

Cây Chùm Ngây – Cây Thần Diệu – Cây Độ Sinh Phần 1

Moringa Oleifera

Cây chùm ngây còn được gọi là:

+ Cây Thần Diệu (Miracle Tree)

+ Cây độ sinh (Tree of Life)



LÁ, HẠT, và CÂY CHÙM NGÂY

Moringa Oleifera



Cây Chùm Ngây



TỔNG HỢP MỘT SỐ THÔNG TIN VỀ CÂY CHÙM NGÂY (**Moringa Oleifera**)

I. TÊN VÀ NGUỒN GỐC:



- Tên thông dụng : Chùm ngây (VN), Moringa (international), Drumstick tree (US), Horseradish tree, Behen, Drumstick Tree, Indian Horseradish, Noix de Bahen.
- Tên Khoa học: Moringa oleifera hay M. Pterygosperma thuộc họ Moringaceae
- Nhà Phật gọi là cây **Độ Sinh** (Tree of Life)

Các nhà dược học, các nhà khoa học nghiên cứu thực vật học, dựa vào hàm lượng dinh dưỡng và nguồn dược liệu quý hiếm được kiểm nghiệm, đã không ngần ngại đặt tên cho nó là cây **Thần Diệu** (Miracle Tree).

Nguồn gốc : Cây xuất xứ từ vùng Nam Á, có lịch sử hơn 4 ngàn năm ,nhưng phổ biến rất nhiều ở cả Châu Á và Châu Phi. Cây Chùm Ngây rất phổ thông ở Ấn Độ và được dân tộc Ấn trân trọng đặt tên là cây Độ Sinh



II. LỢI ÍCH, CÔNG DỤNG VÀ GIÁ TRỊ:

Lợi ích và công dụng :



Cây Chùm Ngây *Moringa Oleifera* hiện được 80 quốc gia trên thế giới , những quốc gia tiên tiến sử dụng rộng rãi và đa dạng trong công nghệ dược phẩm, mỹ phẩm, nước giải khát dinh dưỡng và thực phẩm chức năng.

Các quốc gia đang phát triển sử dụng *Moringa* như dược liệu kỳ diệu kết hợp chữa những bệnh hiểm nghèo, bệnh thông thường và thực phẩm dinh dưỡng. (ảnh bên : Trái của cây Chùm Ngây)

Các bộ phận của cây chứa nhiều khoáng chất quan trọng, và là một nguồn cung cấp chất đạm, vitamins, beta-carotene, acid amin và nhiều hợp chất phenolics.

Cây Chùm Ngây cung cấp một hỗn hợp pha trộn nhiều hợp chất như zeatin, quercetin, beta-sitosterol caffeoylquinic acid và kaempferol, rất hiếm gặp tại các loài cây khác.



Điều Trị : Các bộ phận của cây như lá, rễ, hạt, vỏ cây, quả và hoa.. có những hoạt tính như kích thích hoạt động của tim và hệ tuần hoàn, hoạt tính chống u-bướu, hạ nhiệt, chống kinh phong, chống sưng viêm, trị ung loét, chống co giật, lợi tiểu, hạ huyết áp, hạ cholesterol, chống oxy-hóa, trị tiểu đường, bảo vệ gan, kháng sinh và chống nấm..

Cây đã được dùng để trị nhiều bệnh trong Y-học dân gian tại nhiều nước trong vùng Nam Á. (Phytotherapy Research Số 21-2007).

Dinh Dưỡng:

Lá *moringa* giàu dinh dưỡng hiện được hai tổ chức thế giới WHO và FAO xem như là giải pháp ưu việt cho các bà mẹ thiếu sữa và trẻ em suy dinh dưỡng, và là giải pháp lương thực cho thế giới thứ ba.



• Đối với trẻ em từ 1-3 tuổi, cứ ăn 20gr lá tươi moringa là cung ứng 90% Calcium , 100% Vitamin C, Vitamin A, 15% chất sắt, 10% chất đạm cần thiết và hàm lượng Potassium , Đồng, ...và Vitamin B bổ sung cần thiết cho trẻ .

• Đối với các bà mẹ đang mang thai và cho con bú, chỉ cần dùng 100gr lá tươi mỗi ngày là đủ bổ sung Calcium , Vitamin C, VitaminA , Sắt , Đồng, Magnesium, Sulfur, các vitamin B cần thiết trong ngày : (nguồn : <http://www.moringatree.co.za/analysis.html>)

Cách dùng : Rau sống: lá tươi dùng trộn ăn sống như rau xà lách_ Nước sinh tố : xay 20gr lá chung với 2 muỗng cafe sữa, 2 muỗng cafe đường sữa uống như uống sinh tố_ Nấu canh : 100gr lá moringa nấu chung với 50gr thịt bò hoặc heo , hoặc nấu chay với 100gr nấm.

	Mother	Child
Protein	21	42
Calcium	84	125
Magnesium	54	61
Potassium	22	41
Iron	94	71
Vitamin A	143	272
Vitamin C	9	22

Dưỡng da : tại Mỹ và các nước Âu châu, cây Moringa được sử dụng rộng rãi trong công nghệ dưỡng da , mỹ phẩm cao cấp. Cách dùng đơn giản: các bà các cô có thể áp dụng ngay: giã nhuyễn 20gr lá, để khô hoặc trộn với dầu lấy từ hạt Moringa thoa đắp 2 lần, mỗi lần 7 phút, trong một ngày , trong một tuần sẽ thấy hiệu nghiệm. (kinh nghiệm) (lưu ý : không nên ủ đắp trên da mặt quá lâu trên 10 phút)

Lọc nước : Hạt Chùm Ngây có chứa một số hợp chất “đa điện giải” (polyelectrolytes) tự nhiên có thể dùng làm chất kết tủa để làm trong nước. Kết quả thử nghiệm lọc nước : Nước

đục (độ đục 15-25 NTU, chứa các vi khuẩn tạp 280-500 cfu ml (-1), khuẩn coli từ phân 280-500 MPN 100 ml (-1).

Dùng hạt Chùm Ngây làm chất tạo trầm lắng và kết tụ, đưa đến kết quả rất tốt (độ đục còn 0.3-1.5 NTU ; vi khuẩn tạp còn 5-20 cfu ; và khuẩn coli còn 5-10 MPN..) Phương pháp lọc này rất hữu dụng tại các vùng nông thôn của các nước nghèo..và được áp dụng khá rộng rãi tại Ấn độ (Journal of Water and Health Số 3-2005).

III. GIAI ĐOẠN ƯƠM TRỒNG CỦA MORINGA TỪ HẠT GIỐNG:





IV. ĐẶC TÍNH THỰC VẬT:

Cây thuộc loại đại mộc, có thể mọc cao 5 đến 10m. Lá kép (có thể đến 3 lần = triple-pinnate) dài 30 - 60 cm, hình lông chim, màu xanh mộc; lá chét dài 12 - 20 mm hình trứng, mọc đối có 6 - 9 đôi. Hoa trắng, có cuống, hình dạng giống hoa đậu, mọc thành chùm ở nách lá, có lông tơ. Quả dạng nang treo, dài 25 - 30cm, ngang 2 cm, có 3 cạnh, chỗ có hạt hơi gồ lên, dọc theo quả có khía rãnh. Hạt màu đen, tròn có 3 cạnh, lớn cỡ hạt đậu Hòa Lan. Cây trổ hoa vào các tháng 1 - 2.

• **Thành phần hóa học :** Rễ chứa : Glucosinolates như 4-(alpha-L-rhamnosyloxy) benzyl glucosinolate (chừng 1%) sau khi chịu tác động của myrosinase, sẽ cho 4-(alpha-L-rhamnosyloxy) benzyl isothiocyanate. Glucotropaeolin (chừng 0.05%) sẽ cho benzylisothiocyanate.

Hạt chứa: Glucosinolates (như trong rễ) : có thể lên đến 9% sau khi hạt đã được khử chất béo. Các acid loại phenol carboxylic như 1-beta-D-glucosyl-2,6-dimethyl benzoate. Dầu béo (20-50%) : phần chính gồm các acid béo như oleic acid (60-70%), palmitic acid (3-12%), stearic acid (3-12%) và các acid béo khác như behenic acid, eicosanoic và lignoceric acid..

Lá chứa: Các hợp chất loại flavonoids và phenolic như kaempferol 3-O-alpha-rhamnoside, kaempferol, syringic acid, gallic acid, rutin, quercetin 3-O-beta-glucoside. Các flavonol glycosides được xác định đều thuộc nhóm kaempferide nối kết với các rhamnoside hay glucoside.

V. THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG:

Bảng phân tích hàm lượng dinh dưỡng của quả, lá tươi và bột khô của lá cây Chùm Ngây theo báo cáo ngày 17/7/1998 của Campden and Chorleywood Food Research Association in Conjunction.

BẢNG PHÂN TÍCH HÀM LƯỢNG DINH DƯỠNG CỦA MORINGA
--

STT	THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG/100gr	TRÁI TƯƠI	LÁ TƯƠI	BỘT LÁ KHÔ
01	Water (nước) %	86,9 %	75,0 %	7,5 %
02	Calories	26	92	205
03	Protein (g)	2,5	6,7	27,1
04	Fat (g) (chất béo)	0,1	1,7	2,3
05	Carbohydrate (g)	3,7	13,4	38,2
06	Fiber (g) (chất xơ)	4,8	0,9	19,2
07	Minerals (g) (chất khoáng)	2,0	2,3	-
08	Ca (mg)	30	440	2003
09	Mg (mg)	24	25	368
10	P (mg)	110	70	204
11	K (mg)	259	259	1324
12	Cu (mg)	3,1	1,1	0,054
13	Fe (mg)	5,3	7,0	28,2
14	S (g)	137	137	870
15	Oxalic acid (mg)	10	101	1,6
16	Vitamin A - Beta Carotene (mg)	0,11	6,8	1,6
17	Vitamin B - choline (mg)	423	423	-
18	Vitamin B1 - thiamin (mg)	0,05	0,21	2,64
19	Vitamin B2 - Riboflavin (mg)	0,07	0,05	20,5
20	Vitamin B3 - nicotinic acid (mg)	0,2	0,8	8,2
21	Vitamin C - ascorbic acid (mg)	120	220	17,3
22	Vitamin E - tocopherol acetate	-	-	113
23	Arginine (g/16gN)	3,66	6,0	1,33 %
24	Histidine (g/16gN)	1,1	2,1	0,61%
25	Lysine (g/16gN)	1,5	4,3	1,32%
26	Tryptophan (g/16gN)	0,8	1,9	0,43%
27	Phenylalanine (g/16gN)	4,3	6,4	1,39 %
28	Methionine (g/16gN)	1,4	2,0	0,35%
29	Threonine (g/16gN)	3,9	4,9	1,19 %
30	Leucine (g/16gN)	6,5	9,3	1,95%
31	Isoleucine (g/16gN)	4,4	6,3	0,83%
32	Valine (g/16gN)	5,4	7,1	1,06%

<http://www.moringatree.co.za/analysis.html>

VI. SO SÁNH HÀM LƯỢNG DINH DƯỠNG:

BẢNG SO SÁNH CHẤT DINH DƯỠNG TRONG MỖI 100GR LÁ CHÙM NGÀY TƯƠI & KHÔ : (nguồn : <http://www.moringatree.co.za/analysis.html>)

Nutrients	Common Foods	Fresh Leaves	Dried Leaves
Vitamin A	1.8 mg Carrots	6.8 mg	18.9 mg
Calcium	120 mg Milk	440 mg	2003 mg
Potassium	88 mg Bananas	259 mg	1324 mg
Protein	3.1 g Yogurt	6.7 g	27.1 g
Vitamin C	30 mg Oranges	220 mg	17.3 mg

• BẢNG SO SÁNH CHẤT DINH DƯỠNG

(Theo tư liệu tổng hợp mới nhất về cây Chùm Ngây của ZijaMoringaHealth.Com)

Cây Chùm Ngây (*Moringa oleifera*) chứa hơn 90 chất dinh dưỡng tổng hợp. Những chất dinh dưỡng cần thiết để gìn giữ sức khỏe con người, chống giảm nguy cơ từ những chứng bệnh suy thoái, chữa trị bách bệnh thông thường.

Những hình ảnh minh họa dưới đây là bảng so sánh từ các nghiên cứu của các nhà khoa học giữa hàm lượng dinh dưỡng ưu việt của lá cây Chùm Ngây và những thực phẩm, những trái cây tiêu biểu thường dùng như Cam, Cà-rốt, Sữa, Cải Bó xôi, Yaourt, và chuối nếu so sánh trên cùng trọng lượng :

- **Vitamin C** 7 lần nhiều hơn trái Cam



Vitamin C tăng cường hệ thống miễn nhiễm trong cơ thể và chữa trị những chứng bệnh lây lan như cảm cúm.

- **Vitamin A** 4 lần nhiều hơn Cà-rốt



Vitamin A hoạt động như một tấm khiên chống lại những chứng bệnh về mắt, da và tim, đồng thời ngăn ngừa tiêu chảy và những chứng bệnh thông thường khác..



- **Calcium** 4 lần nhiều hơn sữa

Calcium bồi bổ cho xương và răng, giúp ngăn ngừa chứng loãng xương..



- **Chất sắt** 3 lần so với cải bó xôi

Chất Sắt là một chất cần thiết đóng vai trò quan trọng trong việc truyền dẫn Oxy trong máu đến tất cả bộ phận trong cơ thể..



- **Chất đạm** (protein) 2 lần nhiều hơn Ya-ua

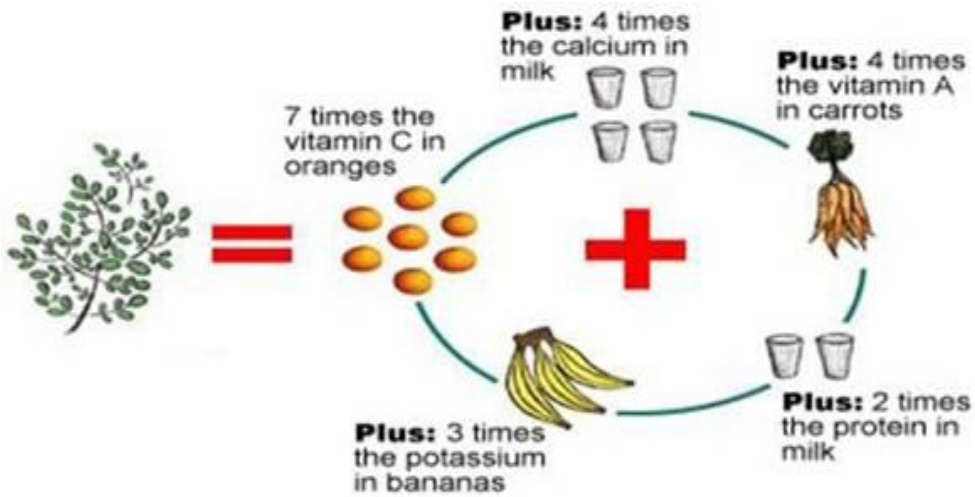
Chất Đạm là những chất xây dựng tế bào cho cơ thể, nó được làm ra từ at-xit A-min, thông thường at-xit A-min chỉ có những sản phẩm từ động vật như thịt trứng, sữa... kỳ lạ thay lá **Chùm Ngây** có chứa những At-xít Amin cần thiết đó.



- **Potassium** 3 lần nhiều hơn trái chuối

Potassium là chất cần thiết cho óc và hệ thần kinh.

BẢNG SO SÁNH CHẤT DINH DƯỠNG (nguồn khác):



Moringa Fresh Leaf		Moringa Dried Leaf	
 Comparison of 100grams edible portion of each "Values Approximate"	 4 times the Calcium in Milk	 7 times the Vitamin-C in Oranges	 4 times the Vitamin-A in Carrots
	 3 times the Potassium in Bananas	 11.78 times the iron in Spinach	 11 times the Protein in Yogurt



VII. NHỮNG NGHIÊN CỨU KHOA HỌC VỀ CÂY CHÙM NGÂY :



Chùm Ngây được xem là một cây đa dụng, rất hữu ích tại những quốc gia nghèo thuộc “Thế giới thứ ba” nên đã được nghiên cứu khá nhiều về các hoạt tính dược

dụng, giá trị dinh dưỡng và công nghiệp. Đa số các nghiên cứu được thực hiện tại Ấn Độ, Philippines, và Phi Châu.

- **Tính cách đa dụng của *Moringa oleifera*:**

Nghiên cứu rộng rãi nhất về giá trị của *Moringa oleifera* được thực hiện tại ĐH Nông Nghiệp Faisalabad, Pakistan :

Moringa oleifera Lam (Moringaceae) là một cây có giá trị kinh tế cao, cây phân bố tại nhiều quốc gia nhiệt đới và cận nhiệt đới. Cây vừa là một nguồn dược liệu và là một nguồn thực phẩm rất tốt.

Các bộ phận của cây chứa nhiều khoáng chất quan trọng, và là một nguồn cung cấp chất đạm, vitamins, beta-carotene, acid amin và nhiều hợp chất phenolics... (ảnh bên : **Hoa** của cây Chùm Ngây)

- **Hoạt tính kháng nấm gây bệnh:**

Nghiên cứu tại Institute of Bioagricultural Sciences, Academia Sinica, Đài Bắc (Taiwan) ghi nhận dịch chiết từ lá và hạt Chùm Ngây bằng ethanol có các hoạt tính diệt được nấm gây bệnh loại *Trichophyton rubrum*, *Trichophyton mentagrophytes*, *Epidermophyton floccosum* và *Microsporum canis*.

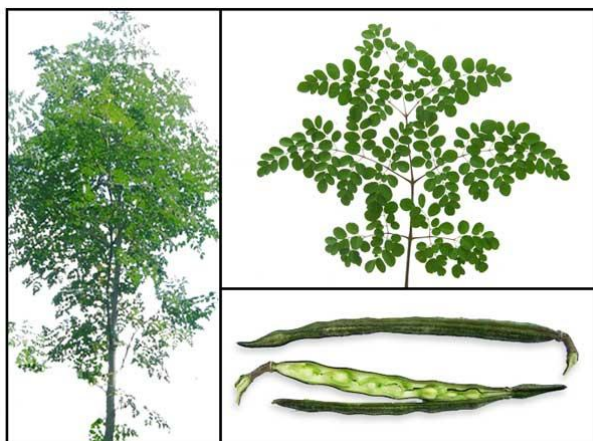
Các phân tích hóa học đã tìm được trong dầu trích từ lá Chùm Ngây đến 44 hóa chất. (Bioresource Technology Số 98-2007).

- **Tác dụng của quả Chùm Ngây trên Cholesterol và Lipid trong máu:**

Nghiên cứu tại ĐH Baroda, Kalabhavan, Gujarat (Ấn Độ) về hoạt tính trên các thông số lipid của quả Chùm Ngây, thử trên thỏ, ghi nhận : Thỏ cho ăn Chùm Ngây (200mg/kg mỗi ngày) hay uống lovastatin (6mg/kg/ ngày) trộn trong một hỗn hợp thực phẩm có tính cách tạo cholestero cao, thử nghiệm kéo dài 120 ngày.

Kết quả cho thấy Chùm Ngây và Lovastatin có tác dụng gây hạ cholesterol, phospholipid, triglyceride, VLDL, LDL hạ tỷ số cholesterol/ phospholipid trong máu..so với thỏ trong nhóm đối chứng. Khi cho thỏ bình thường dùng Chùm Ngây hay Lovastatin : mức HDL lại giảm hạ nhưng nếu thỏ bị cao cholesterol thì mức HDL lại gia tăng. Riêng Chùm Ngây còn có thêm tác dụng làm tăng sự thải loại cholesterol qua phân (Journal of Ethnopharmacology Số 86-2003).

- **Các hoạt tính chống co-giật, chống sưng và gây lợi tiểu :**



Dịch trích bằng nước nóng của hoa, lá, rễ, hạt..vỏ thân Chùm Ngây đã được nghiên cứu tại Trung Tâm Nghiên cứu Kỹ Thuật (CEMAT) tại Guatamala City về các hoạt tính dược học, thử nơi chuột.

Hoạt tính chống co giật được chứng minh bằng thử nghiệm trên chuột đã cô lập, hoạt tính chống sưng thử trên chân chuột bị gây phù bằng carrageenan và tác dụng lợi tiểu bằng lượng nước tiểu thu được khi chuột được nuôi nhốt trong lồng.

Nước trích từ hạt cho thấy tác động ức chế khá rõ sự co giật gây ra bởi acetylcholine ở liều ED50= 65.6 mg/ml môi trường ; tác động ức chế phụ gây ra do carrageenan được định ở 1000mg/kg và hoạt tính lợi tiểu cũng ở 1000 mg/kg. Nước trích từ Rễ cũng cho một số kết quả (Journal of Ethnopharmacology Số 36-1992).

- **Các chất gây đột biến genes từ hạt Chùm ngây rang chín :**

Một số các hợp chất các chất gây đột biến genes đã được tìm thấy trong hạt Chùm Ngây rang chín : Các chất quan trọng nhất được xác định là 4 (alpha Lrhamnosyloxy) phenylacetonitrile; 4 - hydroxyphenylacetonitri le và 4 - hydroxyphenyl-acetamide. (Mutation Research Số 224-1989).

- **Khả năng ngừa thai của Rễ Chùm Ngây :**

Nghiên cứu tại ĐH Jiwaji, Gwalior (Ấn độ) về các hoạt tính Estrogenic, kháng Estrogenic, ngừa thai của nước chiết từ Rễ Chùm Ngây ghi nhận chuột đã bị cắt buồng trứng, cho uống nước chiết, có sự gia tăng trọng lượng của tử cung. Hoạt tính estrogenic được chứng minh bằng sự kích thích hoạt động mô tế bào tử cung.

Khi cho chuột uống nước chiết này chung với estradiol dipropionate (EDP) thì có sự tiếp nối tụt giảm trọng lượng của tử cung so sánh với sự gia tăng trọng lượng khi chỉ cho chuột uống riêng EDP. Trong thử nghiệm deciduoma liều cao nhất 600mg/kg có tác động gây rối loạn sự tạo deciduoma nơi 50 % số chuột thử. Tác dụng ngừa thai của Rễ Chùm Ngây được cho là do nhiều yếu tố phối hợp (Journal of Ethnopharmacology Số 22-1988).

- **Hoạt tính kháng sinh của Hạt Chùm Ngây :**



4 (alpha-L-Rhamnosyloxy)benzyl isothiocyanate được xác định là có hoạt tính kháng sinh mạnh nhất trong các hoạt chất trích từ hạt Chùm Ngây (trong hạt Chùm Ngây còn có benzyl isothiocyanate). Hợp chất trên ức chế sự tăng trưởng của nhiều vi khuẩn và nấm gây bệnh.

Nồng độ tối thiểu để ức chế *Bacillus subtilis* là 56 micromol/l và để ức chế *Mycobacterium phlei* là 40 micromol/l (Planta Medica Số 42-1981). (ảnh bên : **Trái** của cây Chùm Ngây)

- **Hoạt tính của Rễ Chùm ngây trên Sạn thận loại Oxalate :**

Thử nghiệm tại ĐH Dược K.L.E.S, Nehru Nagar, Karnakata (Ấn Độ) trên chuột bị gây sạn thận, oxalate bằng ethylen glycol ghi nhận dịch chiết bằng nước và alcohol rễ cùng lõi gỗ Chùm Ngây làm giảm rõ rệt nồng độ oxalate trong nước tiểu bằng cách can thiệp vào sự tổng hợp oxalate trong cơ thể. Sự kết đọng tạo sạn trong thận cũng giảm rất rõ khi cho chuột dùng dịch chiết này như một biện pháp phòng ngừa bệnh sạn thận.

- **Dùng hạt Chùm ngây để lọc nước :**

Hạt Chùm Ngây có chứa một số hợp chất “đa điện giải” (polyelectrolytes) tự nhiên có thể dùng làm chất kết tủa để làm trong nước. Kết quả thử nghiệm lọc nước : Nước đục (độ đục 15-25 NTU, chứa các vi khuẩn tạp 280-500 cfu ml (-1), khuẩn coli từ phân 280-500 MPN 100 ml (-1).

Dùng hạt Chùm Ngây làm chất tạo trầm lắng và kết tụ, đưa đến kết quả rất tốt (độ đục còn 0.3-1.5 NTU; vi khuẩn tạp còn 5-20 cfu; và khuẩn coli còn 5-10 MPN..) Phương pháp lọc này rất hữu dụng tại các vùng nông thôn của các nước nghèo..và được áp dụng khá rộng rãi tại Ấn Độ (Journal of Water and Health Số 3-2005).

VIII. CÔNG DỤNG CỦA CÂY CHÙM NGÂY TRÊN THẾ GIỚI:

- Mỹ hiện nay là nước nhập nguyên liệu Moringa thô nhiều nhất, sử dụng trong công nghệ mỹ phẩm cao cấp, nước uống và quan trọng hơn là chiết suất thành nguyên liệu tinh cung ứng cho công nghiệp dược phẩm, hóa chất.



- **Ấn Độ:** Chùm Ngây được gọi là sainjna, mungna (Hindi, Asam, Bengal..) ; Phạn ngữ: Shobhanjana.Là một trong những cây thuốc “dân gian” rất thông dụng tại Ấn Độ.

- Vỏ thân được dùng trị nóng sốt, đau bao tử, đau bụng khi có kinh, sâu răng, làm thuốc thoa trị hói tóc; trị đau trong cổ họng (dùng chung với hoa của cây nghệ, hạt tiêu đen).

- Rễ củ (*Dioscorea oppositifolia*); trị kinh phong (dùng chung với thuốc phiện); trị đau quanh cổ (thoa chung với căn hành của *Melothria heterophylla*, *Coccoloba cordifolia*, hạt mướp (*Luffa*) và hạt *Lagenaria vulgaris*); trị tiểu ra máu; trị thổ tả (dùng chung với vỏ thân *Calotropis gigantea*, Tiêu đen, và Chia vôi. (ảnh bên : **Hạt** của cây Chùm Ngây)

- Hoa dùng làm thuốc bổ, lợi tiểu. Quả giã kỹ với gừng và lá *Justicia gendarussa* để làm thuốc đắp trị gãy xương. Lá trị ốm còi, gây nôn và đau bụng khi có kinh. Hạt: dầu từ hạt để trị phong thấp.

- **Pakistan:** Cây được gọi là Sajana, Sigru. Cũng như tại Ấn, Chùm Ngây được dùng rất nhiều để làm các phương thuốc trị bệnh trong dân gian. Ngoài các cách sử dụng như tại Ấn Độ, các thành phần của cây còn được dùng như :

- Lá giã nát đắp lên vết thương, trị sưng và nhọt, đắp và bọng dịch hoàn để trị sưng và sa; trộn với mật ong đắp lên mắt để trị mắt sưng đỏ..

- Vỏ thân dùng để phá thai bằng cách đưa vào tử cung để gây giãn nở. Vỏ rễ dùng sắc lấy nước trị đau răng, đau tai..Rễ tươi của cây non dùng trị nóng sốt, phong thấp, gout, sưng gan và lá lách..Nhựa từ chồi non dùng chung với sữa trị nhức đầu, sưng răng.

• **Trung Mỹ:** Hạt Chùm Ngây được dùng trị táo bón, mụn cóc và giun sán

• **Saudi Arabia :** Hạt được dùng trị đau bụng, ăn không tiêu, nóng sốt, sưng tấy ngoài da, tiểu đường và đau thắt ngang hông.

• **Việt Nam :** Rễ Chùm Ngây được cho là có tính kích thích, giúp lưu thông máu huyết, làm dễ tiêu hóa, tác dụng trên hệ thần kinh, làm dịu đau. Hoa có tính kích dục. Hạt làm giảm đau. Nhựa (gomme) từ thân có tác dụng làm dịu đau.

Liều lượng và các phản ứng phụ cần lưu ý:



Hiện nay chưa có những báo cáo về những nguy hại đối với sức khỏe trong việc sử dụng Hạt và Rễ Chùm Ngây theo các liều lượng trị liệu. Tuy nhiên dùng liều quá cao có thể gây ra buồn nôn, chóng mặt và ói mửa. (ảnh bên : cây Chùm Ngây đã trưởng thành)

Liều cho uống : 5gram/ kg trọng lượng cơ thể, thử trên chuột, gây phản ứng keratin hóa quá mức tế bào bao tử và xơ hóa tế bào gan.

Liều chích qua màng phúc toan 22 đến 50 mg/ kg trọng lượng cơ thể gây tử vong nơi chuột thử nghiệm.

Không nên dùng Rễ Chùm ngây nơi phụ nữ có thai, vì có khả năng gây trụy thai.

(Nguồn: DS Trần Việt Hưng/ ĐH Cần Thơ)

IX. SẢN PHẨM TỪ CÂY CHÙM NGÂY (*Moringa Oleifera*):

- Sản phẩm làm đẹp (beauty body) của The Body Shop (USA)



Nước uống dinh dưỡng của Cty Zija (Zijamoringahealth.com, USA)



Sản phẩm bột và viên dinh dưỡng của Yelixir (India)

Viên Chùm Ngây Bột Chùm Ngây



Dầu và hạt Chùm Ngây (Alibaba.com)



Lá Chùm Ngây tươi bày bán ở chợ Manila (Philipin)



CÂY CHÙM NGÂY - TẠI SAO SAO BẠN NÊN BIẾT VỀ NÓ ?

X. CÁCH ƯƠM TRỒNG CÂY CHÙM NGÂY ƯƠM : Có nhiều cách ươm ..

Cây Chùm Ngây – Cây Thần Diệu – Cây Độ Sinh

Phần 2

Moringa Oleifera



LÁ, HẠT, và CÂY CHÙM NGÂY



TỔNG HỢP MỘT SỐ THÔNG TIN VỀ CÂY CHÙM NGÂY (Moringa Oleifera)

Chùm Ngây – Tên khoa học Moringa được Tổ chức Y Tế thế giới đánh giá là một loại cây hữu dụng bậc nhất thế giới. Bộ Y tế Việt Nam ngày 28/4/2011 đã có công bố trên cổng thông tin điện tử và đánh giá “Chùm ngây là một loại cây “thần diệu” sẽ là cứu tinh của loài người thế kỷ 21.

Lá Chùm Ngây chứa nhiều vitamin A hơn 4 lần so với cà rốt, nhiều canxi hơn 4 lần so với sữa, nhiều sắt hơn 3 lần so với cải bó xôi, nhiều vitamin C hơn 7 lần so với cam, nhiều kali hơn 3 lần so với chuối, và nhiều chất đạm hơn 2 lần so với sữa chua. Hạt và hoa Chùm Ngây có tác dụng chữa các triệu chứng về Gout, huyết áp, giảm stress, tăng cường sinh lực.... Cây Chùm Ngây là một Dự án lớn của Phú An P&A để cung cấp khách hàng các dưỡng chất quý, tự nhiên rất tốt từ thiên nhiên...

Lưu ý Không nên dùng Rễ Chùm ngây nơi phụ nữ có thai, vì có khả năng gây trụy thai.

X. CÁCH ƯƠM TRỒNG CÂY CHÙM NGÂY ƯƠM : Có nhiều kỹ thuật gieo ươm qua nhiều cách.



1. Cách 1: Ngâm hạt trong nước ấm 24 giờ, Hạt sau khi ngâm, vớt ra trộn với cát, ủ trong bao tải, hoặc rơm rạ mỗi ngày tưới một lần, 3 - 6 ngày sau hạt nảy mầm, đem hạt ươm vào bao nhựa hoặc chậu nhựa chứa đất tơi xốp có khoét lỗ rút nước, tưới nước vừa đủ ẩm, tránh sũng nước, 3 - 5 ngày cây sẽ nhú lên, chờ từ 6 - 8 tuần cây khỏe, đem ra trồng.

2. Cách 2: Đầu tiên, pha nước: 2 sôi + 3 lạnh (nước ấm), ngâm hạt Chùm ngây trong 24 giờ. (Kích thích cho hạt chùm ngây qua thời kỳ nghỉ & nảy mầm.) Lấy khăn bọc hạt Chùm ngây lại & để trong tối.

– (Phải để trong tối. Vì ánh sáng khuếch tán có lợi cho cây xanh, nhưng cường bức quá trình nảy mầm. Đặc biệt là thành phần quang phổ màu xanh trong phổ ánh sáng trắng.) Mỗi ngày, nhúng bọ Chùm ngậy vào nước mưa, trở qua trở lại.

Sau đó, vẩy nhẹ để đừng ứ nước bên trong. – Làm cẩn thận vì có thể làm hư mầm non bên trong ! (Bổ sung nước cũng như tránh ẩm mốc cho hạt.) Vài ngày sau, hạt nảy mầm. Đem ươm vào chậu hoặc bao ny lon có đất tơi xốp, lưu ý là cả chậu hoặc bao nylon đều cần khoét lỗ để thoát nước.

3. Cách 3: dùng bao nylon hoặc chậu nhựa có lỗ thoát nước, đường kính khoảng 15cm-20cm và sâu chừng 25-30cm, đổ đất xốp vào, sau đó đặt hạt sâu khoảng 25 mi-li-met dưới lớp đất xốp, phủ và nén đất nhẹ nhẹ, tưới nước cầm chừng không để khô quá hoặc ướt quá. Sau chừng ba ngày hạt sẽ nảy mầm, và cây sẽ ló ra khỏi mặt đất sau chừng 1 tuần, tiếp tục giữ ẩm không để quá khô, và tuyệt đối không để sũng nước.



CÁCH TRỒNG : Cây ươm trồng trong chậu hoặc bao nylon được 6 - 8 tuần lễ, đã đâm rễ và cây đã cứng cáp. Đào lỗ rộng gấp đôi và sâu gấp đôi chậu nhựa, mỗi lỗ đào cách nhau từ 1,5m - 2m. Cắt đáy, rạch hai bên, nếu được xé toạc lấy chậu và bao ra khỏi lỗ, lưu ý không để phạm vào rễ cái.

Đổ một lớp đất xốp trước khi đặt chậu hoặc bao nylon xuống, cuối cùng là phủ, nén lớp đất xốp chung quanh và mặt trên, giữ ẩm 2 - 3 tuần cây sẽ sống khỏe, đến lúc đó không cần phải thường xuyên tưới nước nữa. Nhiều nơi để chỉ thu hoạch lá và hoa người ta ươm trồng ngay trên luống đất xốp bằng cách ươm hạt sâu 25mm và cách nhau 40cm như trồng ớt trồng cà.

XI. HIỆU QUẢ KINH TẾ:

Hiệu quả kinh tế ở đây được hiểu là hiệu quả kinh tế của toàn xã hội, trong đó người có nhu cầu, ngay cả những người có thu nhập thấp nhất, dễ dàng mua cho mình một sản phẩm mới đáp ứng yêu cầu và người cung ứng sản phẩm, từ người nông dân trồng cây cho đến những nhà kinh doanh chế biến sản xuất có trong tay một thị trường nóng hổi và rộng mở.

- **Đầu ra**

Làm gì? Xuất cho ai? Bán cho ai? Ai bao tiêu sản phẩm? là câu hỏi đầu tiên và vô cùng thực tế của nông dân và của tất cả những người muốn đầu tư trồng cây chùm ngây.

Câu hỏi còn bỏ ngỏ chưa có ai, chưa có cơ quan chức năng, chưa có nhà kinh doanh chế biến sản xuất nào trả lời dứt khoát rõ ràng, đâu biết rằng cây chùm ngây hết sức phổ biến tại hơn 80 nước trên thế giới nó hiện diện trong bữa ăn hằng ngày.

Nó có từ chợ rau cải, cửa hàng thực phẩm dinh dưỡng, thực phẩm chức năng, được các nước Âu Mỹ dùng phổ biến trong công nghệ dược phẩm, mỹ phẩm, được các nước Đông Á và Nam Á xem như thần dược trong kết hợp chữa trị những căn bệnh hiểm nghèo, thời đại, và phổ thông.

Dựa vào những thông tin, số liệu đầy hùng phấn trên, chúng ta có quyền nghĩ đến những phương án cung cầu rộng lớn đầy triển vọng cho Cây chùm ngây như phổ biến cây trồng rộng khắp, đưa cây chùm ngây vào công nghệ thực phẩm dinh dưỡng, thực phẩm chức năng, dược phẩm, mỹ phẩm...

Nhưng trước mắt, bằng vào cái suy nghĩ nông cạn của tôi, đầu ra cho người nông dân, người đầu tư trồng cây chùm ngây không ở đâu xa, chính là giải quyết khẩn trương bài toán suy dinh dưỡng (SDD) của các bà mẹ và trẻ em Việt Nam bằng một thực phẩm mới “rau chùm ngây”!

- **Bài toán dinh dưỡng**

Theo báo cáo của Liên Hiệp Quốc thì tỷ lệ suy dưỡng và thiếu vi chất ở trẻ em Việt Nam xếp vào loại cao nhất trên thế giới, còn theo số liệu từ Viện Dinh Dưỡng thuộc Bộ Y Tế Việt Nam thì tỷ lệ suy dinh dưỡng thể thấp còi của thiếu nhi trên cả nước năm 2008 hãy còn ở mức 32,6% trên tổng số trẻ em Việt Nam, nghĩa là có khoảng 8 triệu rưỡi trẻ em Việt Nam suy dinh dưỡng ! Bình quân một ngày trên thế giới có đến 20.000 trẻ em chết vì thiếu dinh dưỡng và bệnh tật. (Ảnh 20,000 die each day)



Mặc dù đã đạt được một số tiên bộ, vẫn nạn suy dinh dưỡng (SDD) bà mẹ trẻ em VN vẫn còn nguyên là bức xúc của xã hội, và là trọng trách gắn liền với công cuộc phát triển kinh tế.

Các nỗ lực giảm tỷ lệ suy dinh dưỡng trẻ em, đặc biệt là thấp, còi là phải tập trung chăm sóc phụ nữ trước, trong suốt thời kỳ mang thai và trẻ em đến 2 tuổi – giai đoạn mà các tổn thương nghiêm trọng nếu có xảy ra không thể hồi phục được .

Trong khi đó, đối với trẻ em từ 1-3 tuổi, chỉ cần dùng 100gr lá tươi chùm ngây là cung ứng dư thừa lượng Calcium, Vitamine A, 75% chất sắt, 50% lượng chất đạm (Protein), và bổ sung đáng kể lượng Potassium, các Vitamine B, chất Đồng, và tất cả acid amino cần thiết trong ngày cho trẻ.

Đối với các bà mẹ đang mang thai hoặc đang cho con bú, thì chỉ cần dùng 300 gr lá tươi hoặc 48 gr bột lá khô chùm ngây mỗi ngày là đủ lượng dinh dưỡng cần thiết hàng ngày cho bà mẹ.

Trong lúc sữa, nguồn dinh dưỡng phổ thông lâu đời không ai chối cãi, lại là thứ nhu yếu xa xỉ, đắt đỏ ở Việt Nam. Sữa bò, sữa dê dưới dạng đặc, lỏng, bột, đóng hộp hay đóng chai, có nguồn gốc rõ ràng hay không rõ ràng, nội hay ngoại.

Tất cả, dĩ nhiên đều không thể thay thế nguồn sữa mẹ, nhưng lại được trọng vọng ở vị trí độc tôn, vô hình chung là nguồn khai thác béo bở cho đầu cơ buôn lậu, cho những tập đoàn lợi nhuận, và do đó tự nhiên, sữa từ lâu nó trở thành nhu yếu phẩm xa lạ đối với tất cả bà mẹ và trẻ em còi cọc Việt Nam!

Ở một góc khuất khác, ngay trong thành phố Hồ Chí Minh, lớn nhất nước, phát triển văn minh nhất nước, hàng chục các bếp ăn miễn phí từ thiện của các tổ chức xã hội bên cạnh

hầu hết các bệnh viên, nỗ lực giúp được muông chấu cảm hơi cho hàng ngàn lượt người nghèo cơ nhỡ mỗi ngày đã là vô cùng quý hóa, nói chi đến một bữa ăn đầy đủ dinh dưỡng?

- **Cây chùm ngây, năng suất và thu hoạch**

3 tháng tuổi đã bắt đầu cho thu hoạch, cây cao 60cm bắt đầu cắt ngọn và mỗi tháng sau đó tỉa cành thúc đẩy cây đâm chồi, chăm sóc bón phân, sau 6 tháng tuổi, cây cao khoảng 2 mét, là thời gian bắt đầu thu hoạch chính, trung bình cây đã có thể cho từ 500gr-900gr lá tươi / cây /tháng. Nếu chỉ trồng 5000 cây/ hecta (2m²/cây), sau 6 tháng có thể thu hoạch trung bình 2500kg lá /hecta/tháng.

Không mơ ước bán được với giá 70.000đồng/ kg như giá của chi Huỳnh Liên Lộc Thọ ở Xuân Lộc (Báo Đồng Nai 18/5/2008) đang bán, chỉ bán bằng giá như giá rau thông thường 20000đ/kg/ tại chợ thối, thì thu nhập ròng tại vườn của người trồng cây chùm ngây ít nhất sẽ là 20 triệu đồng / tháng/hecta, sẽ là nguồn thu nhập đầy mơ ước đối với người nông dân Việt Nam hiện nay.

Chỉ 20,000 đồng rau chùm ngây mỗi ngày cung ứng đủ hầu hết lượng dinh dưỡng cần thiết cho một gia đình hai vợ chồng 2 đứa con giải quyết dứt điểm vấn nạn suy dinh dưỡng, cho những người nghèo thiết nghĩ không còn một lựa chọn nào tốt hơn trong lúc này! Tôi tin rằng những người, những cơ quan, tổ chức quan tâm đến suy dinh dưỡng (SDD), quan tâm đến thu nhập bất thường thiếu đói của người nông dân đã có thể tìm ra lời giải đáp.

Kết luận



Rõ ràng cây chùm ngây, không chỉ là giải pháp độ sinh cho thế giới thứ ba như tổ chức lương thực thế giới (Food and Agriculture Organization) đề quyết mà còn là giải pháp ưu việt cho Việt nam chúng ta, vấn đề là làm thế nào để mọi người dân Việt Nam biết được giá trị của nó, để người nông dân chuyên đổi cơ cấu cây trồng, để cây chùm ngây trở thành thực đơn hàng ngày trong mỗi bữa ăn, để những nhà sản xuất, chế biến được phẩm của chúng ta không chỉ có mỗi một lựa chọn là mua nguyên liệu nước ngoài về đập thành viên rồi bán, và làm thế nào để phổ biến những sản phẩm của cây chùm ngây rộng khắp?

Thiết nghĩ, trước tiên, không ai khác hơn là các cơ quan truyền thông, báo đài, các nhà nghiên cứu, viện dinh dưỡng, cơ quan y tế và lương thực, cơ quan chức năng chuyên ngành, nhà sản xuất kinh doanh, dĩ nhiên không thể thiếu vai trò của các trường học
*ảnh bên : Hoa của Cây Chùm Ngây, flower

Sẽ hết sức vô cảm, nếu chúng ta tiếp tục để những bà mẹ ốm yếu thiếu sữa, những trẻ em lớn lên trong còi cọc, những bệnh nhân, những người nghèo lây lất, bên cạnh cây chùm ngây, nguồn dược liệu và dinh dưỡng phong phú đã có từ lâu trên nhiều vùng của đất nước chúng ta.

Lưu ý thông tin này được ghi nhận vào ngày 01/06/2009

Tài liệu tham khảo:

- Lương y Nguyễn Công Đức, Báo Thanh Niên ngày 9/11/2007
- Dược sỹ Trần Viết Hưng, ĐH Cần Thơ
- www.caychumngay.co.cc
- <http://plantmiracle.com/discover-zija/>
- <http://www.moringatree.co.za/analysis.html>
- <http://www.suganhealthproducts.com/faq.html>

XII. LINK THAM KHẢO TIN TỨC VỀ CÂY CHÙM NGÂY TỪ BÁO CHÍ VÀ WEBSITE:

<http://www.moringatree.co.za/analysis.html>

http://www.tfljournal.org/images/articles/20051201124931586_3.pdf

http://en.wikipedia.org/wiki/Moringa_oleifera

<http://khoahocphothong.com.vn/?mag=Ng==&nid=MjYwNw==&act=dmlld2RldGFpbA>

Handbook of Medicinal Herbs (J. Duke)

<http://niengiamnongnghiep.vn/index.php?self=article&id=2306>

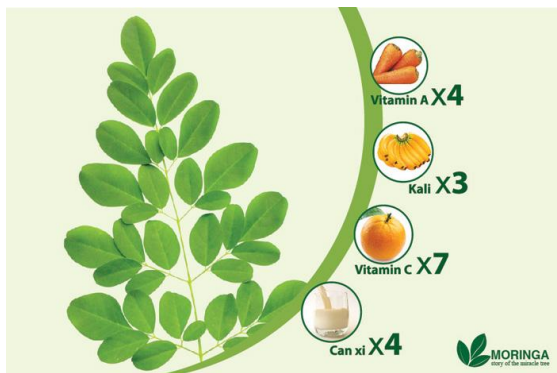
http://www.tin247.com/chua_benh_tu_cay_chum_ngay-10-122370.html

Tài liệu tham khảo :

- Medicinal Plants of India (S.K. Jain & Robert DeFilipps)
- PDR for Herbal Medicines (3rd Edition)
- Medicinal Plants of India and Pakistan (J.F. Dastur)
- Từ điển Cây Thuốc Việt Nam (Võ Văn Chi)

- Handbook of Medicinal Herbs (J. Duke)

Tin nhận:



1. Công ty Văn Kiểm Nhân thông báo sẵn sàng dành 3000 hạt giống cây Chùm Ngây tặng cho các tổ chức xã hội có đất canh tác và cung ứng hạt giống cây Chùm Ngây sỉ và lẻ với giá phi mậu dịch .

2. Mới đây, chị Huỳnh Liên Lộc Thọ ở xã Xuân Bắc, huyện Xuân Lộc đã trồng cây Chùm Ngây trên diện tích 1 hécta để lấy lá và cành bán. Hiện cây Chùm Ngây của chị Thọ bắt đầu được thu hoạch. Mỗi ngày chị Thọ thu khoảng 50 kg lá, sau đó đóng bịch bán cho các siêu thị với giá 70.000 đồng/kg. Chị Thọ cho biết, cây Chùm Ngây rất dễ trồng, có thể trồng bằng hạt hoặc cành.

Cây có khả năng chịu hạn tốt, có thể trồng ở những vùng đất xấu của đồi núi, ven biển. Cây trưởng thành cao từ 8 - 10m, thân gỗ và lá giống lá rau ngót. Cây tốn rất ít công chăm sóc và chi phí đầu tư chỉ bằng 1/4 các loại cây trồng lâu năm khác, về mùa khô tưới cho cây 2 ngày/lần. Trồng chùm ngây khoảng 4 tháng là bắt đầu thu hoạch lá và cành, sau đó thu hoạch 1 tuần/lần. Nếu trồng để lấy giống thì 8 tháng cây bắt đầu ra hoa (hoa màu trắng có mùi thơm dịu), quả giống quả đậu cô-ve dài khoảng 25-30cm (trích Báo Đồng Nai 18/5/2008).

3. An Giang Đầu tư 1,7 tỉ đồng trồng cây chùm ngây Ngày cập nhật: 01-06-2009

Vườn ươm cây chùm ngây 2 tháng tuổi tại huyện Tri Tôn, An Giang. (HG) - Dự án trồng cây chùm ngây ở vùng Bảy Núi do Bộ Khoa học - Công nghệ đầu tư. Ông Trần Văn Mỹ, Trưởng Phòng NN&PTNT huyện Tri Tôn cho biết, chùm ngây là loài thảo dược quý hiếm ở vùng Bảy Núi (An Giang) mọc tự nhiên nhiều nhất ở 2 dãy núi Dài và núi Cấm. Đề án thực hiện trồng cây chùm ngây trong 3 năm và chính thức triển khai vào đầu năm 2010. Tổng diện tích 200 ha, trung bình 1 ha trồng 2.500 cây.

Chùm ngây (tên khoa học là Moringe Oleifera) là loài thảo dược bản địa và là cây thực phẩm chức năng quý hiếm vừa được ngành kiểm lâm An Giang phát hiện trên vùng Bảy Núi trong thời gian gần đây. Đây là loại dược liệu quý, liệt vào danh sách “đỏ”. Việc bảo tồn, phát triển sản xuất và hướng tới chế biến, tiêu thụ sản phẩm cây chùm ngây sẽ là cơ hội tốt để cải thiện cuộc sống cho người trồng rừng phòng hộ khu vực Bảy Núi. Ông Mỹ cho biết, đầu ra của dự án là các công ty dược phẩm như Công ty Dodesco (Đồng Tháp), Công ty Cây Xanh, Công ty Hưng Trung (An Giang)...

Tham khảo giá cả của thị trường TP Hồ Chí Minh

LÁ: rau sạch dinh dưỡng – thực phẩm chức năng

+ 55.000 đồng/Kg

Xin liên hệ trước để lấy lịch giao hàng- đặt hàng trên 5kg, miễn phí giao hàng.

HẠT: + 1.200 đồng/hạt (dưới 50 hạt)

+ 1.000 đồng / hạt (100-500 hạt)

+ 900 đồng/hạt (trên 500 hạt)

CÂY: + Cao dưới 25 cm giá 15.000đ/cây

+ Cao từ 25-40cm giá 25.000đ/cây

+ Cao từ 40-60cm giá 35.000đ/cây

LIÊN HỆ:

Ông Hà : **0122.722.4841 - 0166.234.7491**

Cô Hoàng Anh: **0902.949.994**

Cô Thu Trang: **08.6292.8829**

Địa Chỉ : **244/2A Huỳnh Văn Bánh, F11, Q.PN, HCM**

Email: yknrcrawfishmoringa@gmail.com

Mua số lượng nhiều liên hệ trực tiếp ông Hà để thương lượng.

Các nông lâm trường thuộc các tổ chức xã hội xin liên hệ, chúng tôi xin được biếu 100 hạt/đơn vị

<http://ue.vnweblogs.com/post/18513/374562>

<http://www.mobot.org/gradstudents/olson/moringahome.html>

<http://www.le.ac.uk/engineering/staff/Sutherland/moringa/moringa.htm>

cây chùm ngây.avi

http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=RalDAqveMd8

CÂY CHÙM NGÂY - TẠI SAO SAO BẠN NÊN BIẾT VỀ NÓ ?

http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=dw6g0Fk7Aig