

Trồng 'siêu thực phẩm' rau mầm cải xoong ngừa ung thư

Bà nội trợ ở khắp nơi đang đua nhau trồng rau mầm cải xoong vì nó không chỉ ngon mà còn thực sự tốt cho sức khỏe

Những lợi ích sức khỏe của rau cải xoong

Cải xoong hay được sử dụng để xào nấu, trộn salad. Thế nhưng, chính vì lợi ích với sức khỏe mà cải xoong trở thành loại rau xu hướng được nhiều bà nội trợ ưa trồng tại nhà.

Rau mầm cải xoong kích thích vị giác với hương vị cay nồng. Và quan trọng hơn, trong đó chứa nhiều vitamin C hơn cam, nhiều canxi hơn sữa nguyên chất và nhiều folate hơn chuối.

Trên Bảng xếp hạng thực phẩm ANDI chuyên xếp hạng thức ăn dựa vào hàm lượng dinh dưỡng từ 0-1000 điểm, cải xoong trở thành 'siêu thực phẩm' với số điểm hoàn hảo 1000. Cải xoong vượt trội so với nhiều thực phẩm bổ dưỡng khác như việt quất (132) và củ mạch (312).

Vị cay của cải xoong là do glucosinolate tự nhiên. Khi nhai, nó sẽ tạo ra những hợp chất mạnh mẽ được gọi là Isothiocyanates. Hợp chất này được chứng minh có thể giúp hạn chế việc cung cấp máu đến các tế bào ung thư và giúp cơ thể phục hồi sau khi vận động.



5 điều bạn cần biết trước khi trồng cải xoong

- Bạn có thể trồng cải xoong tại nhà với quy mô nhỏ
- Thay vì cố trồng cải xoong trong nước, thực tế cải xoong phát triển tốt trong đất ẩm.
- Bạn hoàn toàn có thể trồng cây cải xoong mới từ những ngọn cải xoong mua ngoài chợ hay trong siêu thị.

- Cải xoong sẽ phát triển chỉ từ một đoạn thân nhỏ.

- Tránh trồng cải xoong trong ao, hồ. Nguyên tắc là, trừ khi bạn có thể uống được nước đó thì mới được trồng rau trong đó.

Bạn sẽ cần

1 gói hạt giống rau cải xoong

1 chậu trồng nhỏ

1 khay ươm mầm

1 chai nước khoáng

Giá thể



Cách trồng cải xoong

- Rải giá thể trộn phân bón vào trong khay ươm mầm và vỗ nhẹ để phân bón được nén chặt.

- Rắc hạt lên trên bề mặt với mật độ tối đa

- Đầu tiên, bạn chỉ tưới khoảng nửa chai nước khoáng.

- Đục một vài lỗ nhỏ trên nắp chai nước khoáng để làm bình tưới mini rồi cắm đầu xuống đất để lúc nào cũng có nước cung cấp cho đất ẩm.

- Đặt khay trồng ở góc cửa sổ nhiều nắng, nhận được tối đa lượng ánh sáng nhưng tránh ánh sáng trực tiếp.

- Sau khoảng một tuần, những hạt giống sẽ nảy mầm. Ở giai đoạn này, bỏ chai ra khỏi đất và chỉ tưới khi thấy bề mặt bắt đầu khô.

- Sau khoảng 14 ngày, lá thật bắt đầu mọc và thành hình cây cải xoong.

- Cải xoong có thể thu hoạch sau 21 ngày nếu muốn ăn kiểu rau mầm hoặc để lâu hơn lên đến 28 - 30 ngày để xào nấu. Nếu nụ hoặc hoa bắt đầu ra thì chị em vẫn hoàn toàn có thể ăn được và không làm giảm chất lượng cải xoong.

