

Lá atiso là thảo dược quý trong Đông y, có tác dụng làm giảm cholesterol, ngăn ngừa bệnh về tim mạch, cung cấp vitamin và nhiều công dụng khác tốt cho sức khỏe. Để hiểu hơn về công dụng của lá cây atiso, cũng như cách dùng hiệu quả, mời bạn tham khảo bài viết sau đây.

Lá Atiso Mua lá Atiso **Cây atisô là gì?**

Atiso từ xưa đã được nhiều người tin tưởng sử dụng vì chẳng những thơm ngon mà còn mang đến nhiều lợi ích cho sức khỏe.

- Tên thường gọi: atiso, actisô.
- Tên khoa học: *Cynara scolymus* L. (hoặc *Cynara cardunculus* L. Var *scolymus*).
- Họ: Cúc (Asteraceae).

Mô tả cây Atisô

Cây atiso thân thấp, cao chừng 1 – 2 m. Lá xẻ mạnh, có lông trắng như bông, mọc so le nhau, khía sâu, có gai. Cụm hoa hình đầu, màu tím nhạt hoặc đỏ tím. Lá bắc ngoài của cụm hoa nhọn và dày. Đế hoa và lá bắc có thể ăn được. Lá to, dài 1 – 1,2 m, rộng 50cm. Mặt dưới có nhiều lông hơn mặt trên.

Cây Atiso **Nơi phân bố của cây atisô**

Cây có nguồn gốc từ Địa Trung Hải. Ở Việt Nam, được trồng ở nhiều nơi mà chủ yếu ở Đà Lạt, Sapa và Tam Đảo. Đến nay, kể cả vùng đồng bằng như Hải Dương thì nó vẫn phát triển tốt.

Thành phần trong lá atisô

- Acid hữu cơ bao gồm: axit phenol, axit ancol, axit succinic.
- Thành phần khác: cynaopicrin, chlorogenic acid, polyphenol (có nhiều nhất ở phiến lá).
- Hợp chất flavonoid (đặc biệt là rutin).
- Muối hữu cơ của các kim loại K, Ca, Na, Mg (hàm lượng kali rất cao).

Bộ phận dùng của cây atisô

Nhiều bộ phận của cây atiso có thể được sử dụng để làm thuốc hoặc để ăn.

- Lá: Thường được thu hái vào cuối mùa hoa hoặc năm thứ nhất của thời kỳ sinh trưởng. Lá sau khi thu hái được sấy hoặc phơi khô.
- Rễ và thân cũng được dùng làm thuốc.
- Đế hoa và lá bắc sử dụng làm thức ăn.
- Hoa atiso (cả bông) thường thái lát, phơi khô làm trà.

Lá cây Atiso **Công dụng của lá atiso là gì?**

Lá Atiso được nhận định là có chứa hàm lượng chất chống oxy hóa cao, được dùng cho mục đích y học. Những lợi ích sức khỏe của thảo dược: mát gan, thải độc gan, giảm lượng cholesterol, tốt cho tim mạch, giảm lượng đường huyết,...

Lá Atiso khô có tác dụng gì? **Lá atiso bảo vệ gan và túi mật**

Silymarin và cynarin chứa trong lá atisô là chất chống oxy hóa có tác dụng rất tốt đối với gan. Một vài công trình nghiên cứu chỉ ra rằng chúng còn có công dụng rất hiệu quả trong việc hồi phục chức năng của gan.

Bên cạnh đó, lợi ích của nó còn bao gồm hỗ trợ làm dịu túi mật và giải quyết vấn đề khi các cơ quan bị tắc nghẽn. Vì vậy, đây cũng là một loại thực phẩm tốt giúp kích thích sản xuất và bài tiết dịch vị bao tử, mật và giúp cho hoạt động tiêu hóa trở nên dễ dàng.

Lá Atiso chữa viêm gan

Xem thêm: Gừng gió – “Thần dược” cho bệnh nhân xơ gan, ung thư gan.

Giúp ổn định chức năng tiêu hóa

Lá Atiso có tác dụng hỗ trợ ổn định chức năng tiêu hóa, giúp hoạt động của hệ thống tiêu hóa trở nên tốt hơn. Đây là thực phẩm giàu hàm lượng chất xơ, một trong những chất có ích trong việc cải thiện sức khỏe và chức năng tiêu hóa. Ngoài ra, chất xơ trong lá ac-ti-sô giúp hạn chế các triệu chứng táo bón, giúp đi ngoài dễ dàng.

Bên cạnh đó, uống nước lá atiso thường xuyên giúp làm giảm nguy cơ mắc các chứng đầy hơi,

khó chịu trong dạ dày, phòng ngừa ung thư dạ dày và ruột. Hơn nữa, nếu bạn có vấn đề tiêu chảy hoặc phân lỏng, chất xơ trong lá có thể thu nạp chất lỏng dư thừa. Đối với người chán ăn, ăn uống không ngon, vị thuốc giúp tăng sự thèm ăn, kích thích ăn ngon hơn.

Ngăn ngừa ung thư

Các kết quả nghiên cứu khác đã chỉ ra rằng, chiết xuất lá atiso có thể được dùng để đẩy nhanh quá trình apoptosis (quá trình chết tự nhiên của tế bào) khi tiêm vào khối u ung thư. Do đó, nó có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh và ảnh hưởng của bệnh ung thư vú, ung thư tuyến tiền liệt và bệnh bạch huyết cầu.

Tham khảo: Bất mí cách nấu lá đu đủ chữa ung thư, giúp khỏe đẹp tuyệt hay.

Lá atiso giúp giảm huyết áp

Vị thuốc là một nguồn thực phẩm cực giàu kali. Đây là một nguyên tố có ảnh hưởng đến rất nhiều cơ quan trong cơ thể. Kali giúp bình thường hóa tác động của việc thừa muối, lý do gây ra bệnh tăng huyết áp.

Chính vì như vậy, lá atisô có vai trò như một loại thuốc làm giãn mạch và có ích cho những người sử dụng thuốc tăng huyết áp để ngăn chặn trạng thái thiếu kali.

Lá Atiso khô Phòng tránh nhồi máu cơ tim

Cholesterol xấu trong máu có thể làm tăng huyết áp, gây xơ vữa động mạch ngăn chặn sự lưu thông máu. Dẫn đến các cơn đau tim và thậm chí là đột quỵ gây tử vong.

Một vài dược chất trong lá atisô có thể làm giảm mức cholesterol xấu (LDL) và tăng mức cholesterol tốt (HDL hoặc acid béo omega-3) trong cơ thể. Chính vì như vậy, bạn hãy sử dụng lá trà atisô để có cơ hội cải thiện sức khỏe tim mạch của mình.

Tăng cường canxi, giúp chắc khỏe xương

Thành phần lá atiso có chứa canxi, photpho, magie, sắt, các vitamin A, B và C, giúp xương chắc khỏe. Dược liệu thường được dùng trong việc điều trị bệnh phù, sưng khớp xương và thấp khớp.

Lá atisô có lợi cho chức năng não bộ

Photpho là một chất khoáng quan trọng có trong lá atisô, được phát hiện trong tế bào não. Sự thiếu hụt photpho có liên quan đến sự suy giảm nghiêm trọng khả năng nhận thức.

Nạp một lượng lá atiso vào cơ thể có tác dụng như một chất làm giãn mạch, cho phép nhiều oxy lưu thông đến não để đẩy mạnh chức năng ý thức. Rất có lợi cho người suy giảm chức năng não bộ, hay quên, trí nhớ kém.

Xem ngay: Cây thông đất – “Thần dược” đặc trị bệnh teo não, sa sút trí tuệ.

Mẹo vặt với lá atisô

Các tác dụng của lá atiso đối với sức khỏe của chúng ta rất đa dạng. Sau đây, Omega Việt Nam sẽ bật mí một vài mẹo vặt mà bạn có thể ứng dụng dễ dàng.

Lợi ích từ lá atiso Lá atisô giúp tăng sức đề kháng

Nếu sử dụng với một lượng vừa đủ, lá atiso sẽ đem đến cho bạn một sức khỏe cực kỳ tốt, tăng cường chức năng của hệ miễn dịch. Đồng thời giúp chống oxy hóa, ngăn hiện trạng lão hóa da, giúp làn da luôn đẹp và khỏe mạnh.

Theo các chuyên gia, bạn nên uống một ly trà atiso mỗi ngày để nâng cao sức khỏe, phòng ngừa các bệnh cho cơ thể. Đặc biệt là phòng tránh các bệnh liên quan đến gan, mật, ung thư.

Giúp tỉnh rượu

Lá Atisô có những tác dụng tuyệt vời đối với gan, làm giảm tắc nghẽn cũng như loại bỏ chất độc trong máu một cách hiệu quả và nhanh chóng.

Chính vì vậy, đây cũng là một phương pháp điều trị cảm giác khó chịu do uống rượu bia. Sau một đêm say rượu, bạn có thể nhai một ít lá atisô để giúp tỉnh rượu và giảm bớt cảm giác khó

chịu hay mỗi mẹt.

Lá atisô giúp an thai

Giống như lá ngải cứu, lá của cây actisô giúp mẹ bầu nuôi dưỡng thai khỏe mạnh và phát triển bình thường. Nồng độ a-xit folic cao chứa trong lá này có khả năng đề phòng các khiếm khuyết hệ thần kinh xuất hiện ở trẻ sơ sinh.

Mẹ bầu dùng với một liều lượng thích hợp hàng ngày giúp nâng cao chức năng của hệ thần kinh ở trẻ, giúp con sinh ra khỏe mạnh, hệ thần kinh phát triển tốt.

Lá Atiso chữa bệnh gì? **Lá atisô giúp trị mụn, thông tiểu, lợi tiện**

Lá actisô có vị đắng, tính mát, có tác dụng như một loại thuốc mát gan, lợi tiểu và lợi tiện tự nhiên. Sử dụng dược liệu thường xuyên giúp đào thải độc tố ra ngoài, ngăn ngừa tình trạng nổi mụn và giúp thông tiểu tốt. Các bạn nữ có thể uống trà lá atiso mỗi ngày để đẹp da, thanh lọc gan từ bên trong.

Ngoài ra, lá tươi hoặc sấy khô nấu nước hoặc nấu cao đều có tác dụng như nhau, giúp nhuận trường và thanh lọc máu nhẹ đối với trẻ nhỏ.

Tham khảo: Cây râu mèo – Thông tiểu, trừ sỏi thận nếu bạn biết bài thuốc này.

Đối tượng nên dùng lá atisô

- Người có vấn đề về gan, túi mật.
- Người mắc chứng huyết áp cao.
- Người mắc bệnh rối loạn tiêu hóa.
- Người tiểu tiện khó khăn, bí tiểu.
- Bệnh nhân sỏi thận.
- Bệnh nhân viêm đường tiết niệu.
- Người mắc chứng tiểu ra máu, thổ huyết, máu cam.
- Các trường hợp bị sốt nóng.
- Người mắc bệnh ho hen cò cữ.
- Người bình thường muốn tăng cường sức đề kháng, phòng ngừa bệnh tật.

Những câu hỏi thường gặp về atisô

Sau đây là những thắc mắc hay câu hỏi thường gặp về lá atiso đã được chuyên gia trả lời. Mời các bạn cùng tham khảo.

Làm thế nào để hết vị đắng trong lá atisô?

Để làm giảm bớt vị đắng trong lá atiso, bạn có thể chần qua với nước sôi trước khi chế biến.

Hay trong lúc chế biến, bạn hãy cho thêm đường phèn hoặc mật ong để khắc phục vị đắng này. Nếu pha trà hoặc sắc thuốc, bạn có thể cho thêm 1 nắm cỏ ngọt để dịu hơn.

Lá Atiso tươi **Lá atisô tươi hay khô tốt hơn?**

Ở nhiều loại thảo dược, việc dính nhựa cây không phải là ít, sơ chế và làm khô sẽ khắc phục được tình trạng này. Ngoài ra, trong quá trình xử lý, sản phẩm sẽ được loại bỏ bớt chất đắng, các chất không thiết yếu và chỉ giữ lại những hợp chất tốt nhất.

Nhờ đó, việc bảo quản hay sử dụng cũng trở nên dễ dàng hơn. Bên cạnh đó, nhiều dưỡng chất trong các vị thuốc cần phải có nhiệt độ tác động thì mới được sinh ra. Vậy, sử dụng lá atiso khô sẽ tốt hơn rất nhiều đấy.

Lá atisô dùng như thế nào là tốt nhất?

Bạn có thể sử dụng lá atiso để hãm trà uống. Đây là cách dùng mang lại hiệu quả tốt cho sức khỏe mà các bước thực hiện lại vô cùng đơn giản.

Cách nấu lá atiso khô thanh nhiệt, mát gan hiệu quả:

Chuẩn bị:

- 50g lá atiso (có thể kết hợp thêm hoa hoặc rễ để tăng hiệu quả).
- 1 lít nước lọc.

Cách nấu:

- Cho lá và nước vào nồi, bắt lên bếp nấu, đun khoảng 20-30 phút cho được chất trong lá ra hết là được (đối với rễ thì thời gian đun lâu hơn một chút), rót ra uống khi còn ấm.
- Nước lá atiso thích hợp cho người nóng gan nổi mụn, bức rức không yên, tiểu rất, bí tiểu hoặc một số đối tượng khác như bị cao huyết áp, mỡ máu, sỏi thận,... Sử dụng như nước trà hay nước lọc hằng ngày.

Tham khảo thêm: Vỏ măng cụt – Thứ tưởng chừng bỏ đi đem lại tác dụng vô cùng bất ngờ.

Địa chỉ bán lá atisô Đà Lạt uy tín tại TP HCM

Hiện nay, muốn mua lá atiso trên thị trường không hề khó, tuy nhiên chất lượng và giá cả lại không được bảo đảm. Do đó, bạn cần tham khảo tại nhiều nơi để chọn nơi uy tín nhất.

Omega Việt Nam tự hào là địa chỉ bán lá atiso khô nguyên chất, thu hái 100% từ cây atiso Đà Lạt. Đảm bảo hàng chất lượng, cam kết nói “không” với hàng giả hay pha trộn tạp chất. Vì vậy, bạn hoàn toàn có thể yên tâm khi đặt mua lá atiso tại Omega3.vn.

Nếu quý khách có nhu cầu mua hàng, vui lòng liên hệ:

- **Điện thoại:** 0902 743 250.
- **Địa chỉ:** 62/1/28 Trương Công Định, P. 14, Quận Tân Bình, TP HCM.
- **Giá bán:** 120.000 VNĐ/KG.
- **Website tư vấn:** FIFA4.NET.

Lá Atiso khô mua ở đâu?

Cảm ơn bạn đã theo dõi bài viết: ***“Lá atiso có tác dụng gì? Cách nấu lá atisô khô mát gan, lợi mật”***. Nếu có người thân, bạn bè có nhu cầu mua lá atisô để cải thiện sức khỏe, hãy chia sẻ bài viết rộng rãi đến những người xung quanh nhé.

Thông tin mua hàng

Omega Việt Nam – Vì sức khỏe cộng đồng

Địa chỉ: 62/1/28 Trương Công Định, P. 14, Quận Tân Bình, TP HCM

SĐT đặt hàng: 0926456456

Giá bán: 120.000 VNĐ

<https://fifa4.net/>

Bài viết [Lá atiso có tác dụng gì? Cách nấu lá atisô khô mát gan, lợi mật](#) đã xuất hiện đầu tiên vào ngày [FIFA ONLINE 4](#).

Nguồn: FIFA ONLINE 4

<https://fifa4.net/la-atiso-co-tac-dung-gi-cach-nau-la-atiso-kho-mat-gan-loi-mat/>

Xem thêm tại:

https://drive.google.com/drive/folders/1-0bVOVvGLHaDfWs3B_LKIlgWNYqgo9pF