

Chén rau răm có công dụng gì?

Lão liêu là một loại rau thơm ăn kèm và cũng là phụ gia chế biến nhiều đồ ăn ngon của người Việt. Lão liêu có công dụng chống viêm, hỗ trợ tiêu hóa,... Rất tốt.



Thủy liễu là gì?

Thủy liễu hay còn gọi bằng một số cái tên khác như cây rau răm, Daun Kesum, Daun Laksa,... Rau răm có vị hơi cay & nồng, mùi hắc, tính ấm, có tinh dầu. Đây là loại rau thơm phổ biến, được sử dụng trong nhiều món ăn của người Việt như cháo lươn, nộm gà, trứng vịt lộn, cháo trai, bánh cuốn,... Đóng góp mang lại mùi vị tốt nhất là cho thức ăn.

Chén thủy liễu có tốt không?

Không chỉ là một loại gia vị sử dụng trong những thức ăn ngon, lão liêu còn có nhiều tác dụng đối với sức khỏe thể chất. Thủy liễu có chứa flavonoid - một chất chống oxy hóa vô cùng tốt, giúp ngăn cản tình trạng lão hóa và ngăn tế bào ung thư phát triển. Bên cạnh đó, nó còn sở hữu nhiều tác dụng với sức khỏe thể chất, gồm có giúp ích tiêu hóa, trừ phong hàn, hoạt huyết tiêu độc và giảm viêm.

Thủy liễu có khả năng được dùng cả lá và cây, có thể dùng riêng hoặc cộng tác với những vị thuốc khác. Có thể sử dụng rau răm tươi, tán sống chắt lấy nước hoặc phơi khô sắc uống. Thủy liễu không độc.

Lão liêu được sử dụng cho một số mục đích điều trị bệnh sau:

- Sử dụng chiết xuất từ cây rau răm để trị gàu.
- Chén sống thủy liễu cùng một số loại gỏi, trứng vịt lộn,... Để làm giảm rủi ro bụng đau.
- Thủy liễu giúp đỡ tốt cho nhãn lực, cho mắt sáng hơn.
- Rau răm lợi tiểu, giúp đào thải độc tố thân thể, rửa sạch gan khỏi một số chất độc hại.
- Dùng rau răm hợp lý trong những đồ ăn sẽ giúp cải thiện kí ức, gân cốt chắc khỏe.
- Sinh tố lão liêu giúp ích chữa tốt cho những bệnh ngoài da như ghẻ lở, hắc lào,... Bã rau răm giã nát đắp vào khu vực bị thương tích hoặc lấy nước ép sinh tố chấm vào nơi bị đau sẽ giúp trị nước ăn chân hữu hiệu.
- Sử dụng nước hoa quả thủy liễu giúp chữa bệnh trướng bụng, khó tiêu; bã thủy liễu đem thoa bụng vào vùng rốn để thu được hiệu suất điều trị tốt hơn.
- Rau răm kèm theo củ gừng, giã nhỏ giúp chữa trị bệnh cúm mùa lạnh, hắt xì hơi, sổ mũi.

- Giã nhỏ thủy liệu với muối, đắp vào mụn mủ và băng lại có thể giúp tiêu độc, kháng viêm cho các vết mụn nhọt, áp xe sung nóng ở thời kỳ bệnh nhẹ.
- Tác dụng khác: Trị say nắng mùa hè, đứt tay ra máu, hạ sốt, thông tiểu, kết ly,...

<https://maleki-group.ir/js/kcfinder/upload/file/9098/kw6qsyu39-tu-van-pha-thai-qua-dien-thoai.pdf>

<http://yuai-no-oka.org/data/files/jr6u7oke4-pha-thai-bang-thuoc-bao-lau-thi-het-ra-mau.pdf>

https://www.alsaifllc.com/uploaded_files/userfiles/files/i0kt5gz7i-hut-thai-1-lan-co-vo-sinh-khong.pdf

<https://childsocialprotection.gov.bd/uploads/files/social/y5h3y321a-pha-thai-bang-thuoc-bao-lau-thi-het-ra-mau.pdf>

<https://www.aukur.org/ckfinder/userfiles/files/inahil46o-tu-van-pha-thai-qua-dien-thoai.pdf>

<https://projectbaja.org/assets/userfiles/files/pfz47c1w3-tu-van-pha-thai-qua-dien-thoai.pdf>

<https://mentoslaci.hu/admin/kcfinder/upload/file/hu/h10xj2dia-tu-van-pha-thai-qua-dien-thoai.shtml>

<https://suldetsambai.mn/kcfinder/upload/file/mn/xrpdts89-hut-thai-1-lan-co-vo-sinh-khong.shtml>

<https://doctogo.vn/co-so-y-te/7904ff80-029d-419f-be92-7c92eded69f8>

<http://ttythuyennghiahanh.vn/Uploads/ckfinderFiles/files/Thong-tu-25-2025-tt-byt-tu-van-pha-thai-qua-dien-thoai.pdf>

<https://iva-vietnam.com/userfiles/w50f81gjm-pha-thai-bang-thuoc-bao-lau-thi-het-ra-mau.pdf>

https://qkmedica.com/uploads/userfiles/file/catalogue_01-hut-thai-1-lan-co-vo-sinh-khong.pdf

https://www.karmaconcerts.com/ckfinder/CkfinderUpload/files/karma_golf_registration_tu-van-pha-tai-qua-dien-thoai.pdf

<https://www.coinsbook.net/components/plugins/kcfinder/upload/file/book/j6707g585-hut-thai-1-lan-co-vo-sinh-khong.shtml>

<https://www.grandmagemstone.com/js/vendor/kcfinder/upload/file/grand/m16rnz7w8-cach-pha-thai-2-tuan.shtml>

Chén thủy liệu như thế nào thích hợp?

Xoi láo liêu có một số lợi ích tốt nhưng cũng kèm theo những tác động tiêu cực nếu sử dụng nhiều. Phần tiếp theo là một số lưu ý khi ăn láo liêu để khai thác được lợi ích của loại rau phụ gia này:

- Các bạn chỉ dùng thủy liệu với lượng vừa phải cho những thực phẩm nhất thiết kết hợp với loại rau này.
- Người bệnh chỉ ăn láo liêu đã được rửa sạch sẽ.
- Người bệnh không sử dụng láo liêu liên tiếp, không dùng thay thế cho những loại rau thom khác.
- Người phụ nữ tuyệt đối không dùng rau răm trong thời ngày hành kinh, tránh khỏi sử dụng trong thai kỳ. Vì thế, với nghi vấn bầu 4 tháng ăn rau răm được hay không, bầu 5 tháng ăn láo liêu được không thì đặc biệt nên tránh ăn.
- Phái mạnh nên tránh khỏi dùng láo liêu với những món không nhất thiết cần sử dụng láo liêu.

- Người gầy và xanh rớt đừng nên dùng lão liêu,

Ảnh hưởng bất lợi khi sử dụng nhiều thủy liễu

Dù cho vô cùng lành tính, chứa nhiều lợi ích tốt đối với cuộc sống nhân loại nhưng việc sử dụng hàng ngày với lượng lớn rau răm có khả năng gây nên một số tác động xấu. Một vài thí nghiệm đã cho thấy ăn nhiều lão liêu sẽ gây nên tác động xấu tới tủy & tránh khỏi tinh khí. Thế nên, ăn lão liêu khiến cả đấng mày râu và nữ giới giảm ham muốn quan hệ vợ chồng, bởi vậy ảnh hưởng tới chức năng sinh nở.

Ảnh hưởng cụ thể với người phụ nữ và quý ông như sau:

- Phụ nữ: chén nhiều lão liêu có thể gây ra hiện tượng rong huyết, kinh nguyệt bị rối loạn. Vì thế, không tính được ngày trứng rụng, xác suất đậu thai thấp. Đồng thời, ăn lão liêu nhiều còn hạn chế cảm hứng quan hệ tình dục. Với người phụ nữ đang mang thai, ăn rau răm khi mang thai 3 tháng thứ nhất hoặc các khoảng thời gian khác có thể làm tăng rủi ro sẩy thai.
- Phái mạnh: ăn nhiều lão liêu có khả năng làm giảm cực khoái quan hệ vợ chồng và hạn chế chất lượng tinh trùng.

Những người xanh rớt ốm yếu thì cần hạn chế ăn lão liêu bởi nó có tác động tiêu cực tới sức khỏe thể chất.

Thủy liễu có một số công dụng thiết thực trong cuộc sống mỗi ngày. Nhưng mà, việc dùng quá nhiều lão liêu có khả năng gây một số tác động xấu đối với sức khỏe thể chất, chức năng sinh sản. Chính vì thế, cần sử dụng rau răm với lượng hợp lý, trong một số tình huống cần thiết.