

Hạt bo bo là hạt của cây lúa miến có tác dụng hàng đầu trong việc bồi bổ sức khỏe cùng nhiều giá trị chữa bệnh cho mọi người. Nó là hạt lấy từ cây bo bo, có từ thời bao cấp, có tác dụng lợi sữa, tốt cho sức khỏe. Cùng tìm hiểu công dụng, cách nấu, hạt bo bo bán ở đâu TPHCM? Mời các bạn xem bài viết sau để tìm hiểu tác dụng về loại hạt này nhé.
Bạn đang xem: Công dụng tuyệt vời của hạt bo bo

Giá bán: 150.000 đồng/kg
0926.456.456

62/1/28 Trương Công Định, P.14, Tân Bình, TP.HCM



Hạt bo bo

Hạt bo bo là gì?

Theo wikipedia, có 2 loại hạt bo bo là hạt bo bo không xịn, tức là hạt cao lương và hạt bo bo xịn, có tên khác là ý dĩ.

Hạt bo bo ngày xưa có nguồn gốc từ Châu Phi, phù hợp với khí hậu khô, khô cằn. Được du nhập qua Trung Quốc từ Ấn Độ từ những năm 950. Thế kỷ 20 vào năm 1979-1980 Việt Nam được viện trợ lương thực từ các nước Nga, Ấn Độ.

Hạt bo bo thời bao cấp thường là bo bo đỏ (bo bo lứt), được gọi thay cho cao lương, ăn khá dở, hồi đó nước ta có trồng nhưng dân chê nên giờ trồng lúa. Bo bo xịn có nguồn gốc từ Đông Á và bán đảo Malaysia.



Hạt bo bo đỏ (bo bo lút)

Nó là loại cây trồng một năm, hợp với khí hậu nhiệt đới gió mùa, được trồng trong ruộng và vườn. Vừa làm được đồ ăn ngon vừa được tin dùng trong nhiều loại thuốc.

Tên gọi khác của hạt bo bo

Hạt bo bo còn gọi là ý dĩ nhân, cườm thảo, dĩ thực.

Tên Latinh: Coix lacryma-jobi.

Đây là hạt của cây thực vật một lá mầm thuộc họ lúa. Là cây lương thực phổ biến được người dân đem đi nấu chè hoặc nấu cháo

Hạt bo bo tiếng anh là boron seeds.

Tiếng Trung là 薏苡 hoặc 川谷.

Tiếng Hàn là yulmu (율무).

Tiếng Nhật là juzudama (数珠玉, số châu ngọc, katakana: ジュズダマ) hoặc hatomugi (鳩麦, cưu mịch, ハトムギ).

Đặc điểm hình ảnh cây, hạt bo bo

Cây bo bo là loài cây thân thảo một năm, chiều cao trung bình từ 1 – 2 m. Thân cây nhẵn thẳng đứng có vạch dọc, nhìn giống cây bắp. Lá nhỏ, dài, gân lá song song, không có cuống lá chiều dài khoảng 20-40cm. Trái bo bo hình cầu, hơi nhọn ở đầu được bao bởi bẹ dài khoảng nửa căn ti.



Hình ảnh cây bo bo

Bo bo là phần nhân bên trong của quả bo bo, được lấy làm lương thực hoặc làm dược liệu. Hạt có màu vàng nhạt hoặc trắng, có một rãnh dọc. Khi đập vỡ hạt có một thứ bột trắng vị hơi ngọt.



Hình ảnh hạt bo bo

Thu hoạch

Quả bo bo được thu hoạch vào đầu tháng 9 đến hết tháng 11. Trong giai đoạn thu hoạch người ta sẽ cắt bông đem phơi chứ không hái quả trên cây. Sau khi khô đập người ra lấy cây đập cho quả rơi ra, giã quả bỏ vỏ lấy nhân.

Hạt bo bo thường được sao vàng hoặc dùng sống. Người ta thường dùng nó để nấu cháo, nấu canh hoặc nấu chè. Ngoài ra có thể lấy hạt sống sao vàng với cám, sau đó bỏ phần cám, lấy hạt đi bảo quản.

Thành phần của hạt bo bo

Các nghiên cứu gần đây cho thấy trong hạt bo bo có chứa các chất như protit, tinh bột, chất béo và các loại acid amin như: arginin, lysin, leucin. Hơn nữa nó còn chứa các hoạt chất khác như coixol, dimethyl glucosit, sitosterol, coixenolid,...

Tính vị của hạt bo bo

Theo Đông Y hạt bo bo có tính hàn, vị ngọt, quy vào 3 kinh tỳ vị. Có chức năng trị ho, giảm đau, thông tiểu hiệu quả, trị tiêu chảy khí hư, bổ tỳ bổ phế. Rễ cây có tính hàn vị đắng được dùng để tiêu viêm, sát trùng, thanh nhiệt và tốt cho da.

Hạt bo bo có tác dụng gì?

Qua kinh nghiệm dân gian hạt bo bo được sử dụng trong nhiều món ăn cũng như bài thuốc.

Tác dụng của hạt bo bo càng ngày càng được nhiều người biết đến. Ngoài việc bồi bổ sức khỏe cho người dùng, nó còn hỗ trợ chữa các bệnh như đau nhức xương, viêm phổi, chàm sởi da, điều trị bệnh sỏi thận,...

Sau đây là chi tiết về những tác dụng của nó.

Hạt bo bo có tác dụng tốt cho hệ tiêu hóa của trẻ

Hạt bo bo đối với trẻ em có hai công dụng chính đó là giúp cải thiện khả năng tiêu hóa của trẻ và thông tiểu. Sử dụng hạt bo bo hằng ngày giúp trẻ có một hệ tiêu hóa khỏe mạnh, hệ đường ruột và bao tử của bé được bảo vệ một cách toàn diện.



Bo bo trắng (bo bo nếp)

Nếu trẻ có dấu hiệu buồn tiểu nhưng lượng nước tiểu ít, không thể đi tiểu và kéo dài trên 12 giờ đồng hồ thì các bạn nên sử dụng hạt bo bo này ngay để cải thiện bệnh.

Hạt bo bo có tác dụng trị bệnh viêm phổi

Viêm phổi là bệnh xảy ra ở mọi lứa tuổi, là dạng nhiễm trùng đường hô hấp dưới ở một thùy phổi hoặc cả hai. Nguyên nhân là do nhiễm trùng virus đường hô hấp trên, lúc này Virus sẽ bào mòn hệ miễn dịch và làm tổn thương niêm mạc khiến cho vi khuẩn lọt vào phổi.

Triệu chứng thường thấy như ho, sốt, đau ngực khi ho. Hạt bo bo có khả năng sát trùng, do đó có khả năng điều trị bệnh viêm phổi tại nhà.

Hạt bo bo có tác dụng bồi bổ cơ thể

Như đã nêu trong thành phần, bo bo có rất nhiều chất dinh dưỡng cũng như là chất béo và tinh bột. Ngoài ra hàm lượng lipid và protein cao trong bo bo giúp bổ sung năng lượng, cải thiện hệ miễn dịch, nâng cao sức đề kháng, bồi bổ cơ thể.

Tác dụng hạt bo bo giúp lợi sữa

Hạt bo bo là một loại hạt quen thuộc với người Việt từ xa xưa, và được dùng rất nhiều trong các bài thuốc. Trong sữa mẹ có rất nhiều kháng thể và chất dinh dưỡng, vì thế trong thời gian bú mẹ trẻ có hệ miễn dịch rất tốt giúp chống lại tác nhân của môi trường khiến trẻ không bị ốm. Theo chuyên gia, trong bo bo chứa nhiều acid amin. Chiết xuất của bo bo có công dụng điều chỉnh rối loạn nội tiết từ việc giảm kích thích sắc tố testosterone và progesterone. Từ đó nội tiết tố cân bằng khiến cho cơ thể mẹ tăng tiết sữa, tăng sức đề kháng.

Hạt bo bo có tác dụng giảm đau nhức

Phong thấp là một loại bệnh về xương khớp xảy ra ở những người độ tuổi trung niên. Bệnh có xu hướng tệ hơn khi thời tiết trở lạnh, khi đó bệnh nhân sẽ trải qua những cơn đau dai dẳng. Bo bo có tác dụng điều trị nhức mỏi chân tay, đau nhức xương. Vì trong hạt có chứa nhiều acid amin có lợi cho xương khớp, giúp bạn hoạt động dễ dàng và thoải mái hơn.

Tác dụng của hạt bo bo giúp trắng da

Ngoài những tác dụng chữa bệnh thì nó còn giúp da căng mịn trắng sáng. Những hợp chất chiết xuất từ **hạt bo bo** giúp làm da trắng hồng một cách tự nhiên. Hơn thế nữa chúng còn có tác dụng đối với những bệnh ngoài da như viêm da mụn nhọt, lở loét, giúp giảm cân.

Công dụng của hạt bo bo điều trị bệnh sỏi thận

Bệnh sỏi thận xảy ra khi các chất khoáng tăng cao và nồng độ nước tiểu giảm khiến chúng ngưng tụ tại thận, bàng quang. Nguyên nhân do chế độ ăn không lành mạnh, uống ít nước, lạm dụng kháng sinh. Theo y học cổ truyền, bo bo có tính mát, vị ngọt vì thế nó có tác dụng rất hiệu quả lên những bệnh viêm loét dạ dày, sỏi thận.

Một số bài thuốc sử dụng hạt bo bo

Hạt bo bo có giá trị dinh dưỡng cao nên chúng được sử dụng trong các món ăn, ngoài ra chúng còn được dùng trong các bài thuốc mà ông cha ta đã phối hợp nên. Các bạn có thể tham khảo công thức dưới đây.

Bài thuốc từ hạt bo bo chữa chứng tỳ hư, tiêu hóa kém

Tỳ là cơ quan chuyển hóa và vận chuyển chất dinh dưỡng. Tỳ hư thì tiêu hóa kém sẽ dẫn đến không tốt cho sức khỏe.

Nguyên liệu: 20 gam bo bo hạt, 20 gam bạch biển đậu, 15 gam liên nhục, 15 gam sử quân tử, 15 gam sơn trà, 8 gam thần khúc, 100 gam đương quy và 50 gam gạo nếp.

Cách làm thuốc: Các nguyên liệu đem đi rang trên chảo, khi nguyên liệu bắt đầu có mùi thơm và vàng thì lấy úp xuống chiếu dưới đất trong 30-45 phút. Sau đó nghiền tất cả thành bột. Khi dùng lấy khoảng 20 gam hỗn hợp chế nước. Nên uống nóng.

Bài thuốc từ hạt bo bo trị tiểu buốt, tiểu đục

Khi mắc phải bệnh nhiễm trùng đường tiết niệu bệnh nhân khi đi tiểu có cảm giác đau rát và nóng. Lúc này vi khuẩn hoặc virus có thể đã xâm nhập và gây bệnh bên trong đường tiết niệu. Để khắc phục tình trạng này bạn có thể dùng bo bo để chữa bệnh tại nhà.

Nguyên liệu: 10 gam bo bo hạt, 10 gam hoài sơn.

Cách làm thuốc: Đem nguyên liệu đi sao vàng, sao khi để nguội 30 phút thì đem đi nghiền thành bột mịn. Khi dùng hòa 15 gam bột vào nấu với cơm. Ngày ăn 2 lần.

Bài thuốc giúp giảm cân từ hạt bo bo

Nguyên liệu: bo bo đã tách vỏ, táo mèo, lá sen khô, mỗi loại sau 10 gam.

Cách chế biến: Đem tất cả nguyên liệu đi sắc với 1 lít nước. Sau 30 phút thì dùng bếp. Chia nước để uống dần trong ngày.

Bài thuốc hạt bo bo điều trị đau nhức xương khớp

Nguyên liệu: 20 gam bo bo, 60 gam ma hoàng, 10 gam đương quy, 15 gam hạnh nhân, 20 gam cam thảo, 15 gam quế chi, 15 gam bạch truật.

Xem thêm: Đây Là Các Đại Lý Ủy Quyền Của Apple Tại Việt Nam ? Bảo Hành Giới Hạn Một (1)

Năm Cửa Apple

Cách chế biến: Đem tất cả nguyên liệu đi sắc với 1000ml nước, sắc đến khi nước cạn còn một nửa thì thêm vào nửa chén nước, sắc tiếp đến khi nước lại cạn một nửa thì dừng. Chia ra uống trong ngày.

Bài thuốc từ hạt bo bo giúp làm đẹp da

Nguyên liệu: Bột bo bo, dầu dừa, mật ong.

Cách làm: Ở đây chúng ta sẽ làm mặt nạ. Trộn bột bo bo với dầu dừa, thêm một muỗng mật ong. Nhớ trộn đều, tán kĩ và mỏng sau đó đắp lên da mặt, hoặc vai, cổ, ngực, vỗ nhẹ lên vùng da đắp điều này khiến cho dưỡng chất thấm vào da bạn. Sau 12 phút bạn có thể rửa mặt bằng nước ấm. Bạn sẽ thấy da mình thay đổi rõ rệt sau khi dùng.

Cách nấu hạt bo bo

Được xem là nguồn thực phẩm mang lại nhiều giá trị dinh dưỡng, khi nhắc đến bo bo, người ta không thể không nhắc đến những món ăn từ loại hạt này. Sau đây là những cách chế biến phổ biến nhất từ hạt bo bo mà bạn có thể làm ở nhà.

Cách nấu cháo từ hạt bo bo

Nguyên liệu: 100 gam hạt bo bo, nửa chén gạo nếp, 100 gam thịt nạc băm.

Cách nấu: Trước tiên, rửa sạch hạt và thịt, vo gạo. Cho gạo và hạt vào nồi hầm trước, đến khi nước sôi thì cho thịt vào. Hầm tiếp khoảng 20 phút với lửa nhỏ rồi cho gia vị vào và thưởng thức.

Hạt bo bo nấu chè sâm bổ lượng

Nguyên liệu:

Hạt bo bo: 100 gram.

Hạt sen (tươi hay khô đều dùng được): 150 gram.

Phổ tai: 100 gram.

Rong biển: (rong biển sụn): 50 gram.

Táo đỏ: 50 gram.

Củ sen tươi (nếu không có thì dùng củ mã thầy hay củ năng thay thế): 1 củ.

Nhãn khô (nhãn nhục): 50 gram.

Đường phèn.

Cách nấu chè sâm cũng khá đơn giản:

Ngâm riêng hạt bo bo, rong biển, táo đỏ, nhãn nhục vào nước nóng. Rửa sạch bằng nước lạnh ở rong biển, nhãn nhục, táo tàu vớt ra để ráo. Sau đó cho bo bo vào nấu cho mềm, rửa lại bằng nước lạnh rồi để ra bát riêng.

Ngâm phổ tai trong nước khoảng 4 tiếng, đun sôi rồi vớt ra cắt mỏng.

Củ sen: Rửa sạch, gọt vỏ, thái lát rồi đem ngâm nước muối để tránh bị thâm. Bỏ củ sen và hạt sen vào nồi nấu với đường phèn.

Sau khi đã chế biến xong các nguyên liệu, bạn cho hạt sen và củ sen vào nồi chứa 1L nước đang sôi (cho vào khi nước đã sôi). Tiếp tục cho táo tàu, bo bo, phổ tai, rong biển. Nhãn khô cho vào sau cùng rồi tắt bếp.

Thế là bạn đã có một nồi chè sâm bổ lượng thanh mát nhiều chất bổ.

Chè bo bo sâm bổ lượng

Cách nấu nước hạt bo bo

Nguyên liệu: 30 gam bo bo, 500 ml nước lọc.

Cách nấu: Ta lấy bo bo sắc với nửa lít nước, khi nước cạn còn một nửa thì dừng bếp. Lọc bỏ xác hạt rồi uống.

Uống nước hạt bo bo giúp bổ sung nhiều acid amin, lipid và các khoáng chất có lợi cho sức khỏe. Mặt khác, uống thay trà thường xuyên có tác dụng an thần, dễ ngủ, chống đỡ mỡ hôi trộm và nhiều công dụng tuyệt vời khác.

Đối tượng sử dụng hạt bo bo

Bệnh nhân bị xương khớp, nhức mỏi chân tay, phong thấp.

Người bị mụn nhọt, viêm da.

Những người có nhu cầu ăn uống hay làm đẹp.

Người có thể trạng yếu, suy nhược cơ thể.

Người bị sỏi thận, tiểu buốt.

Trẻ em bị bí tiểu.

Bệnh nhân bị viêm ruột thừa.

Xem thêm: Cách Chinh Full Màn Hình Cf Win 7, Cách Chinh Chơi Game Full Màn Hình Trên Win 7

Hạt bo bo mua ở đâu TPHCM?

Hạt bo bo hiện nay đang được bán với giá chỉ **150.000 đồng/kg** tại cửa hàng thảo dược thiên nhiên An Quốc Thái. Sản phẩm tại đây có nguồn gốc xuất xứ rõ ràng, không chất bảo quản, uy tín chất lượng nên khách hàng hoàn toàn có thể an tâm khi đặt mua.

Bạn đọc vừa xem xong bài viết: "**Hạt bo bo là gì? Tác dụng gì? Cách nấu, giá bán, hạt bo bo mua ở đâu?**". Nếu bài viết hữu ích, hãy chia sẻ cho mọi người cùng biết bạn nhé!

Chuyên mục: Công Nghệ

<https://micetopia.com> Website chuyên chia sẻ về game

Bài viết [Công Dụng Tuyệt Vời Của Hạt Bo Bo Thời Bao Cấp. Bo Bo Từ Đâu Ra](#) đã xuất hiện đầu tiên vào ngày [MICETOPIA](#).

via MICETOPIA

<https://micetopia.com/cong-dung-tuyet-voi-cua-hat-bo-bo-bo-thoi-bao-cap-%e2%80%8bbbo-bo-tu-dau-ra/>