

Tác dụng của tinh bột sắn dây đối với sức khỏe của con người có thể sẽ khiến bạn bất ngờ bởi nhiều công dụng cực hữu ích. Còn chần chừ gì mà không theo dõi ngay thông tin dưới đây.

### ***Tác dụng của bột sắn dây nấu chín***

Theo lời khuyên của bác sĩ, sắn dây pha chín dinh dưỡng giảm nhưng an toàn. Trong Đông y, sắn dây vị ngọt, tính mát, có công dụng giải nhiệt, chữa đau cổ gáy, đau đầu, sỏi, sốt cao khát nước, đái tháo đường, tiêu chảy, kiết lỵ... Hầu hết bộ phận của cây sắn dây đều được sử dụng làm thuốc chữa bệnh. Bộ phận dùng tốt nhất là rễ (hoặc củ sắn dây).

Bạn có thể nấu chín lên ăn như chè hoặc món súp.

Việc pha chế sắn dây với nhiệt độ cao giúp thành phần tinh bột trong bột sắn phân cắt nhỏ ra thành các đoạn ngắn hơn. Từ đó, lượng sắn uống vào dễ hấp thụ qua thành ruột đi vào máu, tránh cảm giác đầy hơi, chướng bụng trong dạ dày. Giải được nhiệt mà sau đó lại khó chịu, chẳng buồn ăn, làm mệt bao tử thì quả là điều không nên.

Điều này không phải là phải dùng ngay khi còn nóng. Thay vào đó, bột sắn sau pha với nước đun sôi xong có thể để nguội hay thêm ít nước đá, với chè sắn dây cất giữ trong ngăn mát tủ lạnh một khoảng thời gian trước khi thưởng thức vẫn sẽ giữ được nguyên vị thanh mát vốn có của sắn dây mà vẫn nhẹ nhàng cho đường ruột.



### ***Tác dụng của nước bột sắn dây***

Tác dụng của uống bột sắn dây như sau:

#### **Chữa trẻ nhỏ cảm phong nhiệt, nôn mửa, đau đầu**

Sắn dây 30g giã nát sắc với 2 bát nước lớn, đun cạn còn 1 bát, chắt lấy nước (bỏ bã) nấu cháo với 50g gạo tẻ, thêm chút gừng sống và mật ong và cho trẻ ăn trong ngày. Dùng trong 3 - 5 ngày.

#### **Chữa ngộ độc rượu**

Uống quá nhiều rượu khiến tỷ vị tổn thương, khạc hoặc nôn ra máu, người phát sốt, tiểu tiện đỏ.

Hoa sắn dây 30g, hoàng liên 4g, hoạt thạch 30g (thủy phi), bột cam thảo 15g, tán thành bột mịn, trộn với nước, hoàn thành viên, mỗi lần uống 3g, chiêu thuốc bằng nước mát. Hoặc bạn có thể áp dụng hòa tan bột sắn dây cùng với một cốc nước sau đó cho đường và cuối cùng vắt lấy 1 thìa nước cốt chanh, có thể thêm đá cho dễ

uống. Trường hợp không muốn uống đường, có thể thay thế bằng một chút muối, cách này sẽ khó sử dụng hơn những tác dụng mà nó mang lại hiệu quả hơn rất nhiều. Chúng ta có thể sử dụng 1 cách là khác là sử dụng 30gr sắn dây + 4gr hoàng liên + 30gr hoạt thạch + 15gr cam thảo tán thành bột mịn, sau đó trộn với nước để uống.



### **Giải khát**

Củ sắn dây thái phiến và củi đẵn lượng bằng nhau, hai thứ đem tán vụn, phơi hoặc sấy khô, trộn đều rồi đựng trong lọ kín để dùng dần. Mỗi ngày lấy 30g sắn dây đựng trong túi vải buộc kín miệng rồi đem hãm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 20 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày. Đây là loại nước giải khát rất tốt cho những người bị cao huyết áp, đau đầu, nhiệt miệng, cổ vai đau nhức.

Hòa bột sắn dây vào nước đun sôi để nguội, thêm đường, khuấy đều. Về mùa hè những lúc lao động nặng nhọc hoặc đi đường xa mệt nhọc uống nước bột sắn

dây giúp bớt khát, đỡ mệt, chống được say nắng. Có thể dùng bột sắn dây phối hợp với rau má cho thêm mát và công hiệu theo cách làm sau: Lấy 20g rau má, rửa sạch, giã nát thêm nước sôi để nguội vắt kiệt nước rồi hòa với 10g bột sắn dây vào, thêm đường uống. Hoặc nấu chín để ăn. Hòa bột sắn dây với đường trắng cùng với nước rồi nấu như kiểu quấy bột. Ngoài ra, bột sắn dây còn được dùng làm làm kết dính trong việc bào chế thuốc viên.



### **Tri tàn nhang**

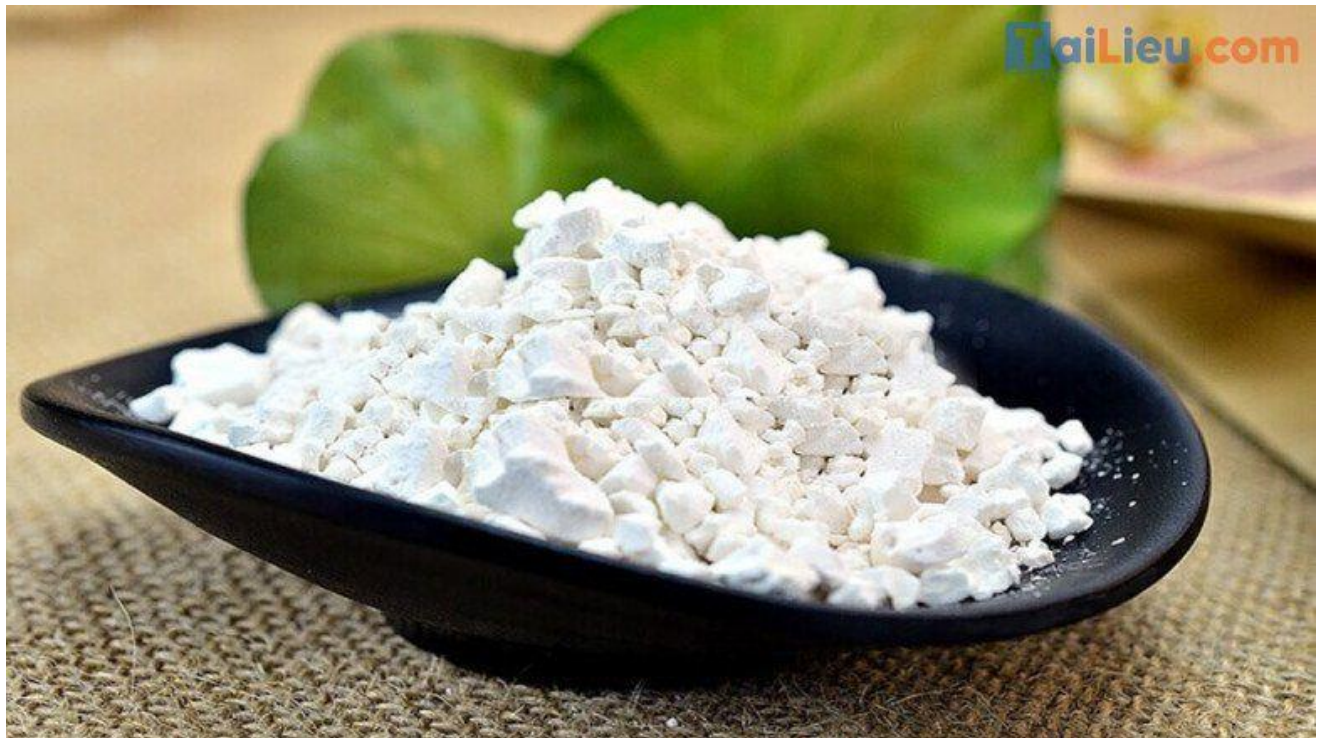
Khả năng trị tàn nhang của sắn dây bắt nguồn từ một nhóm hoạt chất Isoflavone có trong củ sắn dây có hoạt tính Estrogen tương tự như hormon Estrogen ở người phụ nữ. Chính chất này sẽ thay thế hormone bị rối loạn, làm ổn định hoạt động của chúng, ngăn cản sự bài tiết quá nhiều các sắc tố melanin làm giảm thâm nám. Ngoài ra, Isoflavone còn là chất chống oxy hóa, làm chậm quá trình lão hóa trong cơ thể.

Để trị tàn nhang, bạn dùng khoảng 1/2 chén nước ép cà chua đem trộn đều với 1 thìa bột sắn dây. Sau khi tẩy da chết trên mặt, bạn thoa đều hỗn hợp này lên da, kết hợp massage nhẹ nhàng cho đến khi hỗn hợp khô trên da thì rửa mặt với nước ấm.

### **Tri say nắng, say nóng**

Say nắng, say nóng thuộc chứng trúng thử của y học cổ truyền, nói một cách khác, là bị trúng nắng, trúng nóng, với các triệu chứng mặt đỏ như, mồ hôi vã ra như tắm, choáng váng, chóng mặt, hoa mắt, ngã té, nặng hơn thì ngất xỉu, bất tỉnh nhân sự. Có thể dùng khoảng 40g củ sắn dây tươi, rửa sạch đất cát, cắt nhỏ, giã nát, vắt lấy nước, thêm một chút muối ăn, khuấy đều, cho uống. Người bệnh sẽ nhanh chóng hồi phục.

Hoặc với trường hợp người bệnh cảm nắng kèm theo sốt nóng, nhức đầu, nóng ruột, nôn oẹ: Dùng 12g bột sắn dây hòa với đường uống hoặc dùng 20g cát căn, 12g đậu ván giã dập, sắc nước uống trong ngày.



## **Tri mụn**

Mụn trứng cá là nỗi ám ảnh lớn nhất của tuổi dậy thì. Tuy nhiên, khi điều trị mụn trứng cá, bạn không nên quá nóng vội mà phải kiên trì kết hợp điều trị cả bên trong lẫn bên ngoài. Nếu bạn đã thử tất cả các cách mà vẫn không có tác dụng, vậy hãy thử sử dụng bột sắn dây trị mụn với công thức trong uống ngoài thoa xem sao. Bột sắn dây có tác dụng thanh nhiệt và giải độc rất cao, sẽ nhanh chóng đẩy lùi các loại độc tố tích tụ bên trong cơ thể của bạn, làm giảm mụn nhanh và phục hồi làn da hiệu quả. Cách làm bột sắn dây để trị mụn như sau: Bên trong: Pha bột sắn dây và bột đậu xanh cùng với một chút đường cho dễ uống, uống 2 cốc mỗi ngày, hoặc nếu không uống được bột sắn dây sống, bạn có thể nấu chín bột sắn dây với một chút đường và sử dụng hàng ngày. Ngoài ra, sử dụng củ sắn dây và đậu xanh, đun sôi lấy nước uống mỗi ngày cũng vô cùng hiệu quả.

Bên ngoài: Trộn đều 20g bột sắn dây với 20g bột đậu xanh và 1 thìa cà phê mật ong cho đến khi hỗn hợp sền sệt. Đắp hỗn hợp này lên mặt với một lớp mỏng, để trong khoảng 20-30 phút rồi rửa lại bằng nước lạnh. Mặt nạ bột sắn dây kết hợp với đậu xanh có tác dụng làm mát da, giải độc, tiêu viêm đồng thời nhanh chóng làm cho các đốm mụn se lại và biến mất.

### ***Tác dụng của bột sắn dây với phụ nữ***

Theo các nhà khoa học, trong thành phần của sắn dây rất giàu protein và lecithin có tác dụng kích thích sản sinh ra estrogen – nội tiết tố nữ, nhờ vậy giúp vòng 1 của phụ nữ thêm tròn đầy và săn chắc. Phụ nữ xưa cho rằng, uống bột sắn dây vừa giúp điều hòa cơ thể sau chu kỳ nguyệt san vừa kích thích vòng một phát triển tự nhiên, giúp khuôn ngực đầy đặn, nảy nở hơn.

Cách làm rất đơn giản, hàng tháng sau chu kỳ kinh nguyệt bạn chỉ cần pha bột sắn dây với nước ấm cho thêm một chút đường rồi uống. Uống 2 lần vào buổi sáng và tối trong ngày đầu sau kì kinh nguyệt, và một lần 1 ngày cho những ngày tiếp theo. Chỉ cần kiên trì áp dụng cách này trong vòng nhiều tháng, bạn sẽ thấy kích thước vòng 1 được cải thiện rõ rệt. Không chỉ vậy, nước sắn dây có tính mát sẽ thanh nhiệt cơ thể, giúp da dẻ hồng hào, bớt mụn.

Ngoài cách uống bột sắn dây, bạn có thể kết hợp bột sắn dây cùng với các nguyên liệu khác để thay đổi khẩu vị.



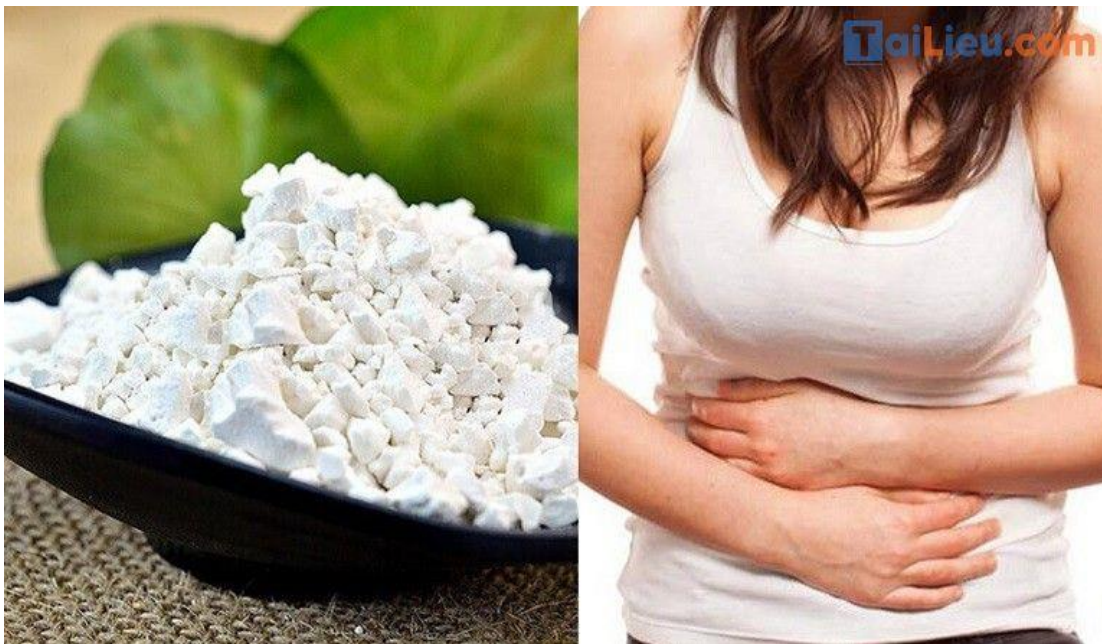
### ***Tác dụng của bột sắn dây với dạ dày***

Sắn dây là một loại cây thân leo, củ của chúng thường được sử dụng để chế biến thành món ăn và điều trị một số bệnh như nhức đầu, sốt, rôm sảy do thời tiết, đi

cầu ra máu,... Ngoài ra, bột sắn dây còn có công dụng rất ít người biết đến là chữa đau dạ dày. Một số lợi ích của bột sắn dây đối với dạ dày là:

- Bột sắn dây nguyên chất khi đi vào dạ dày sẽ có tác dụng trung hòa dịch vị acid, giảm đau và khiến người bệnh cảm thấy dễ chịu hơn.
- Thành phần hoạt chất plavonodit trong sắn dây còn có khả năng cải thiện hệ miễn dịch và thúc đẩy quá trình tuần hoàn máu bên trong cơ thể

Vì vậy, nếu bạn sử dụng sắn dây trong thời gian dài với liều lượng phù hợp sẽ có tác dụng cải thiện tình trạng đau dạ dày rất hiệu quả. Đồng thời, thành phần hoạt chất bên trong sắn dây còn có tác dụng cải thiện chức năng của hệ tiêu hóa, ngăn ngừa bệnh tiêu chảy, kiết lỵ, đầy hơi, khó tiêu,...



### **Cách dùng bột sắn dây chữa đau dạ dày đúng cách**

Chuối hột, mật ong và nghệ vàng đều là những loại dược liệu có công dụng rất tốt đối với sức khỏe, thường được dùng trong các bài thuốc cải thiện chứng đau dạ dày mang lại hiệu quả khá tốt. Bạn có thể sử dụng kết hợp bột sắn dây với các loại



nguyên liệu trên để điều trị đau dạ dày giúp nâng cao hiệu quả và rút ngắn thời gian điều trị.

**Nguyên liệu:**

- 2 chén bột sắn dây
- 2 chén bột chuối hột
- 2 chén bột nghệ vàng
- 500ml mật ong

**Cách thực hiện:**

- Cho tất cả các nguyên liệu trên cho vào chung một bát, trộn đều cho tất cả quyện lại với nhau thành hỗn hợp sền sệt.
- Vo hỗn hợp trên thành viên nhỏ như hạt đậu đen, cho vào lọ thủy tinh và bảo quản trong ngăn mát tủ lạnh dùng dần.

**Cách dùng:**

- Mỗi ngày ăn khoảng 9 viên, chia thành 3 lần để sử dụng trong ngày.
- Nên dùng vào trước bữa ăn khoảng 30 phút để mang lại hiệu quả tốt nhất.
- Kiên trì áp dụng sau khoảng 1 tháng các triệu chứng của bệnh sẽ giảm dần.

***Tác dụng của bột sắn dây với bà bầu***

Táo bón khi mang thai là ám ảnh của nhiều mẹ bầu. Để hạn chế cũng như điều trị dứt điểm căn bệnh đáng ghét này, lời khuyên từ các chuyên gia là áp dụng chế độ ăn uống khoa học. Lúc này bên cạnh các loại rau xanh, trái cây thì bột sắn dây cũng là một lựa chọn thích hợp để mẹ cải thiện tình trạng này.

Bột sắn dây cung cấp chất xơ tích cực giúp ruột hoạt động tốt hơn. Ngoài ra, sắn dây có khả năng trung hòa a-xít ở thành ruột, giúp chống lại vi trùng và ngăn cản bệnh tiêu chảy. Dùng sắn dây là thức uống hằng ngày còn giúp giảm tình trạng đau họng khi mang thai và đầy hơi trong ruột.

Bột sắn dây rất giàu flavonoid, hoạt chất này giúp tăng cường sự hoạt động của hệ tiêu hóa và hệ tuần hoàn, ngăn chặn được sự co rút của tế bào ruột, giúp máu lưu thông tốt hơn và giảm chứng co ruột, xoắn ruột.



### ***Tác dụng của bột sắn dây với chanh***

4 thay đổi của cơ thể khi dùng bột sắn dây pha nước chanh uống mỗi ngày như sau:

- Ngực bạn sẽ cao hơn, đầy đặn hơn

- Đánh tan mỡ bụng
- Thanh nhiệt, giải độc cơ thể
- Ngăn ngừa hình thành mụn, nám, tàn nhang

Để làm ly bột sắn dây với chanh, bạn cần:

### **Nguyên liệu**

- 2 thìa bột sắn dây.
- Nửa quả chanh tươi.

### **Cách làm**

- Đem hòa tan 2 thìa bột sắn dây trong 200ml nước ấm.
- Vắt thêm nửa quả chanh tươi và khuấy đều.

**Cách dùng:** Uống hỗn hợp vào buổi sáng sớm để nhận được những lợi ích siêu tuyệt vời dưới đây.



### ***Tác dụng của bột sắn dây sống***

Nhiều người vẫn nghĩ tác dụng của bột sắn dây uống sống là có lợi cho sức khỏe. Tuy nhiên, hầu hết các loại bột sắn dây bày bán trên thị trường đều được chế biến thủ công, không qua khử trùng hay đạt tiêu chuẩn chứng nhận an toàn vệ sinh thực phẩm nào. Quá trình tinh lọc bột sắn chắc chắn không thể tránh khỏi việc lẫn tạp chất, bụi bẩn và kể cả các loại vi trùng.

Chính vì thế, nên uống bột sắn dây pha với nước sôi hoặc nấu thành chè trên bếp để đảm bảo nhiệt độ sôi có thể tiêu diệt những mầm bệnh gây hại cho đường ruột cho các thành viên trong gia đình bạn, nhất là các đối tượng trẻ nhỏ và người lớn tuổi.

Hy vọng những thông tin chúng tôi tổng hợp trên đã giúp ích cho bạn tìm hiểu về tác dụng của bột sắn dây đối với sức khỏe chúng ta. Trân trọng.