

THỰC HƯ RAU RĂM LÀM GIẢM HAM MUỐN Ở QUÝ ÔNG

Nhiều quý ông không dám ăn rau răm bởi lời đồn bị giảm ham muốn tình dục. Tuy nhiên, đến nay vẫn chưa có tài liệu nào nói về khả năng kìm nén ham muốn của quý ông ở loại rau này.

Rau răm là loại cây thích ẩm, chịu nóng và có thể sống trong môi trường ngập nước. Rau có vị cay nồng, mùi thơm hắc, tính ấm. Khi ăn sống, rau răm giúp ấm bụng, tiêu thực, sát trùng, tán hàn. Rau răm làm sáng mắt, ích trí, mạnh gân cốt.

Không những thế, loại rau này còn là vị thuốc chữa đau bụng, đầy hơi, lạnh bụng, nôn mửa, say nắng, khát nước. Nước ép rau răm tươi có khả năng giải độc nọc rắn. Dùng ngoài có thể chữa hắc lao, ghẻ lở, sâu quảng và tê bại.

Thông tin rau răm làm giảm ham muốn tình dục ở quý ông không có cơ sở.

Tuy nhiên, rau răm cũng có thể có tác dụng ngược nếu ăn quá nhiều và thường xuyên. Theo các bác sĩ đông y, ăn rau răm nhiều sẽ sinh nóng rét, giảm tinh khí, thương tổn đến tử. Phụ nữ trong những ngày “đèn đỏ” không nên ăn rau răm để bị rong huyết. Người có thai không nên ăn nhiều rau răm vì có thể gây sảy thai hay những người máu nóng, ốm gầy đặc biệt không nên ăn rau răm...

Nói về thông tin rau răm có thể làm suy yếu khả năng tình dục ở quý ông, BS Nguyễn Xuân Hướng-Chủ tịch hội Đông y Việt Nam khẳng định: “Chưa có tài liệu nào nói đến khả năng kìm hãm khả năng tình dục của rau răm. Những thông tin về việc các nhà sư phải dùng rau răm thường xuyên để diệt dục, giảm sinh lý chỉ là thông tin mơ hồ”.

Chủ tịch hội Đông y cho biết thêm, lời đồn về khả năng hãm dục của rau răm chỉ là kinh nghiệm dân gian, chưa có tài liệu nghiên cứu khoa học nào khẳng định điều đó. Trong đông y, thuốc được chia thành 3 loại. Trừ loại cá biệt, nếu loại thuốc vừa làm rau vừa làm thuốc được thì không có tính năng chữa bệnh; đối với loại được coi là thuốc thì việc sử dụng thay cho các thực phẩm, thức uống hàng ngày đều vô cùng nguy hiểm. Rau răm chỉ là loại rau gia vị và khả năng chữa bệnh hay phát bệnh của nó không đáng kể và không cần đề phòng.

“Rau răm chỉ là rau gia vị nên chắc chắn không thể sử dụng ăn hàng ngày, với hàm lượng nhiều như các loại rau xanh khác, vì thế không cần quá đề phòng với loại rau này”, bác sĩ Hướng khuyên.