

Ít ai biết loại rau ngổ quen thuộc không chỉ là một loại gia vị mà còn có nhiều lợi ích cho sức khỏe

18:49 28/02/2026

Rau ngổ là loại gia vị quen thuộc trong bữa ăn của người Việt, thường được dùng để ăn sống hoặc nấu canh chua. Tuy nhiên, không phải ai cũng biết rằng đây còn là một vị thuốc dân gian với nhiều công dụng như thanh nhiệt, giải độc, lợi tiểu, hỗ trợ điều trị sỏi thận, viêm nhiễm...



Ngoài là rau gia vị, rau ngổ còn là một vị thuốc dân gian với nhiều công dụng như thanh nhiệt, giải độc, lợi tiểu, hỗ trợ điều trị sỏi thận, viêm nhiễm

Rau ngổ (còn gọi là ngổ trâu, ngổ thơm, cúc nước) chứa khoảng 93% nước, 2,1% protid cùng các vitamin nhóm B, vitamin C, caroten và tinh dầu thơm. Ngoài ra, loại cây này còn có flavonoid, isoflavone glycosid và một số hợp chất có hoạt tính sinh học.

Công dụng đối với sức khỏe

Theo kinh nghiệm dân gian và một số tài liệu dược học, rau ngổ được cho là có nhiều tác dụng như: thanh nhiệt, giải độc; lợi tiểu, hỗ trợ điều trị sỏi thận; kháng viêm, kháng khuẩn; hỗ trợ hạ sốt, giảm đau; sát trùng đường tiêu hóa và hỗ trợ điều trị một số bệnh ngoài da.

Bên cạnh đó, trong các bài thuốc dân gian, rau ngổ còn được sử dụng để hỗ trợ cải thiện tình trạng tiểu ra máu, viêm phế quản, sổ mũi, ban đỏ...

Một số cách dùng phổ biến trong dân gian

Trong dân gian, rau ngổ được sử dụng theo nhiều cách khác nhau nhằm hỗ trợ cải thiện sức khỏe. Đối với người bị sỏi thận, có thể dùng 50-100g rau ngổ tươi nấu với 2 bát nước trong khoảng 20 phút, chắt lấy nước uống hằng ngày. Để giải nhiệt, giải độc, rau ngổ sau khi phơi khô, sao vàng có thể đem sắc lấy nước uống trước bữa sáng.

Trường hợp ho, sổ mũi, người dân thường sử dụng khoảng 20g rau ngổ tươi sắc nước uống. Ngoài ra, với các biểu hiện viêm, sưng ngoài da, rau ngổ tươi có thể được giã nát và đắp trực tiếp lên vùng da tổn thương. Tuy nhiên, các bài thuốc trên chủ yếu mang tính chất dân gian và chỉ có tác dụng hỗ trợ.

Những điều cần lưu ý khi sử dụng rau ngổ

Theo khuyến cáo, phụ nữ mang thai không nên sử dụng rau ngổ với số lượng lớn do có thể gây giãn cơ trơn. Bên cạnh đó, do rau thường sinh trưởng trong môi trường ẩm ướt nên cần được rửa sạch, ngâm kỹ trước khi sử dụng.

Trẻ nhỏ hoặc người có bệnh lý nền khi sử dụng rau ngổ làm thuốc nên tham khảo ý kiến bác sĩ. Nếu xuất hiện các dấu hiệu bất thường trong quá trình sử dụng, cần ngừng ngay và đến cơ sở y tế để được kiểm tra.

Dù mang lại nhiều lợi ích, rau ngổ cần được sử dụng đúng cách, phù hợp với thể trạng và không nên thay thế hoàn toàn các phương pháp điều trị y khoa.

Hà Trần (t/h)