

## Sơ u riêng: Bọt tằm trong ra ngoài

T&#225;c Gi&#7843;: Saigomecho sơ u tằm

Ch&#250;a Nh&#7853;t, 31 Th&#225;ng 1 N&#259;m 2010 20:40

---

Sơ u riêng không chỉ là loại quả có nhiều chất béo mà còn là vật thu hút chấua ho và bọ nh ngoài da nhiều quả.



Về giá trị dinh dưỡng, trong 100g quả sơ u riêng có 37,14% nước, 6,38% protein, 2,7% lipid, 16,2% glucit, nhiều loại chất khoáng và vitamin. Mùi đặc biệt của múi sơ u riêng là do hàm lượng của các este và thioether tạo thành.

Cũng vì vậy, về mặt dinh dưỡng sơ u riêng được các nhà nghiên cứu đánh giá cao, riêng chỉ có mùi quá mạnh của nó khiến người không quen khó chấp nhận.

Ăn sơ u riêng ngon và béo, tuy nhiên ta không nên ăn quá nhiều (trên 150g quả mỗi ngày) vì sơ u riêng “nóng”, gây bất lợi trong người, dễ sinh mụn nhọt. Ngoài giá trị ăn uống, quả và nhiều bộ phận của cây sơ u riêng còn được dùng làm thuốc.

- Theo kinh nghiệm dân gian, rễ và lá sơ u riêng được dùng làm thuốc chữa sốt và viêm gan vàng da: Lấy rễ và lá sơ u riêng 10-20g thái nhỏ, phơi khô, sắc với 200ml nước còn 50ml uống hàng ngày, dùng thêm kết hợp lấy lá tươi nấu nước tắm cho người bệnh vàng da do gan.

- Vỏ thân cây sơ u riêng dùng nấu nước tắm chữa bệnh ngoài da và diệt chấy, rận, rệp...

- Hạt sơ u riêng chứa 3,1% protein, 0,4% lipid, các chất P, Na, K, Ca, Mg, Fe, các vitamin B1, B2, C... do đó được sử dụng làm thức ăn và thuốc bổ dưỡng đối với động vật, người hoang dã, ăn bù nhọt, hạt mít. Bột hạt sơ u riêng cũng được dùng làm chất phụ gia trong chế biến các loại kẹo, mứt.

## Sò u riêng: Bò tở trong ra ngoài

T&#225;c Gi&#7843;: Saigomecho sò u tở m

Ch&#250;a Nh&#7853;t, 31 Th&#225;ng 1 N&#259;m 2010 20:40

---

- Vở quở sò u riêng cũng đở c dùng làm thuở c chở a bở nh. Sau khi ăn ngở ở i ta lở y vở rở a sở ch, thái lát mở ng, phở i khô đở dùng.

Theo Đông y vở quở sò u riêng có vở đở ng, tính ở m, có tác đở ng ích khí, tiêu thở c, cở m mở hôi, làm ở m phở i đở chở a ho, thở ở ng đở c dùng làm thuở c bở khí, chở a đở y bở ng, khó tiêu, ho do hàn, cở m sở t. Ngày dùng 15 - 20g, thái nhở nở u nở ở c uở ng.