra nhiều loại nhưng chỉ có 2 loại làm chúng ta lưu tâm là Lipoprotein LDL (Low Density) và HDL (High Density).

Lipoprotein LDL dư thừa (người ta gọi là máu nhiễm mỡ) dễ bị oxy-hóa, tăng kết đọng tiểu cầu (tạo cục máu) và gây xơ động mạch. Động mạch bị giòn cứng và giảm khẩu độ, dẫn tới cao huyết áp, thiếu năng động mạch vành. Nếu tăng xơ động mạch hoặc cục máu di chuyển tới tim gây đột tử (người ta gọi là chết không kịp ngáp), nếu lên não sẽ gây tai biến não. Chất nhầy của cà dái dê làm giảm Triglycerid và Cholesterol, cũng làm giảm nguy cơ bệnh tim mạch.



Các tài liệu của Đại học Berkeley, Johns Hopkins, Harvard, Tufts gần đây còn cho biết, thực đơn nhiều chất xơ và kali cũng giảm nguy cơ đột tử và tai biến não (*xem bài Chuối, Món ăn-bài thuốc*).

Chất chống oxy-hóa (Violantine) trong cà dái dê cũng góp phần vào việc ngăn chặn sự oxy-hóa Lipoprotein LDL. Đa số thuốc giảm Cholesterol đều đắt tiền và có độc tính. Với căn bệnh này phải uống thuốc dài hạn nên cần tính chi li chi phí trị liệu. Ăn Cà dái dê là cách dùng thuốc hay nhất: an toàn, rẻ tiền, dễ kiếm, và còn khoái khẩu nữa.

Cà dái dê đạt những tiêu chuẩn biên soạn sách Món ăn-bài thuốc. Hãy ăn cà dái dê nướng. Nhớ đừng tưới thêm dầu mỡ. Cũng không ăn cà dái dê xào mỡ. Món cà tím bung với đậu hũ, thịt cũng thích hợp với trường hợp này. Món cà dái dê lăn bột chiên chỉ ăn ít vì có chất béo và trứng.



5 - Thông tiểu và thải chất Urê

Thực đơn nhiều thịt làm tăng Urê-huyết. Chất Purine trong thịt và đậu nành tích tụ gây bệnh Thống phong (Gout) với triệu chứng đau khớp; diêm đau di chuyển từ khớp này sang khớp khác chứ không ở một vị trí như bệnh thấp khớp. Cà dái dê thông tiểu, tăng thải *Urê* và *Uric acid*.

Nguồn: Internet E-mail by Huỳnh Lương Thọ, K4-71/SQTB/TĐ, ĐĐ11/TĐ1ND, TCĐT, QLVNCH