

Cách trồng "siêu thực phẩm" xương rồng giúp chữa nhiều bệnh

Trước đây xương rồng chỉ dùng để làm cảnh nhưng ít ai biết rằng chúng có nhiều lợi ích đặc biệt với sức khỏe.

Lợi ích của "siêu thực phẩm" từ xương rồng

Từ lâu, xương rồng đã nổi tiếng bởi khả năng chịu hạn bậc nhất của mình. Chúng là một trong số ít những loài cây trụ được ở vùng sa mạc với khí hậu khô hạn. Dần dần, chúng cũng được trồng tại nhà - bổ sung thêm sắc xanh cho những ngôi nhà mà gia chủ có ít thời gian chăm sóc cây cối.



Gần đây, xương rồng lại nổi lên với danh xưng "siêu thực phẩm" khi nhiều lợi ích bất ngờ với sức khỏe con người được khám phá. Chắc chắn rằng mọi người sẽ không ăn trực tiếp cây xương rồng vì lớp vỏ gai bên ngoài. Tuy nhiên, nhiều đầu bếp chuyên nghiệp và tại gia đã biết cách lột vỏ để lấy phần thân bên trong, lá và quả chế biến thành salad hay sinh tố, nước ép xương rồng. Thậm chí nước ép và mút xương rồng còn được đóng hộp để bán trong nhiều kệ hàng trong các siêu thị.

Bên ngoài dù có gai, nhưng bên trong xương rồng chứa rất nhiều các khoáng chất và chất chống oxy hóa. Xương rồng rất giàu chất xơ và pectin, được sử dụng như một chất kết dính, và chống tắc nghẽn - là vũ khí giúp chống lại bệnh tiểu đường và cholesterol cao. *"Những thực phẩm giàu chất xơ và giàu pectin sẽ giúp nhận biết các cholesterol có hại trong máu và loại bỏ chúng qua đường tiêu hóa"*, bà Shapiro - chuyên gia của Viện dinh dưỡng New York cho biết.



Hàm lượng chất xơ cao cũng giúp làm chậm quá trình tiêu hóa của các Cacbonhydrate, đảm bảo chúng không biến đổi lại thành đường, gây nên tiểu đường. Hơn nữa, xương rồng chứa rất ít calo nên rất hiệu quả trong việc giảm cân.

“Khi cố gắng giảm cân, chúng ta muốn lấp đầy bụng với những thực phẩm giàu chất xơ và hàm lượng calo thấp. Bởi chúng ta muốn no lâu hơn với hàm lượng calo ít hơn”, bà Shapiro lưu ý.

Bệnh cạnh đó, vitamin A và C trong xương rồng giúp cải thiện các tế bào da. *“Về khoáng chất, chúng rất giàu canxi, magie và natri, là các chất điện giải quan trọng cho sự co cơ, hydrat hóa và chức năng tế bào”, các chuyên gia dinh dưỡng giải thích.*

Các chất điện giải có trong xương rồng là một trong những yếu tố hỗ trợ trong việc loại bỏ căng thẳng. Ngoài ra, chúng còn giúp cơ thể giữ nước. *“Không chỉ giúp bạn giữ nước mà còn bổ sung các chất điện giải giúp cơ thể lấy lại cân bằng khi chúng ta căng thẳng, mệt mỏi”.*



Bạn có thể luộc, nấu, nướng hoặc thậm chí là thái nhỏ rồi ăn sống.



Vị xương rồng tươi giống của dưa chuột nhưng hơi ngăm ngăm đắng nên tốt nhất nên chế biến trước khi sử dụng.

Cách trồng và chăm sóc xương rồng tại nhà

Trồng xương rồng không khó như các loại [cây cảnh](#) khác. Tuy nhiên, bạn cần chú ý lượng nước và tần suất tưới nước, lượng nắng chiếu để những chậu cây xương rồng cảnh sẽ mau lớn và đẹp hơn.



Đất trồng cây xương rồng phải là loại đất xốp (đất cát pha thịt),. Nền đất cần thoát nước dễ dàng. Khi trồng cây trong chậu, dưới đáy phải có lớp đá dăm và sỏi, cũng như có lỗ thoát nước đủ rộng để nước trong chậu không bị ú đọng. Bị úng nước lâu, cây dễ bị thối rữa từ rễ dần lên thân cây.



Xương rồng ưa môi trường khô hạn nên tưới hàng ngày sẽ gây úng cây. Mỗi lần tưới nước chỉ nên sử dụng một lượng nhỏ đủ để làm ẩm bề mặt và ngấm khoảng 3/4 chậu trồng. Lần tưới tiếp theo nên chờ đến khi đất trồng khô hẳn. Nếu để chậu xương rồng tại ban công, sân thượng...có thể tưới 2-3 lần/tuần trong điều kiện không mưa. Để xương rồng ở cửa sổ hay bàn làm việc thì mỗi tuần tưới 1 lần/tuần hoặc ít hơn.



Cây xương rồng ưa ánh sáng. Thông thường, mỗi cây xương rồng cần nhận ít nhất khoảng 6 giờ ánh sáng mặt trời trực tiếp mỗi ngày. Cây xương rồng trong chậu để bên cửa sổ hoặc bàn làm việc thì khoảng 2-3 ngày thì nên đưa ra nắng một lần.



Xương rồng bày bán rất nhiều ở các cửa hàng cây cảnh. Giá mỗi chậu xương rồng nhỏ bày bán dao động từ 20.000 - 150.000 đồng tùy kích cỡ và số lượng cây