

Cà dái dê hay cà tím

Tác Giả: Saigon Echo suu tam
Thứ Ba, 03 Tháng 8 Năm 2010 00:57

Cà dái dê hay cà tím có tên khoa học là *Solanum melongena*, họ Cà.

Quả dài lòng thòng với hình dáng như tinh hoàn dê đực nên có tên Cà dái dê. Gọi tên cà tím là không chính xác vì một vài loại cà khác cũng màu tím.

Họ cà dái dê có hai loại: quả xanh ánh tím và quả tím.



Có người nói ăn cà dái dê bị nhức mắt. Đúng thôi, đó là ăn quả cà còn xanh non nên nhiều solanin; lượng solanin giảm khi chín. Cà dái dê non có mùi thơm hấp dẫn do solanin.

Hãy chọn quả vừa chín tới nghĩa là không còn cứng nữa. Hãy chọn quả có da bóng mượt và đổi màu, không có vết trầy. Dùng ngón tay ấn vào rồi buông ra, quả phản ứng lại là quả còn tươi. Vết nhăn nhúm là bị héo.

Cà dái dê hay cà tím

Tác Giả: Saigon Echo suu tam
Thứ Ba, 03 Tháng 8 Năm 2010 00:57

100g cà tím sinh 23 calori, có thành phßn nhß sau: 92% nßc, 5,5% glucid, 1,3% protein, 220mg kali, 15mg photpho, 12mg manhê, 10ng calci, 15mg lßu hußnh, 0,5mg sßt, 0,2mg mangan, 0,2mg kßm, rßt ít vitamin. Rußt quß nhißu chßt nhßy. Vß quß có violantine, mßt chßt thußc nhóm anthocyanosid.

Theo Y hßc dân gian, cà dái dê có tính mát gan, thông mßt, nhußn tràng, thông tißu, đßu hoà tiêu hoá.

Thßc ăn thßng làm là nßng, xào mß, bung, um, xào thßt...Nóng quá làm cà nhßo mßt ngon..

Rußt cà nhßy nhßo lßi tßng là có chßt đßu, thßt ra cà dái dê không có đßu mß.

Khi ăn cà dái dê nên ăn cß vß vì villantine ß vß quß có tính chßng oxy-hoá.

1-Tßng tißt đßch tiêu hoá.

Cà dái dê làm tßng tißt mßt và đßch tßy, giúp tiêu hoá thßc ăn. Cholesterol trong mßt nhß hoá chßt béo đß có thß hßp thß qua thành rußt. Trypsin trong đßch tßy thßy phân protein thành albumin và aminoacid. Mßt còn làm tßng nhu đßng rußt.

Cà này trß ăn không tiêu, đßy bßng.

Nßu tiêu hoá tßt thì phân có mùi thßi. Khi phân không thßi là tiêu hoá có vßn đß, có thß do tßp khußn rußt thißu men xßnh thßi.

2-Trß táo bón.

- Đông y cho rßng táo bón có nhißu nguyên nhân nhßng thßng do âm suy nên rút hßt nßc vào cß thß, phân khô cßng.
- Chßt xß làm phân tßng thß tích và không đßng tßng.
- Chßt nhßy làm phân trßn nhußn..
- Ngß i âm suy và táo bón thì da không trßn nhußn. Nßu chß dùng mß phßm chăm sóc cái vß ngoài mà không ngăn chßn táo bón thì da không thß mßn màng tßi mát.

3- Gißm cholesterol, gißm thân trßng.

Cà dái dê hay cà tím

Tác Giả: Saigon Echo suu tam
Thứ Ba, 03 Tháng 8 Năm 2010 00:57

