

Chanh leo

Tác Giả: Saigon Echo s u t m
Thứ Hai, 20 Tháng 9 Năm 2010 22:16

Chanh leo là m t lo i cây leo, d tr ng, phát tri n m nh và không c n chăm bón nhi u, ít sâu b nh.



L y t ng khúc dây không non, cũng không quá già, dài ch ng 20 - 30 cm, vùi xu ng h đ t m (nên bón lót m t ít phân chu ng hay lá m c). T i n c h ng ngày, ch sau 20 - 30 ngày cây đã b t đ u leo lên giàn và ch ng kho ng 6 - 7 tháng sau có qu . Có th tr ng m i n i, nhi u hình th c: làm giàn che bóng mát, k t h p thu hái qu , lá... Qu chanh leo còn đ c g i v i cái tên l c tiên tr ng, chanh dây, mác m t. Có tên khoa h c là *Passiflora Incarnata* Lour,

Chanh leo có 2 lo i: lo i v vàng đ c tr ng nhi u ở Peru, Brazil, Ecuador; lo i v màu tím đ c tr ng ph bi n h n, ch y u là ở châu Phi, n Đ , và nhi u n c khác nh Úc, New Zealand, M , Vi t Nam...

Description: Description: clip_image050

Trong y h c, c hoa, lá, trái và v trái chanh leo đ u đ c dùng đ ch a b nh.

Trái chanh leo không ch a cholesterol, giàu vitamin A và vitamin C, là ngu n cung c p kali và ch t s t d i dào, ngu n ch t x tuy t h o, và giúp làm đ u các c đ ang b c ng.

Chanh leo

Tác Giả: Saigon Echo s̄ u t̄ m
Thứ Hai, 20 Tháng 9 Năm 2010 22:16

Các thành phần dinh dưỡng có trong 100g trái chanh leo: n̄ c: 84.70g, năng lượng: 44.91 kcal, protein: 2.8gr, chất béo: 0.50g, chất xơ: 3.30g, C đường: 7.39g, kali: 350.00mg, magiê: 39.00mg, natri: 28.00mg, canxi: 16.00mg, phospho: 54.00mg. Ngoài ra, trong trái chanh leo còn có ch̄ a k̄ m, mangan, đ̄ ng, vitamin B, vitamin E, niacin, B-carotene và m̄ t l̄ ng nh̄ các vi chất khác n̄ a.

Th̄ t qū chanh leo chín có v̄ chua ngọt, màu vàng nh̄ t, th̄ ng đ̄ c dùng đ̄ i đ̄ ng n̄ c ū ng gī i khát b̄ ng cách b̄ qū , l̄ y h̄ t th̄ t bên trong, chà nh̄ r̄ i ép l̄ c l̄ y đ̄ ch qū . Thêm đ̄ ng tr̄ ng và n̄ c sôi đ̄ ngū i, khū y đ̄ u đ̄ đ̄ c m̄ t c̄ c. N̄ c chanh leo có tác đ̄ ng b̄ , mát, thanh nhī t, tiêu khát, an th̄ n, nhū n tràng, l̄ i tī u. Có th̄ ph̄ i h̄ p v̄ i các lō i qū khác nh̄ đ̄ a, m̄ng c̄ u xiêm, s̄ u riêng... làm thành n̄ c sinh t̄ h̄ n h̄ p cũng r̄ t t̄ t

H̄ t qū có nhī u đ̄ u béo

Nhī u qū c gia trên th̄ gī i dùng lá chanh leo đ̄ bào ch̄ thū c. Cành, l̄ á chanh leo có tác đ̄ ng an th̄ n, gây nḡ (nh̄), gī m lo âu h̄ i h̄ p, h̄ huȳ t áp (nh̄), làm diu cac c̄ n đau gī t (đ̄ ng kinh), gī m c̄ n đau b̄ ng c̄ năng và đau b̄ ng kinh.

Đ̄ ch̄ a các ch̄ ng b̄ nh nh̄ m giúp an th̄ n, gây nḡ , h̄ huȳ t áp... Có 2 cách s̄ đ̄ ng: L̄ y lá t̄ i (khō ng 100 gr) n̄ u n̄ c ū ng h̄ ng ngày. Có th̄ dùng lá, cành: Ph̄ i khô, n̄ u thành cao l̄ ng m̄ i ngày ū ng ch̄ ng 20 - 30 ml (tùy t̄ ng nḡ i) vào bū i t̄ i.

Nḡ i ta còn dùng lá chanh leo làm rau ăn: L̄ y lá non thái nh̄ , vò nh̄ n̄ u v̄ i tôm s̄ là m̄ t món canh ngon hay có th̄ lū c ăn (nh̄ nh̄ ng lō i rau khác). Ngoài ra, nḡ n non chanh leo lū c ăn hō c lá n̄ u thành cao l̄ ng cũng có tác đ̄ ng an th̄ n tr̄ m̄ t nḡ nh̄ cây l̄ c tiên th̄ ng (*Passiflora foetida* L.).

Hoa chanh leo có tác đ̄ ng an th̄ n nh̄ và có kh̄ năng "ru" nḡ . Hoa chanh leo đã và đang đ̄ c nhī u n̄ c dùng đ̄ đ̄ u tr̄ cho nh̄ ng tr̄ em đ̄ b̄ kích đ̄ ng hō c có v̄ n đ̄ b̄ t̄ n v̄ th̄ n kinh, ch̄ a b̄ nh hen suȳ n, r̄ i lō n tiêu hóa, ch̄ ng m̄ t nḡ , và các khó ch̄ u c̄ a h̄ i ch̄ ng tī n mãn kinh.

Chanh leo

Tác Giả: Saigon Echo s&#u t&#m
Thứ Hai, 20 Tháng 9 Năm 2010 22:16

Các nhà nghiên cứu ở trường Đại học Florida (Mỹ) đã phát hiện ra rằng chiết xuất của trái chanh leo vàng có thể chống lại các tế bào ung thư nhúng vào 2 hoạt chất có nguồn gốc thực vật là carotenoids và polyphenols. Còn giáo sư Watson (cũng của trường Đại học Florida) và các cộng sự của ông thì lại chứng minh được rằng chiết xuất từ trái chanh leo tím giúp giảm được 75% nguy cơ mắc bệnh hen suyễn và nâng cao khả năng hít thở của họ.

Ngoài ra, người ta còn dùng trái chanh leo để chế biến thành nhiều loại bánh ngọt khác nhau, kết hợp hoặc không kết hợp với các loại trái cây khác để làm kem, yaourt...

Chanh leo cũng rất tuyệt vời khi được trộn chung với sữa đặc. Hàng ngày thêm một cốc trà chanh leo cùng vị chua nhẹ nhàng kết hợp với vị béo và ngọt của sữa tạo thành một món giải khát hấp dẫn không thể nào quên.