

Nông rau mầm là loài thực phẩm khá quen thuộc, dễ chế biến với nhiều thịt khác đã thành nhiều món ăn ngon. Đặc biệt nấm rau mầm rất dễ nuôi trồng trên rau mầm. Không chỉ là thực phẩm bổ dưỡng, nấm rau mầm còn có tác dụng chữa bệnh.

Thành phần dinh dưỡng của nấm rau mầm khá phong phú, trong 100g nấm rau mầm khô chứa 21 - 37g chất đạm, 2,1 - 4,6g chất béo, 9,9g chất bột đường, 21g chất xơ, rất nhiều yếu tố vi lượng như canxi, sắt, photpho, các vitamin A, B1, B2, C, D, PP... Trong 100g nấm rau mầm tẩm chua 90% nước, 3,6% đạm, 0,3% chất béo, 3,2% chất đường, 1,1% chất xơ (cellulose), 0,8% tro, 28mg% Ca, 80mg% P, 1,2% Fe, các vitamin A, B1, B2, C, D, PP... Cứ 100g nấm rau mầm tẩm chua cho cung cấp 31 caloric. Với thành phần nhiều dinh dưỡng, nấm rau mầm không chỉ là thực ăn tuyệt vời, còn có thể chế biến nhiều "thực phẩm chức năng", món ăn "thực cung" đỗ hổ trâu chữa bệnh, đặc biệt với các bệnh như tiểu chuyễn hóa: béo phì, rối loạn lipid máu, đái tháo đường, xơ vữa động mạch và tăng huyết áp.



Theo Đông y, nấm rau mầm có vị ngọt, tính hàn có công năng bù thận, ích khí, tiêu thực, khử nhiệt, tăng sức đề kháng, hạ cholesterol máu. Chữa yếu dùng tẩm chua làm thuốc. Chứa xuất tinh sớm, gan thận mệt, suy giảm trí nhớ, giúp tăng cường sức khỏe...

Giúp tăng cường sức khỏe: Nấm rau mầm tẩm chua 200g, đỗ i táu 5 - 7 quả, nấu thành canh, ăn trong

ngày, tr c khi ăn thêm ít g ng. M i tu n n n ăn 2-3 l n.

Ch a gan nhi m m : 100g n m r m t  i x o  v i 5 qu  tr ng c t, d ng vào bữa ăn t i. M i liệu tr nh trong 15 ngày.

Ch a c  th  suy nh c, suy giảm tr  nh : N m r m t  i 150g, tr ng chim b c câu hoặc tr ng chim c t (b  v ) 20 qu , các gia v : b t canh, hành, g ng, d u ăn, m i chính v a đ . Các th  trên c  th  làm thành m n x o  hoặc làm canh d ng đ  ăn. H ng tu n n n ăn 2 l n. Th c hiện trong 3 th ng.



r m n u d u ph  - v  thu c h  tr  d i u tr  ung th .

H  tr  ch a ung th : N m r m t  i 100g, d u ph  50g, n u thành canh ăn trong các b a c m. N n d ng th ng xuyên trong các đ t x  tr  hóa chất.

Hỗ trợ điều trị các vết lở loét khó kín miếng: Nữ m rỗm tỏi 60g, nấm đỗ u khô 60g, rau sả ch, thái ra xào chung để ăn. Dùng trong 7-10 ngày.

Chữa xuất tinh sớm: Nữ m rỗm 100g, tôm nõn 50g, rau đền 30g, các gia vị: mì chính, dỗu ăn, hành, bột canh... và đỗ. Các nguyên liệu trên nấu thành canh hoặc xào dùng trong các bữa ăn. Mỗi tháng nên thay đổi trong 10-15 ngày.

BS. Hoàng Minh