

<http://dalanphim.com/ykhoathuongthuc/carot.html>

## CÀ RỐT, NHÂN SÂM CỦA NGƯỜI



## NGHÈO

### BÁC SĨ NGUYỄN Ý ĐỨC

Sâm là món thuốc quý trong y học đông phương mà ngày nay y học thực nghiệm Tây phương cũng phần nào công nhận. Nhưng sâm là dược thảo đắt tiền nên dân bạch đình ít người có cơ hội sử dụng. Và các nhà y học cổ truyền đã khám phá ra một thảo mộc có giá trị tương tự như sâm để thay thế. Đó là củ cà rốt nhỏ, màu đỏ mà các vị lương y này coi như là một thứ nhân sâm của người nghèo.

Có lẽ vì là “nhân sâm của người nghèo”, nên cà rốt được tạo hóa đặc biệt ưu tiên ban cho dân chúng ở vùng đất sỏi đá Afghanistan từ nhiều ngàn năm về trước để dân chúng bồi bổ, tăng cường sức khỏe.

Từ mảnh đất nghèo khó đó, cà rốt được các đế quốc La Mã, Hy Lạp khi xưa biết tới giá trị dinh dưỡng cũng như y học. Họ mang về trồng làm thực phẩm và để chữa bệnh. Các danh y hai quốc gia này như Hippocrattes, Galen, Diocorides..đã lên tiếng ca ngợi cà rốt vừa là thức ăn ngon, vừa là dược thảo tốt để chữa bệnh cũng như tăng cường khả năng tình dục. Trải qua nhiều thế kỷ, cà rốt du nhập tới các quốc gia khác trên khắp trái đất và là món ăn ưa chuộng của mọi người dân, không kể giàu nghèo. Người Tây Ban Nha mang cà rốt đến châu Mỹ vào thế kỷ thứ 15, rồi người Anh cũng mang theo khi họ đi chinh phục Mỹ vào thế kỷ thứ 16.

Hiện nay, Trung Hoa đứng đầu về số lượng sản xuất cà rốt, tiếp theo là Hoa Kỳ, Ba Lan, Nhật Bản, Pháp, Anh và Đức. Mỗi năm, Hoa kỳ thu hoạch trên 1,5 triệu tấn cà rốt, hơn một nửa được trồng ở tiểu bang California.

Cà rốt có nhiều màu khác nhau như trắng, vàng, đỏ và tím đỏ. Loại cà rốt đầu tiên ở A Phú Hãn có màu trắng, đỏ, vàng. Hòa Lan là quốc gia đầu tiên trồng cà rốt màu cam vào khoảng đầu thế kỷ 17.

Màu của cà rốt tùy thuộc vào một số yếu tố như là: nhiệt độ nóng quá hoặc lạnh quá làm giảm màu cà rốt; cà rốt thu hoạch vào mùa Xuân và Hạ có màu xậm hơn là vào mùa Thu

và Đông; tưới nước quá nhiều và nhiều ánh sáng làm giảm màu cà rốt...

Cà rốt được trồng bằng hạt từ tháng Giêng tới tháng Bảy, nảy mầm sau hai tuần lễ và có củ trong thời gian từ hai tới ba tháng.

Cà rốt có thể nhỏ súp bằng đầu ngón tay em bé hoặc dài tới ba gang tay, đường kính bằng cổ tay.

Cà rốt là tên phiên âm từ tiếng Pháp carotte. Tên khoa học là *Dacus carota*. Người Trung Hoa gọi là Hồ La Bặc. Theo họ, loại rau này có nguồn gốc từ nước Hồ, và có hương vị như rau la-bặc, một loại cải của Trung Hoa.

### **1.- Giá trị dinh dưỡng**

Một củ cà rốt cỡ trung bình có 19 mg calci, 32 mg phospho, 233 mg kali, 7 mg sinh tố C, 7 gr carbohydrat, 5 gr đường, 2gr chất xơ, 1gr chất đạm, 6.000mcg sinh tố A, 40 kalori, không có chất béo hoặc cholesterol.

Một ly (240ml) nước cà rốt lạnh nguyên chất cung cấp khoảng 59 mg calci, 103 mg phospho, 718 mg kali, 21 mg sinh tố C, 23 g carbohydrat và 18.000mcg sinh tố A. Thật là một món giải khát vừa ngon vừa bổ dưỡng.

### **\*Cà rốt như thực phẩm**

Vị dịu ngọt của cà rốt rất thích hợp với nhiều thực phẩm khác, cho nên có nhiều cách để nấu nướng cà rốt.

Cà rốt có thể ăn sống hay nấu chín với nhiều thực phẩm khác, nhất là với các loại thịt động vật. Người viết không dám lạm bàn. Chỉ xin thưa rằng: bò kho mà không có cà rốt thì chẳng phải bò kho. Cầm lạnh mà được một bát canh thịt nạc nấu với cà rốt, đậu hà lan thêm vài nhánh hành tươi, ăn khi còn nóng hổi thì thấy nhẹ cả người. Chả giò chấm nước mắm pha chua, cay, ngọt mà không có cà rốt thái sợi thì ăn mất ngon. Cà rốt cào nhỏ, thêm chút bơ ăn với bánh mì thịt nguội thì tuyệt trần đời...

Dù ăn cách nào, sống hay chín, cà rốt vẫn giữ được các chất bổ dưỡng. Đặc biệt khi nấu thì cà rốt ngọt, thơm hơn vì sức nóng làm tan màng bao bọc carotene, tăng chất này trong món ăn. Nhưng nấu chín quá thì một lượng lớn carotene bị phân hủy.

Cà rốt ăn sống là món ăn rất bổ dưỡng vì nhiều chất xơ mà lại ít kalori. Cà rốt tươi có thể làm món rau trộn với các rau khác.

Cà rốt đông lạnh cũng tốt như cà rốt ăn sống hoặc nấu chín, chỉ có cà rốt phơi hay sấy khô là mất đi một ít beta carotene. Cà rốt ngâm giấm đường cũng là món ăn ưa thích của nhiều người.

Ăn nhiều cà rốt đưa đến tình trạng da có màu vàng như nghệ. Lý do là chất beta caroten không được chuyển hóa hết sang sinh tố A nên tồn trữ ở trên da, nhất là ở lòng bàn tay, bàn chân, sau vành tai. Tình trạng này không gây nguy hại gì và màu da sẽ trở lại bình thường sau khi bớt tiêu thụ cà rốt.

### **\*Nước vắt cà rốt là món thức uống tuyệt hảo.**

Rửa sạch cà rốt với một bàn chải hơi cứng, đừng bỏ hết vỏ vì sinh tố và khoáng chất nằm ngay dưới vỏ. Sau khi ép, nên uống ngay để có hương vị tươi mát. Muốn để dành nước cà rốt, nên cho vào chai đậy kín để tránh oxy hóa rồi cất trong tủ lạnh. Nên lựa cà rốt lớn, chắc nịch với màu vàng đậm hơn là loại vàng nhạt, để có nhiều caroten.

Có thể pha uống chung nước cốt cà rốt với nước trái cam, cà chua, dứa để tạo ra một hỗn hợp nước uống mang nhiều hương vị khác nhau.

Lá cà rốt cũng có thể ăn được, nhưng hơi đắng vì chứa nhiều kali. Lá có nhiều chất đạm, khoáng và sinh tố. Để bớt cay, trộn một chút giấm đường. Lá có tính cách sát trùng nên nước cốt lá cà rốt được thêm vào nước súc miệng để khử trùng.

## **2.- Công dụng y học**

Cà rốt chứa rất nhiều beta carotene, còn gọi là tiền- vitamin A, vì chất này được gan chuyển thành sinh tố A với sự trợ giúp của một lượng rất ít chất béo.

Trong 100 gr cà rốt có 12.000 microgram (mcg) caroten, có khả năng được chuyển hóa thành khoảng 6000mcg vitamin A trong cơ thể. Trong khi đó thì lượng caroten do 100gr khoai lang cung cấp là 6000 mcg, xoài là 1,200 mcg, đu đủ từ 1,200 đến 1,500 mcg, cà chua có 600mcg, bắp su có 300 mcg, cam có 50 mcg caroten...

Nhà dinh dưỡng uy tín Hoa Kỳ Roberta Roberti đã liệt kê một số công dụng của cà rốt đối với cơ thể như: làm tăng tính miễn dịch, nhất là ở người cao tuổi, giảm chấy ngứa, giảm các triệu chứng khó chịu khi cai rượu, chống nhiễm trùng, chống viêm phổi, giảm bớt mụn trứng cá, tăng hồng huyết cầu, làm vết thương mau lành, giảm nguy cơ bệnh tim mạch. Bản hướng dẫn về dinh dưỡng của Bộ Canh Nông Hoa Kỳ vào năm 1995 có ghi nhận rằng ‘Các chất dinh dưỡng chống oxy hóa trong thực phẩm thực vật như sinh tố C, carotene, sinh tố A và khoáng selenium đều được các nhà khoa học thích thú nghiên cứu và quần chúng ưa dùng vì chúng có khả năng giảm thiểu rủi ro gây ra ung thư và các bệnh mãn tính khác’

Từ thời xa xưa ở Ấn Độ, Hy Lạp và La Mã, cà rốt, nước ép cà rốt, trà cà rốt đã được dùng để trị bệnh

### **\*Cà rốt với bệnh ung thư**

Beta carotene có tác dụng chống ung thư trong thời kỳ sơ khởi, khi mà các gốc tự do tác động để biến các tế bào lành mạnh thành tế bào bệnh. Beta carotene là chất chống oxy hóa, ngăn chặn tác động của gốc tự do, do đó có thể giảm nguy cơ gây ung thư phổi, nhiếp hộ tuyến, tụy tạng, vú và nhiều loại ung thư khác.

Theo nhà thảo mộc học J.L.Hartwell thì cà rốt được dùng trong y học dân gian tại một số địa phương rải rác trên thế giới như Bỉ, Chí Lợi, Anh, Đức, Nga, Mỹ... để trị các chứng ung thư, mụn loét có tính ung thư, chứng suy gan và suy tủy sống.

Kết quả nghiên cứu tại Anh và Đan Mạch cho hay chất Falcarinol trong cà rốt có thể giảm nguy cơ ung thư. Bác sĩ Kirsten Brandt, giáo sư tại Đại học Newcastle và là một thành viên của nhóm nghiên cứu cho hay, họ sẽ tiếp tục tìm hiểu coi phải dùng một số lượng là bao nhiêu để hóa chất này có tác dụng ngừa ung thư. Giáo sư Brandt cũng tiết lộ là vẫn ăn cà rốt mỗi ngày.

### **\*Cà rốt với ung thư phổi**

Kết quả nghiên cứu của giáo sư dinh dưỡng Richard Baybutt và cộng sự tại Đại học Kansas, Hoa Kỳ, cho hay chất gây ung thư benzo(a)pyrene có thể gây ra thiếu sinh tố A

trong cơ thể chuột và đưa tới bệnh emphysema. Ông kết luận rằng một chế độ dinh dưỡng có nhiều sinh tố A sẽ bảo vệ cơ thể đối với ung thư phổi và khí thũng phổi (emphysema).

### **\*Cà rốt với hệ tiêu hóa**

Súp cà rốt rất tốt để hỗ trợ việc điều trị bệnh tiêu chảy, đặc biệt là ở trẻ em. Súp bổ sung nước và các khoáng chất thất thoát vì tiêu chảy như K, sodium, phosphor, calcium, magnesium..

Một số bác sĩ chuyên khoa tiêu hóa nhận xét rằng cà rốt làm bớt táo bón, làm phân mềm và lớn hơn vì có nhiều chất xơ. Do công dụng này, cà rốt cũng có thể làm giảm nguy cơ ung thư ruột già

### **\*Cà rốt với thị giác**

Cà rốt không ngăn ngừa hoặc chữa được cận thị hay viễn thị nhưng khi thiếu sinh tố A, mắt sẽ không nhìn rõ trong bóng tối. Cà rốt có nhiều beta caroten, tiền thân của sinh tố A. Ở võng mạc, sinh tố A biến đổi thành chất rhodopsin, màu đỏ tía rất cần cho sự nhìn vào ban đêm. Ngoài ra, beta caroten còn là một chất chống oxy hóa rất mạnh có thể ngăn ngừa võng mạc thoái hóa và đục thủy tinh thể. Đây là hai trong nhiều nguy cơ đưa tới khuyết thị ở người cao tuổi.

Chúng ta chỉ cần ăn một củ cà rốt mỗi ngày là đủ sinh tố A để khỏi bị mù ban đêm.

Nhiều người còn cho là cà rốt với số lượng sinh tố A và Beta Carotene lớn còn có khả năng chữa và ngăn ngừa được các chứng viêm mắt, hột cườm mắt, thoái hóa võng mạc...

Một sự trùng hợp khá lạ là khi cắt đôi, củ cà rốt với các vòng tròn lan ra chung quanh trông giống như đồng tử (pupils) và mống mắt (iris). Như vậy phải chăng tạo hóa đã sắp đặt để con người nhận ra giá trị của cà rốt đối với cặp mắt...

### **\*Cà rốt với bệnh tim**

Nghiên cứu tại Đại học Massachusetts với 13,000 người cao tuổi cho thấy nếu họ ăn một củ cà rốt mỗi ngày thì có thể giảm nguy cơ cơn suy tim tới 60%. Đó là nhờ có chất carotenoid trong cà rốt.

### **\*Cà rốt với cao cholesterol**

Bác sĩ Peter Hoagland thuộc Bộ Canh Nông Hoa Kỳ cho hay chỉ ăn hai củ cà rốt mỗi ngày có thể hạ cholesterol xuống từ 10-20%.

Thí nghiệm bên Scotland cho thấy tiêu thụ 200 g cà rốt sống mỗi ngày, liên tục trong 3 tuần lễ, có thể hạ mức cholesterol xuống khoảng 11%.

Các nhà nghiên cứu tại Đài Loan cũng có cùng ý kiến.

### **\*Cà rốt với bệnh tiểu đường**

Theo S Suzuki, S Kamura, tiêu thụ thực phẩm có nhiều carotenoid có thể làm giảm nguy cơ mắc tiểu đường loại 2 bằng cách tăng tác dụng của insulin.

### **\*Cà rốt với phụ nữ**

Với phụ nữ, cà rốt có thể mang tới nhiều ích lợi như làm giảm kinh nguyệt quá nhiều, giảm triệu chứng khó chịu trước khi có kinh, bớt bị chứng viêm âm hộ và nhiễm trùng đường tiểu tiện nhất là giảm nguy cơ loãng xương sau thời kỳ mãn kinh.

### **3.- Cà rốt trong đời sống**

Các khoa học gia tại Đại học York bên Anh đã phân tách từ cà rốt một loại chất đậm đặc biệt có thể dùng để chế biến chất chống đông lạnh (antifreeze) . Nếu thành công, chất chống đông lạnh này sẽ rất hữu dụng ở trong phòng thí nghiệm để lưu trữ tế bào cho mục đích khoa học cũng như cho việc trồng thực vật khỏi bị đông giá.

Tại phòng thí nghiệm của Đại học Uwate, Nhật Bản, nhà nghiên cứu Hiroshi Taniguchi đã khám phá ra rằng, một vài loại rau như cà rốt ớt xanh, pumpkins...có thể được sử dụng để chế biến tia laser. Laser hiện nay được dùng rất phổ biến trong mọi lãnh vực y khoa học. Trong thế chiến II, phi cơ Đức quốc Xã thường oanh tạc Luân Đôn vào ban đêm để tránh bị phòng không Anh bắn hạ. Quân đội Anh lại mới sáng chế ra máy radar để tìm bắn máy bay địch vào ban đêm. Để dấu phát minh này, giới chức quân sự Anh nói rằng phi công của họ ăn nhiều cà rốt nên phát hiện được máy bay địch rất rõ, ngày cũng như đêm. Quân đội Đức không tìm hiểu thêm vì tại nước họ cũng có nhiều người tin như vậy. Đây chỉ là một giai thoại mà thôi.

### **4.- Lựa và Cắt giữ cà rốt**

Mua cà rốt, nên lựa những củ còn lá xanh tươi, củ phải chắc nịch, màu tươi bóng và hình dáng gọn gàng, nhẵn nhụi. Cà rốt càng có đậm màu cam là càng có nhiều beta caroten. Tránh mua cà rốt bị nứt, khô teo. Nếu cà rốt không còn lá, nhìn cuống coi có đen không. Nếu cuống đen là cà rốt quá già.

Vì đa số đường của cà rốt nằm trong lõi, nên củ càng to thì lõi cũng lớn hơn và ngọt hơn. Cà rốt là loại rau khỏe mạnh, chịu đựng được điều kiện thời tiết khó khăn nên có thể để dành lâu hơn nếu biết cách cất giữ.

Trước hết là dùng để thất thoát độ ẩm của rau. Muốn vậy, cất cà rốt ở ngăn lạnh nhất của tủ lạnh, trong túi nhựa hoặc bọc bằng giấy lau tay. Đừng rửa trước khi cất tủ lạnh, vì cà rốt quá ướt trong túi sẽ mau bị hư. Chỉ rửa trước khi ăn. Cất như vậy có thể để dành được hơn hai tuần lễ.

Đừng để cà rốt gầy táo, lê, khoai tây vì các trái này tiết ra hơi ethylene làm cà rốt trở nên đắng, mau hư.

Nếu cà rốt còn lá, nên cắt bỏ lá trước khi cất trong tủ lạnh, để tránh lá hút hết nước của củ và mau hư.

Trước khi ăn, rửa củ cà rốt với một bàn chải hơi cứng. Ngoại trừ khi cà rốt quá già hoặc ngại nhiễm thuốc trừ sâu bọ, không cần gọt bỏ vỏ.

Cà rốt có thể làm đông lạnh để dành mà vẫn ngon.

Trước hết, phải trụng cà rốt trong nước sôi. Đây là cách để dành đông lạnh cho tất cả các loại rau. Trụng như vậy sẽ ngăn cản tác dụng làm mất hương vị, cấu trúc của thực phẩm. do các enzym có sẵn trong rau.

Sau khi trụng trong nước sôi độ mười phút, lấy cà rốt ra, cho vào bao nhựa rồi để ngay vào ngăn đông đá.

## 5.- Kết luận

Cà rốt là món ăn khá rẻ tiền so với lượng dinh dưỡng quý giá mà rau cung cấp. Nhiều người ít ăn cà rốt chỉ vì thiếu hiểu biết đầy đủ về giá trị dinh dưỡng của thực phẩm này. Mặt khác, tập quán ăn uống vốn được thành hình từ thói quen lâu ngày. Cà rốt là loại cây trồng mới được đưa vào Việt Nam từ thế kỷ trước, nên đối với phần đông người Việt, nhất là những người ở xa thành phố, vẫn chưa quen thuộc với việc sử dụng cà rốt thường xuyên trong ngày.

Xin nhắc lại một số đặc tính của cà rốt:

- Cà rốt có hương vị thơm ngọt, có thể ăn chung với thực phẩm khác
- Cà rốt có thể ăn sống hoặc nấu chín
- Trẻ em rất thích ăn cà rốt vì hương vị nhẹ nhàng của cà rốt
- Cà rốt sống mang đi cắm trại hoặc ăn giữa ngày snack rất tiện
- Giá cà rốt tương đối rẻ, lại có sẵn quanh năm
- Cà rốt có nhiều sinh tố A, beta caroten, sinh tố A cần cho làn da, mắt, tóc, sự tăng trưởng và phòng chống bệnh nhiễm. Beta caroten có khả năng giảm thiểu các bệnh kinh niên như tim mạch, ung thư
- Cà rốt có nhiều chất xơ, giảm cholesterol và bệnh đường ruột
- Cà rốt cung cấp rất ít calori, nên ăn nhiều không sợ bị mập phì

Nếu biết tận dụng loại thực phẩm này với các đặc tính như trên, chắc chắn chúng ta sẽ nâng cao tình trạng sức khỏe cũng như phòng ngừa được hầu hết các bệnh do thiếu vitamin A.

(BS. Nguyễn Ý Đức, Texas 6.1.2007)