

Loại rau vút đầu cũng sống, người Việt ăn lá còn thân bổ dưỡng lại thường bỏ phí

11:38 09/01/2026

Ở Việt Nam, nhiều thực phẩm vừa là rau ăn hằng ngày vừa có giá trị như “thần dược” hỗ trợ sức khỏe, nhưng vì thiếu thông tin, không ít người chưa biết cách tận dụng, dẫn đến lãng phí và vút bỏ đáng tiếc.



Các loại rau ở Việt Nam đa dạng và nhiều loại vừa là thực phẩm hằng ngày vừa mang giá trị dược liệu. Điển hình như lá lốt – rau gia vị quen thuộc, dễ trồng quanh năm – nhưng phần thân và rễ giàu tinh chất lại thường bị bỏ phí.

Theo bác sĩ Nguyễn Thu Thủy, lá lốt có tính ấm, chứa tinh dầu và ancaloit như beta-caryophyllen giúp giảm viêm, giảm đau và hỗ trợ lưu thông khí huyết, đặc biệt hữu ích trong mùa lạnh khi đau nhức xương khớp dễ bùng phát. Ngoài dùng lá non trong ẩm thực, phần thân và lá già có thể đun nước ấm để ngâm chân buổi tối, kết hợp muối giúp tăng hiệu quả thư giãn, cải thiện giấc ngủ và hỗ trợ

phòng cảm lạnh.

Một số bài thuốc dân gian từ thân, rễ và lá lốt cũng được áp dụng để hỗ trợ điều trị phong thấp, đau lưng, tê buốt chân, đau bụng do lạnh hoặc đắp ngoài da giúp chống viêm. Chuyên gia khuyến cáo chỉ nên dùng 50-100g mỗi ngày, tránh lạm dụng để hạn chế tác dụng phụ như mệt mỏi, uể oải. Câu chuyện cho thấy, rau quanh ta có thể là nguồn thuốc tự nhiên quý giá nếu biết tận dụng đúng cách và đủ liều.

Chi Chi (t/h)