

TRÁI CÂY VÀ CÔNG DỤNG

Nguyễn Ý Đức

www.bsnguyenyduc.com

1. CHUỐI

Chuối là loại cây thân nhiều nước, lá to và dài. Chuối mọc hoang đầu tiên ở vùng Đông Dương, Mã Lai, Miến Điện với những trái chuối đầy hạt. Ngày nay chuối không hạt được trồng khắp những vùng có khí hậu nhiệt đới. Cây chuối cũng rất quen thuộc với người Việt Nam với chuối hương, chuối ngự, chuối sứ, chuối mường... Chuối thường được thu hoạch nguyên buồng khi còn xanh, nhưng khi để nơi có nhiệt độ trung bình, hoặc trong túi nhựa kín với quả táo, chuối chín rất mau.

Chuối xanh có vị chát, thịt cứng nhưng khi chín, tinh bột chuyển hóa thành chất ngọt, thịt mềm và thơm. Chuối xanh cũng có một chất đậm làm mất tác dụng của *amylase*, một loại enzym tiêu hóa trong nước bọt, khiến cơ thể không hấp thụ được carbohydrat.

Nhìn vỏ chuối đoán được chuối chín hay chưa chín. Khi vỏ còn xanh là chuối chưa chín; khi vỏ vàng đều là chuối đã chín, sẵn sàng để ăn. Chuối chín thì hầu hết tinh bột được chuyển hóa thành các loại đường.

Giá trị dinh dưỡng

Chuối là loại trái cây nhiệt đới được ăn nhiều nhất. Chuối có đủ 8 loại *amino acid* cần thiết mà cơ thể không tổng hợp được. Ngoài ra, chuối có nhiều đường glucose, fructose, sucrose và là nguồn năng lượng đáng kể. Chuối chỉ đứng sau trái bơ (*avocado*) về lượng *kali*, một khoáng chất rất cần thiết cho sự vận động của cơ. Chuối còn có sinh tố B, C, Folate, chất xơ. Đặc biệt chuối không có *cholesterol* và rất ít chất béo.

Trong 100g chuối tươi có khoảng 70 g nước, 1g đạm, 25g carbohydrat. Ngoài ra, còn có loại chuối lá (*plaintain*), vỏ xám vàng, nhiều tinh bột, không đường, không ăn như

chuối thường mà phải chiên. Bên Ấn Độ, bột chuối này được dùng để chữa viêm loét dạ dày, đầy bụng, khó tiêu. Một quả chuối cung cấp khoảng 100 calori.

Công dụng y học.

Kết quả nghiên cứu tại Đại học Harvard năm 1998 cho hay khi ăn thực phẩm có nhiều *kali* như chuối, thì nguy cơ tai biến mạch máu não có thể giảm tới 36% so với người ít ăn chuối. *Kali* cũng có thể giúp hạ thấp huyết áp. Chuối có khá nhiều *pectin* nên rất tốt để làm giảm *cholesterol* trong máu, do đó giảm nguy cơ bệnh tim mạch. Chuối làm tăng khả năng chịu đựng của cơ thể với các căng thẳng về thể xác và tâm thần nhờ nhiều chất đường thiên nhiên.

Trên 70 năm về trước, y giới đã quan sát thấy rằng chuối có khả năng chữa loét dạ dày ở loài chuột. Gần đây, các khoa học Anh quốc và Ấn Độ chứng minh là chuối có hóa chất chống *acid* trong dạ dày giống như thuốc *Cimetidine*. Hóa chất này cũng giúp tăng sức chịu đựng của niêm mạc dạ dày mạnh hơn để ngăn chặn sức phá hoại do độ acid của dịch vị. Nhiều người còn tin rằng ăn chuối sẽ ngủ ngon hơn, tâm thần thư giãn, yêu đời hơn.

Lựa và cất giữ chuối

Trừ phi mua chuối chín cây trong vườn, còn đa số chuối bán ở siêu thị, chợ đều được hái khi còn xanh để dễ vận chuyển đến nơi tiêu thụ. Chuối có vỏ màu nâu thì có thể để lâu hơn.

Muốn ăn ngay thì lựa chuối có vỏ màu vàng nhạt là sẵn sàng để ăn; màu vàng xanh ở hai đầu thì phải đợi hai ba ngày. Tránh mua chuối có chỗ mềm nhũn trên vỏ, hoặc vỏ đã bị rách nứt, bầm hoặc xám. Nhiều người thích chuối chín trứng quýt, vỏ vàng có lốm tốm

chấm đen đều nhau giống như màu trứng con chim quóc.

Chuối chín cần được cất ở ngăn ít lạnh nhất trong tủ lạnh để tránh thâm da, nhũn ruột. Ở ngoài phòng, nhiệt độ cao làm chuối mau mềm hư. Chuối đã cắt hay bóc vỏ đều bị oxy hóa, chuyển sang màu nâu đậm. Muốn tránh bị oxy hóa, ngâm chuối đã bóc vỏ trong nước pha giấm hoặc chanh. Chuối có thể ăn nguyên trạng khi chín, hoặc chiên, nấu chè.

Chuối xanh thái mỏng, ăn với thịt lợn ba chỉ, mắm tôm nguyên con, rau xà lách, hoặc nấu um với lươn, cá, ốc, trạch hoặc đậu rần... Hoa chuối thái chỉ là món ăn sống rất giòn và bùi, nhất là khi ăn với bún ốc, riêu cua. Hoa chuối luộc lên rồi trộn với lạc rang hoặc vừng, chanh, đường làm món nộm cũng rất ngon. Thân chuối non thái mỏng ăn ghém, hoặc người Mường có món thân chuối hầm với lòng dòi động vật cũng rất hấp dẫn. Củ chuối cũng được dùng để nấu lươn, ốc ăn rất bùi.

Chuối còn được phơi hoặc sấy khô để dành. Chuối chín ăn với pho mát các loại là món tráng miệng tuyệt hảo của người sành ăn.

Lưu ý

Chuối có chất *serotonin*, một hóa chất làm co hay giãn mạch máu. U bướu tuyến nội tiết, ruột, phổi cũng tiết ra nhiều *serotonin* và thường được định lượng trong nước tiểu để xác định bệnh. Vài ngày trước khi thử nước tiểu định bệnh ung thư mà ăn nhiều chuối có thể làm thử nghiệm không chính xác. Chuối chín ửng có chất *tyramine*, có thể gây tương tác với thuốc chữa bệnh trầm cảm *MAO inhibitor*. (*Monoamine oxidase inhibitor*).

2. DỨA

Dứa là trái cây miền nhiệt đới, có nguồn gốc từ các quốc gia miền Trung và Nam Mỹ. Khi Christopher Columbus (1451-1506) thám hiểm Mỹ Châu, thấy dứa trồng ở quần đảo

Guadeloup rất ngon, bèn mang về dâng lên nữ hoàng Tây Ban Nha Isabella Đệ Nhất. Từ đó, dứa được trồng ở Tây Ban Nha, nhất là các quốc gia thuộc khu vực Thái Bình Dương. Các quốc gia khác ở Đông Nam Á cũng sản xuất một lượng dứa khá lớn. Nhờ kỹ thuật canh tác từng loạt nên nhu cầu tiêu thụ dứa được đáp ứng đầy đủ với giá phải chăng.

Cây dứa thân ngắn, là dài và cứng, có gai mọc ở rìa lá, quả có nhiều mắt, phía trên có một cụm lá. Dứa có quanh năm, nhưng nhiều nhất vào tháng 6, tháng 7. Trung bình từ lúc trồng tới lúc thu hoạch mất 18 tháng. Dứa đã chín nên sẵn sàng để ăn.

Giá trị dinh dưỡng

Dứa có nhiều sinh tố C, chất xơ pectin và chất gum. Một ly dứa tươi 240 ml cung cấp khoảng 80 calori và 25 mg sinh tố C, 0,1 mg thiamine, 16mcg folacin, 0,15 mcg sinh tố B6; 17 mg magnesium, 0,5 mg sắt, 2g chất xơ.

Dứa có nhiều chất bromelain, một loại enzyme giống như papain của đu đủ, có tác dụng làm mềm thịt và cho vị thơm ngon. Bromelain cũng gây ra dị ứng ở da cho người. Dứa đóng hộp còn giữ được sinh tố C nhưng chất bromelain bị hơi nóng phân hủy.

Ăn dứa

Dứa có hương vị nồng ngọt, rất thích hợp để làm món tráng miệng kích thích tiêu hóa hoặc làm món ăn vặt. Miếng dứa ở phía dưới gần gốc thường ngon hơn, vì như kinh nghiệm của ông cha ta là "Ăn dứa đằng dít, ăn mít đằng cuống".

Sau khi gọt vỏ, khía bỏ mắt, dứa được bổ dọc làm tám hoặc cắt khoanh tròn mỏng vừa phải, rắc thêm ít đường, để trong tủ lạnh khoảng 15 phút rồi mang ra ăn thì tuyệt hảo. Nước dứa hòa với đường hóp vào thấy lạnh cả người. Nhiều người thích chấm với muối ớt, vừa ngọt, vừa mặn lại vừa cay. Dứa còn dùng để xào nấu với thịt, cá. Món canh chua cá lóc, dứa xanh lại thêm vài ngọn ngò thì cơm ba nồi cũng hết. Khi nấu, hơi nóng làm

mềm dứa vì chất cellulose tan ra, dứa hút gia vị và chất ngọt của thịt, cá. Một đĩa sả lách trộn thập cẩm thêm vài miếng dứa thái mỏng nhỏ ăn lại càng ngon.

Năm 1892, một người Nga là Đại Ủy Kidwell lần đầu tiên sản xuất dứa đóng hộp. Dứa thường được hái khi chín mùi, rất khó khi chuyên chở đi xa vì dễ hỏng nên thường được đóng hộp. Dứa đóng hộp là dứa đã chín, chín từ cuống trở lên, nên nhiều khi phải cần đến ba quả dứa mới được một hộp dứa có phẩm chất tốt. Dứa hộp có thêm chất đường cho nên chứa nhiều năng lượng. Ngoài ra còn dứa sấy khô hoặc nước dứa ép cũng là những món ăn thức uống vừa ngon vừa bổ.

Mua Dứa

Mua dứa tươi lựa trái to, nặng nước, toát ra mùi thơm của dứa, lá trên cuống còn xanh. Khi gõ, dứa phát ra một âm thanh đặc, quả dứa cầm thấy chắc, không có chỗ mềm. Vỏ dứa có thể hơi xanh hoặc vàng cũng không sao. Dứa có thể cất trong hoặc ngoài tủ lạnh.

Lưu ý

Dứa rất lạnh tính, nhưng đôi khi có thể gây dị ứng nhẹ ở da vì có chất bromelain. Dứa có chất tyrosine. Một vài u bướu hạch cũng tiết ra nhiều tyrosine, cho nên mấy ngày trước khi thử máu để tìm u bướu này, nếu ăn dứa thì thử nghiệm có thể bị sai, cho kết quả dương tính mà thực ra là không có. Một vài bài báo cáo khoa học mới đây nói là trên mắt và vỏ dứa có một hóa chất không tốt cho sức khỏe. Vì thế tốt nhất là nên tránh ăn mắt dứa.

3. XOÀI

Xoài là thứ trái cây trồng nhiều ở Miền Nam nước ta. Miền Bắc, miền Trung cũng có xoài nhưng người ta vẫn chuộng xoài miền Nam vì thơm ngon hơn. Xoài cũng được trồng ở mấy quốc gia Trung Mỹ.

Cây xoài rất cao tới 15- 20 thước, lá hình thon mũi mác, hoa tụm thành chùm, trái hình

quả thận, vỏ dai, thịt mọng những nước. Xoài cần khí hậu nhiệt đới, không băng giá để phát triển, sinh trái vào thời tiết khô ráo.

Ta có nhiều loại xoài: *Xoài cát* trái to, hơi tròn, thịt ngon thơm; *xoài xiêm* trái nhỏ, ngọt; *xoài thanh ca* trái dài, thơm; *xoài com* trái nhỏ, hơi tròn, hột to; *xoài tượng* ăn khi còn xanh; *xoài voi to*, hột tròn, thịt thơm. Lại còn *xoài cà lăm*, *xoài gòn*, *xoài hòn*. Ngoài ra còn *cây quéo* quả nhỏ, đầu nhọn, thịt chua thường dùng để nấu canh; *xoài hời* hay *quả muỗm* vị ngọt ngọt chua chua.

Giá trị dinh dưỡng

Cũng như các trái cây có màu vàng và cam, xoài có nhiều *Beta carotene* mà sau khi tiêu thụ, cơ thể sẽ chuyển thành sinh tố A. Xoài cũng có nhiều sinh tố C. Một trái xoài trung bình (240gr) có 135 calori; gấp đôi nhu cầu sinh tố A và gần đủ nhu cầu sinh tố C cho mỗi ngày. Ngoài ra xoài còn có sinh tố E, khoáng kali, sắt, chất xơ pectin rất tốt để giảm cholesterol trong máu.

Xoài chủ yếu là ăn khi chín nhưng thường được hái khi còn xanh để dễ vận chuyển. Mua về để ngoài phòng vài ba ngày là chín, rồi bỏ tủ lạnh cho mát trước khi ăn. Xoài chín đừng để dành quá lâu, chất ngọt lên men ăn mất ngon. Xoài càng chín thì vỏ càng vàng. Nhưng nếu có nhiều vết bầm đen hoặc vỏ màu xám ngoét là đã hư ở trong.

Nhớ đừng phơi xoài trong nắng cho mau chín, vì xoài sẽ nhạt đi và mất nhiều chất dinh dưỡng. Xoài xanh, nhất là xoài tượng ngâm mắm ớt hoặc chấm muối ớt là món ăn ưa thích của mấy bà chị, cô em, nhất là khi trời cho đang ồm ồm, thèm của chua. Xoài xanh mà nấu canh chua thì ngon vô tả. Ngoài ra, xoài còn được đóng hộp, phơi sấy khô hoặc làm nước giải khát xoài, vừa tiện vừa giữ được lâu.

Ăn xoài chín là cả một nghệ thuật. Có người bỏ dọc, lấy hai má, dùng thìa nhỏ múc từng miếng xoài thơm mà ăn, hoặc lấy dao

khía ăn từng miếng nhỏ. Có người gọt vỏ, cắt vạt xéo thành từng miếng mỏng hoặc cắt dọc ngang thành từng miếng nom rất gọn gàng.

Xoài đã gọt vỏ bỏ ra mà không ăn hết cần được gói trong giấy nylon, cất vào tủ lạnh kéo xoài khô, thâm mặt, mất ngon.

Công dụng y học

Một số người thường cho là ăn xoài nóng, mọc mụn. Nhiều người lại nói ăn xoài để đại tiểu tiện. Thực tế, khoa học đã chứng minh là xoài có nhiều chất chống oxy hóa như sinh tố A và C, nhiều beta carotene... Tất cả đều có tác dụng tốt cho tim và cũng có thể ngừa được vài loại ung thư như ung thư cổ họng, thực quản, phổi...

4. CHANH

Chanh (Lemon) là trái cây rất phổ biến trong đời sống hàng ngày, từ việc dùng trong nấu nướng, ăn uống cho đến nhiều công dụng khác. Chanh cũng đi vào văn học dân gian như "có khế ế chanh" hoặc "Chanh chua thì khế cũng chua, khế chua chưa được, chanh chua ghé mồm".

Các nhà thực vật học cho rằng chanh có nguồn gốc từ các quốc gia Đông Nam Á rồi lan tràn ra thế giới theo chân những nhà thám hiểm. Ngày nay, chanh được trồng ở khắp mọi nơi để dùng làm nước giải khát hoặc gia vị trong thức ăn. Việt Nam có *chanh cóm*, trái nhỏ, vỏ xanh đậm; *chanh đào* to hơn khi chín thì ruột ngả sang màu hồng; *chanh giầy*, trái lớn, mỏng nước...

Thân cây chanh nhỏ, có nhiều gai, lá hình trái xoan mép khía răng cưa ở ngọn, hoa nở thành chùm hai ba cái màu trắng hoặc phớt tím. Trái chanh hình tròn, vỏ mỏng màu xanh đôi khi hơi sần sùi.

Giá trị dinh dưỡng

Chanh không có chất béo, chất đạm nhưng rất nhiều sinh tố C. Nước vắt của một quả chanh cỡ trung bình có 30mg sinh tố C, đáp ứng một nửa nhu cầu cơ thể mỗi ngày.

Nước vắt của chanh làm tăng hương vị cho nhiều món ăn thức uống như cá, xà lách, nước trà... Một ly nước chanh đường uống lạnh trong buổi trưa nắng gắt là món giải khát thường được ưa thích. Đúng là "uống ly chanh đường, uống mới em ngọt" vậy. Lại pha bằng chanh muối phơi nắng thì càng đậm đà ngọt mát mặn chua.

Nước chanh trong suốt vắt lên miếng cá ngừ hấp làm tốn thêm cơm, thêm rượu. Thịt gà "đi bộ" mà không có mấy sợi lá chanh thái nhỏ thì cũng như không. Chả rươi mà không có vài miếng vỏ chanh thì coi như đồ bỏ.

Công dụng y học

Ngày xưa, thủy thủ ra khơi cả mấy tháng, ăn uống thiếu rau cải, đồ tươi, nhất là sinh tố C nên bị bệnh Scurvy: thịt teo, da bầm, kẻ răng chảy máu, vết thương lâu lành... Khi biết là do thiếu sinh tố C nên đội hàng hải Anh quốc được lệnh mang chanh làm thực phẩm để ngăn ngừa hữu hiệu bệnh này.

Chanh uống với mật ong pha nước nóng được dùng để chữa viêm cổ họng. Nhấm nháp một miếng chanh làm chảy nước miếng, rất tốt cho người bị khô miệng. Chanh còn làm thông tiểu tiện, làm đổ mồ hôi khi cảm nắng, làm bớt nấc cụt. Nhiều người có thói quen mỗi buổi sáng uống một thìa nước chanh để rửa ruột cũng như là thuốc bổ dưỡng.

Chanh có nhiều sinh tố C, một chất chống oxy hóa, nên cũng tốt để ngừa ung thư và làm chậm sự lão hóa. Vỏ chanh ngâm làm giảm ho. Gội đầu nước nấu lá chanh làm tóc mượt; nước chanh làm sạch gàu.

Bảo quản

Mua chanh, lựa trái mỏng nước, cầm nặng tay, vỏ mỏng nhẵn nhụi. Giữ trong tủ lạnh, chanh dùng được lâu, có khi cả tháng.

Chanh cắt rồi nên gói kín trong bao nylon, cất trong ngăn lạnh kéo không khí làm mất hết sinh tố C. Khi cần dùng vỏ chanh thì nhớ rửa kỹ vì trái thường được xịt sáp để giữ

nước. Nước chiết chanh được bán trong chai lọ đã được khử trùng nên dùng rất an toàn.

5. BƠ

Trái bơ có nguồn gốc ở Trung Mỹ và Mỹ Tây Co. Ngày nay bơ được trồng ở các vùng ẩm áp, gần nhiệt đới, đất không bị úng nước và không bị lạnh băng vào mùa đông. Tại một số quốc gia Nam Mỹ và quần đảo Thái Bình Dương, trái bơ là nguồn thực phẩm rất quan trọng vì có nhiều chất đạm hơn các loại trái cây khác.

Người Việt gọi là trái bơ vì khi ăn thấy giống bơ với nhiều hương vị. Bơ có thể ăn theo nhiều cách khác nhau. Ăn bơ chín cho thêm đường, sữa...hoặc nấu thịt bò hoặc thịt gà. Khi nấu, bơ có vị hơi đắng.

Một trái bơ lớn vừa phải khoảng 200g có 10g chất xơ, 30g chất béo, 110mcg folacin, 14 mg sinh tố C và đặc biệt là có tới 1,5g kali. Chất béo chiếm 16% trọng lượng của trái bơ,

nhưng đa số là chất béo chưa bão hòa dạng đơn mà nhiều người cho rằng ăn vào sẽ làm da láng mịn và mềm mại, lại không làm tăng cholesterol trong máu. Trái bơ cũng có một ít chất sắt, magnesium và các sinh tố khác như A, E... Trái bơ cung cấp nhiều năng lượng. Một trái lớn trung bình cho tới 200 calori, cho nên nếu thấy ngon miệng mà lại ăn nhiều thì có thể là sẽ tăng cân. Nhiều người lại cho rằng trái bơ còn tăng cường sinh lý.

Trái bơ thường được hái khi chưa chín, nên khi mua về thì nên để ở ngoài không khí vài ba ngày để trái bơ chín mềm và ăn được. Muốn cho trái bơ mau chín, nên để trái bơ trong túi giấy với một quả táo hoặc quả chuối. Khi trái bơ đã chín, nên cắt trong tủ lạnh để đừng quá chín, ăn mất ngon.

Mua bơ, nên chọn trái không bị những vết bầm đen. Chỉ cắt trái bơ ra ngay trước khi ăn vì nếu để lâu, trái bơ sẽ chuyển sang màu nâu sậm trông không đẹp.