

Thiên Kinh Qur'an Nói Về Quả Chà Là, Quả Sung,
Quả Ô Liu, Con Ong & Mật Ong

﴿القرآن الكريم مع التمر والتين والزيتون والنحل والعسل﴾

[Tiếng Việt – Vietnamese – فيتنامي]

Dịch Thuật: Fatiha

Kiểm thảo lại: Mohamed Djandal và Ibn Ysa

2009 - 1430

Islamhouse.com

﴿القرآن الكريم مع التمر والتين والزيتون والنحل والعسل﴾

((باللغة الفيتنامية))

ترجمة: فاتحي

مراجع: محمد جاندان ومحمد نرين بن عيسى

2009 - 1430

islamhouse.com

دليل الحجة



Chà là và cách dùng chà là được nhắc trong Qur'an

Trong một số câu kinh Qur'an, quả chà là nhỏ bé được vinh danh như là ân phúc của thiên đàng.

قَالَ تَعَالَى: ﴿فِيهَا فَكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ﴾ ﴿٦٨﴾ الرحمن: ٦٨

﴿Trong hai cái (Ngôi vườn) có trái cây, trái chà là và trái lựu﴾ Al-Rohman: 68.

Khi nghiên cứu quả chà là, người ta thấy rất nhiều đặc trưng quan trọng. Là một trong những loài cây lâu đời nhất được loài người biết đến, ngày nay chà là là thực phẩm được yêu thích không chỉ do vị ngon mà còn bởi giá trị dinh dưỡng của nó. Các ích lợi của chà là mà chúng ta được truyền lại đang được khám phá hàng ngày và chà là được dùng như thực phẩm cũng như thực phẩm. Các đặc trưng này của chà là được ghi lại trong Surah Mar-yam:

قَالَ تَعَالَى: ﴿فَأَجَاءَهَا الْمَخَاضُ إِلَى جِذْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ يَلَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَذَا وَكُنْتُ نَسِيًّا مَنْسِيًّا﴾ ﴿٢٣﴾
فَنَادَتْهَا مِنْ تَحْتِهَا أَلَا تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا ﴿٢٤﴾ وَهَزَى إِلَيْكِ الْجِذْعُ النَّخْلَةَ تُسْقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا
﴿٢٥﴾ فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا ﴿٢٦﴾ مريم: ٢٣ - ٢٦

﴿Rồi những cơn đau bụng hạ sanh đưa đẩy nàng đến một thân cây chà là. Nàng (than thở): “Ôi, khổ cho thân tôi! Phải chi tôi chết sớm trước việc này và bị quên đi (có tốt hơn không?)” * Nhưng (có tiếng) gọi nàng từ bên dưới bảo: “Nàng chớ buồn phiền. Chắc chắn Thượng Đế của Nàng sẽ tạo một mạch nước bên dưới Nàng * Và hãy lắc thân cây chà là về phía nàng, trái chín tươi sẽ rụng xuống mình nàng. Do đó hãy ăn và uống và vui vẻ﴾ Mar-yam: 23 – 26.

Cách Allah khuyên răn Mar-yam ăn quả chà là có một lý do rất uyên thâm. Chà là là một lựa chọn thực phẩm tuyệt vời cho người phụ nữ mang bầu và cho những ai mới sinh em bé. Đây là cơ sở khoa học đã được chấp nhận rộng rãi. Mar-yam đã buộc phải suy nghĩ để hiểu điều này từ đó bà sẽ sinh hạ dễ dàng. Quả chà

là có hàm lượng đường cao nhất trong các loại quả, cao tới 60-65%. Các bác sĩ khuyên phụ nữ mang bầu nên ăn thức ăn chứa đường trong trái cây vào ngày sinh bé. Mục đích là làm tăng năng lượng và tăng sức sống mới cho cơ thể yếu sức của bà mẹ và cùng lúc kích thích hormon tiết sữa, tăng lượng sữa mẹ cho trẻ mới sinh.

Hơn nữa, sự mất máu trong khi sinh làm lượng đường trong cơ thể giảm. Quả chà là rất quan trọng trong việc làm cho đường đi vào cơ thể và tránh bị tụt huyết áp. Giá trị calo cao tăng cường sức khỏe cho người bị ốm yếu hay suy kiệt.

Những thực tế trên đã biểu lộ sự sáng suốt trong việc Allah khuyên răn Mar-yam ăn chà là, dành năng lượng và tiếp thêm sinh lực cho phụ nữ, đảm bảo tiết sữa, là thức ăn duy nhất cho trẻ sơ sinh. Ví dụ, chà là chứa hơn 10 nguyên tố tối cần thiết để cơ thể giữ trạng thái khỏe mạnh và đầy năng lượng. Các nhà khoa học hiện đại nói rằng loài người có thể sống tới hàng năm mà chỉ cần ăn chà là và uống nước. V. H. W. Dowson, một chuyên gia về vấn đề này nói rằng một quả chà là và một cốc sữa là đủ đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng của một người trong một ngày.

Chất oxytocin có mặt trong chà là được dùng trong dược phẩm hiện đại để làm cho dễ sinh nở. Thực tế oxytocin nghĩa là "đẻ nhanh". Nó cũng tăng lượng sữa mẹ sau khi sinh.

Oxytocin thực ra là một hormon do tuyến yên tiết ra giúp kích thích sự co bóp tử cung (dạ con) trong khi sinh. Mọi sự chuẩn bị trong cơ thể trước khi sinh xảy ra là nhờ hormon này. Tác động của hormon này có thể thấy trong cơ hình thành tử cung người mẹ và trong các tế bào cấu trúc cơ có thể làm tiết sữa mẹ. Sự co bóp hiệu quả của tử cung là cần thiết khi sinh bé. Oxytocin làm cho cơ bắp của tử cung co bóp rất mạnh. Tuy nhiên, oxytocin cũng khởi đầu việc tiết sữa mẹ. Chỉ với đặc trưng chứa oxytocin này của chà là là bằng chứng quan trọng cho thấy Qur'an là Thiên khải của Allah. Các ích lợi về y học của chà là mới chỉ được phát hiện ra gần đây. Nhưng nó đã được đề cập đến trong Qur'an 14 thế kỷ trước rằng Allah khuyên Mar-yam là nên ăn quả chà là.

Chà là cũng chứa một dạng đường làm cho cơ thể có tính linh động cao và có năng lượng đốt nóng mà dễ dàng bị suy giảm trong cơ thể. Hơn thế nữa, đường này không phải là gluco nhanh chóng tăng lượng đường huyết mà là đường fructose. Sự tăng nhanh đường huyết trong người bị bệnh tiểu đường nói riêng có tác hại lớn tới nhiều cơ quan và hệ thống, đặc biệt là mắt, thận, tim và hệ tuần hoàn, hệ thần kinh. Đường huyết cao là một trong những nguyên nhân chính dẫn tới các bệnh trầm trọng như mù lòa, đau tim và suy thận.

Chà là chứa nhiều vitamin và khoáng chất. Chúng giàu chất xơ, chất béo và chất đạm. Chúng cũng chứa natri, ka li, canxi, magiê, sắt, lưu huỳnh, phospho và clorua cũng như vitamin A, beta-carotene, B1, B2, B3 và B6. Một số lợi ích của vitamin và khoáng chất trong chà là tới cơ thể người bình thường và đặc biệt trong thời kỳ thai nghén có thể được tổng kết như sau:

Giá trị dinh dưỡng của chà là bắt nguồn từ cân bằng khoáng chất thích hợp. Chà là cũng chứa acid folic, một loại vitamin B rất quan trọng đối với phụ nữ

mang bầu. Acid **Folic (B9)** là một vitamin phục vụ các chức năng quan trọng trong quá trình tạo tế bào máu mới, acid amin, các khối xây dựng cơ thể và thay mới tế bào. Nhu cầu acid folic tăng đáng kể trong quá trình mang thai và gấp đôi nhu cầu hàng ngày. Khi thiếu acid folic, hồng cầu cao hơn bình thường nhưng ít chức năng hơn, cùng theo đó là các triệu chứng thiếu máu. Acid folic đóng vai trò quan trọng đặc biệt trong phân chia tế bào và hình thành cấu trúc gen của tế bào và là chất duy nhất trong quá trình mang thai tăng gấp đôi nhu cầu so với bình thường. Quả chà là cực kỳ giàu acid folic.

Mặt khác, sự nôn mửa lâu dài và các phản ứng của cơ thể xuất hiện trong khi mang thai là do thiếu ka li. Do vậy mức kali cần được tăng lên. Lượng kali lớn trong quả chà là là nguồn rất quan trọng bổ sung chất này, chúng cũng quan trọng trong điều hòa cân bằng nước trong cơ thể. Ngoài ra, ka li có thể giúp chúng ta suy nghĩ rõ ràng do kali giúp oxy lên não. Thêm vào đó, nó cung cấp các đặc trưng ancaloit thích hợp cho dịch của cơ thể và kích thích thận thải chất cặn bã. Nó giúp làm hạ huyết áp và hình thành lớp da khỏe mạnh.

Sắt chứa trong chà là kiểm soát sự tổng hợp hemoglobin trong hồng cầu và đảm bảo mức hồng cầu trong máu phù hợp. Đây là chất tối quan trọng trong việc tránh bệnh thiếu máu trong thai kỳ và sự phát triển của trẻ sơ sinh. Hồng cầu đóng vai trò quan trọng trong việc giữ cho các tế bào sống bằng cách vận chuyển oxy và carbonic trong máu. Do lượng sắt trong chà là cao, con người có thể đạt nhu cầu về sắt bằng cách ăn 15 quả chà là một ngày và sẽ tránh khỏi các bệnh do thiếu sắt.

Canxi và phospho trong chà là là các nguyên tố quan trọng cho sự phát triển của xương và cân bằng cấu trúc xương cơ thể. Lượng phospho và canxi cao trong chà là bảo vệ cơ thể khỏi yếu xương và giảm các bệnh như vậy.

Các nhà khoa học cũng nhấn mạnh cơ chế mà chà là giảm stress và căng thẳng. Nghiên cứu của các chuyên gia trường đại học Berkeley cho thấy chà là chứa nhiều **vitamin B6** làm tăng cường hệ thần kinh và **magiê** rất quan trọng với thận. Một người có thể thỏa mãn nhu cầu magiê bằng cách ăn 2-3 quả chà là một ngày.

Vitamin B1 trong chà là tạo điều kiện thuận lợi cho hệ thần kinh khỏe mạnh, giúp cho sự chuyển hóa carbohydrate trong cơ thể sang năng lượng và sử dụng protein và chất béo để thỏa mãn nhu cầu cơ thể. **Vitamin B2** giúp đốt cháy protein, carbohydrate và chất béo để cung cấp năng lượng cho cơ thể và thay mới tế bào.

Nhu cầu **vitamin A** cho cơ thể tăng lên trong thai kỳ. Nhờ có vitamin A chứa trong đó, chà là cải thiện sức đề kháng của thị lực và của cơ thể, củng cố răng và xương. Chà là cũng rất giàu **beta-carotene**. Beta-carotene giúp ngăn ngừa ung thư bằng cách kiểm soát các phân tử tấn công tế bào.

Thêm vào đó, không như chà là, các trái cây khác thường thiếu **protein**. Nhờ vào đặc trưng này, chà là làm cho cơ thể tự bảo vệ khỏi bệnh tật, nhiễm trùng, để làm mới tế bào và đảm bảo cân bằng dịch. Thịt cũng là một thực phẩm hữu ích nhưng có thể không tốt bằng chà là, là loại quả tươi. Thực sự việc ăn quá nhiều thịt trong khi mang thai có thể dẫn tới độc tố cho cơ thể. Tốt hơn phụ nữ mang thai nên chọn trái cây và rau là những đồ ăn nhẹ và dễ tiêu hóa.

Tất cả các đặc trưng này của chà là cho thấy kiến thức vô tận của Allah và lòng thương của Ngài tới loài người. Như chúng ta đã thấy, ích lợi của chà là, đặc biệt trong thai kỳ đã được phán trong Qur'an nhiều năm qua nhưng chỉ mới đây thôi, nền y học hiện đại mới khám phá ra.

QUẢ SUNG: LOẠI QUẢ CHỈ MỚI ĐƯỢC KHÁM PHÁ



Allah phán:

قَالَ تَعَالَى: ﴿وَالزَّيْتُونَ وَالزَّيْتُونَ﴾ التين: ١

«Thẻ bởi cây Sung, và cây Ô liu» Al-Tin: 1.

Việc nói đến quả sung trong câu đầu tiên của chương Al-Tin (số 95) là điều thông thái nhất khi nói về ích lợi của loại quả này.

Lợi ích của Sung với con người

Quả sung có lượng chất xơ cao hơn bất kỳ loại rau quả nào khác. Một quả sung khô cung cấp 2 gam chất xơ tương đương 20% nhu cầu hàng ngày.

Các nghiên cứu trong 15 năm qua đã phát hiện ra rằng chất xơ trong thực phẩm thực vật rất quan trọng để điều hòa chức năng cho hệ tiêu hóa. Chất xơ trong thức ăn giúp hệ tiêu hóa và cũng giúp giảm nguy cơ ung thư.

Các nhà dinh dưỡng học ví việc ăn sung **giàu chất xơ** như là cách lý tưởng để cung cấp chất xơ cho cơ thể.

Chất xơ được chia thành hai loại: tan và không tan. Thức ăn giàu xơ không tan làm thuận lợi cho sự di chuyển của các chất bị thải ra khỏi cơ thể thông qua ruột bằng cách thêm nước vào. Nó thúc đẩy hệ tiêu hóa và đảm bảo điều hòa chức năng của nó. Một công bố nữa là thực phẩm chứa xơ không tan có tác dụng bảo vệ chống bệnh ung thư ruột kết. Mặt khác, thức ăn giàu xơ tan được cho thấy làm giảm cholesterol trong máu hơn 20%. Do đó nó rất quan trọng trong việc giảm

nguy cơ đau tim. Lượng cholesterol cao trong máu được tích lại trong động mạch, cứng lại và làm hẹp động mạch. Tùy vào mạch máu có tích tụ cholesterol của cơ quan nào mà bệnh tật liên quan đến cơ quan đó sẽ nảy sinh. Ví dụ, nếu cholesterol tích tụ vào động mạch tim thì dẫn đến bệnh đau tim. Sự tích tụ cholesterol trong tĩnh mạch thận có thể dẫn đến huyết áp cao và suy thận. Hơn nữa, việc ăn chất xơ tan được rất quan trọng trong việc điều hòa đường huyết bằng cách làm cho dạ dày trống rỗng vì những thay đổi bất ngờ về đường huyết có thể dẫn tới các bệnh nguy hiểm tới tính mạng. Thực sự trong cộng đồng ăn thực phẩm giàu xơ, tỷ lệ mắc bệnh ung thư và tim thấp.

Một ích lợi cho sức khỏe khác của chất xơ tan và không tan khi có mặt cạnh nhau và cùng lúc. Khi cả hai dạng có mặt cùng nhau, chúng chống bệnh ung thư hiệu quả hơn nhiều so với từng dạng. Sự có mặt của cả hai dạng chất xơ tan và không tan trong quả sung làm cho nó trở nên loại thực phẩm quan trọng nhất về mặt này.

Tiến sĩ Oliver Alabaster, Giám đốc Viện Phòng chống bệnh của trường đại học Y khoa trung tâm George Washington nói về quả sung như sau:

"... Đây là một cơ hội để bổ sung thức ăn có lợi cho sức khỏe, giàu chất xơ vào bữa ăn của chúng ta. Việc thường xuyên chọn sung và các thực phẩm giàu xơ khác có nghĩa là bạn sẽ ít chọn thực phẩm có hại hơn và điều này rất tuyệt vời cho sức khỏe suốt đời của bạn."

Theo Ban cố vấn sức khỏe California, các **chất chống oxy hóa** trong rau quả phòng chống được một số bệnh. Các chất chống oxy hóa trung hòa các chất có hại (các gốc tự do) tăng lên do các phản ứng hóa học trong cơ thể hay do lấy vào từ bên ngoài và như vậy phòng tránh sự phá hủy tế bào. Trong một nghiên cứu của trường đại học Scranton, người ta xác định rằng của sung khô có mức phenol cao hơn nhiều, giàu chất chống oxy hóa hơn các quả khác. Phenol được sử dụng như chất khử trùng để diệt vi sinh vật. Lượng phenol trong quả sung cao hơn nhiều so với các rau quả khác.

Một nghiên cứu khác của trường đại học Rutgers ở bang New Jersey chứng minh rằng do các acid béo thiết yếu **omega-3**, **omega-6** và **phytosterol** chứa trong quả sung khô, nó đóng góp một phần đáng kể trong việc giảm cholesterol. Omega-3 và omega-6 không thể được tạo ra trong cơ thể và cần được hấp phụ cùng thức ăn. Hơn nữa, các acid béo này không thể thiếu được trong việc tối ưu hóa chức năng tim, não và hệ thần kinh. Phytosterol làm cho cholesterol trong các sản phẩm động vật có nguy cơ làm xơ vữa động mạch tim thải ra khỏi cơ thể mà không đi vào mạch máu.

Mặc dù là một trong những loại quả lâu đời nhất với con người, quả sung được Ban cố vấn sức khỏe California mô tả là "loại quả gần như hoàn hảo nhất của tự nhiên", được tái phát hiện bởi các nhà sản xuất thực phẩm.

Quả sung có thể góp phần vào bất kỳ khẩu phần ăn đặc biệt nào. Vì quả sung không chứa chất béo, natri và cholesterol nhưng chứa nhiều xơ nên nó là một loại thức ăn lý tưởng cho người muốn giảm cân. Đồng thời, quả sung chứa nhiều khoáng chất hơn các loại quả khác. Bốn mươi gam quả sung chứa 244 mg kali (7% nhu cầu hàng ngày), 53 mg canxi (6% nhu cầu hàng ngày) và 1.2 mg sắt (6% nhu cầu hàng ngày). Lượng canxi trong quả sung rất cao. Quả sung đứng thứ hai sau quả cam về hàm lượng canxi. Một thùng sung khô cung cấp lượng canxi tương đương với lượng canxi trong một thùng sữa.

Quả sung cũng được coi là một vị thuốc tiếp thêm sức mạnh và năng lượng cho bệnh nhân lâu ngày để họ chóng hồi phục. Nó loại trừ các trở ngại về thể chất và tinh thần. Thành phần dinh dưỡng quan trọng nhất của quả sung là đường. Lượng đường trong quả sung thuộc một trong những mức cao nhất. Sung cũng được khuyến dùng trong điều trị bệnh hen suyễn, ho và cảm lạnh.

Các ích lợi mà chúng ta nói tới ở đây biểu thị Lòng thương Allah dành cho loài người. Thượng Đế của chúng ta cung cấp các chất cần thiết cho con người nằm trong quả sung này, một loại quả dễ ăn, được đóng gói sẵn và ở mức lý tưởng cho loài người. Cách mà Hồng ân đặc biệt này của Allah được nhắc tới trong Qur'an có thể cho thấy tầm quan trọng của quả sung tới loài người (Allah biết rõ nhất). Theo quan điểm sức khỏe con người, giá trị dinh dưỡng của sung chỉ được công bố cùng với tiến bộ về y khoa và kỹ thuật. Đây là một dấu hiệu nữa cho thấy Qur'an là Lời của Allah không thể phủ nhận. Ngài là Đấng Thông suốt mọi sự.

Bảng giá trị dinh dưỡng của quả sung

	Giá trị dinh dưỡng của sung tươi (100 grams)	Giá trị dinh dưỡng của sung khô (100 grams)
Calories (kcal)	74	249
Xơ (g)	3	10
Chất béo (g)	0	1
Protein (g)	1	3
Đường (g)	16	48
Vitamin A (IU)	142	10
Vitamin C (mg)	2	1.2
Vitamin B1	0.1	0.1
Vitamin B2	0.1	0.1

Vitamin B6	0.1	0.1
Natri	1	10
Ka li	232	680
Canxi	35	162
Phospho	232	67
Magiê	17	68
Sắt	0.4	3.07
Mangan	0.1	0.8
Đồng	0.1	0.3
Selen	0.2	

Ô LIU: CÂY CHO SỨC KHỎE

Một trong các thực phẩm được chú ý trong Qur'an là ô liu. Các nghiên cứu gần đây cho thấy ô liu không những là thức ăn ngon mà còn là nguồn quan trọng cho một sức khỏe tốt. Thêm vào đó, dầu ô liu cũng là một nguồn dinh dưỡng quan trọng. Sự chú ý đến dầu ô liu được thể hiện qua các thuật ngữ trong Qur'an như sau:

قَالَ تَعَالَى: ﴿اللَّهُ نُورُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ مِثْلُ نُورِهِ كَمِشْكُوفٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ نُورٌ عَلَى نُورٍ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَنْ يَشَاءُ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ ﴿٣٥﴾ النور: ٣٥

Allah phán: ﴿Allah là ánh sáng của các tầng trời và trái đất. Ánh sáng của Ngài có thể ví như một cái chụp (khuôn) mà bên trong là ngọn đèn. Ngọn đèn nằm trong một lồng kiến (kính), lồng kiến như một ngôi sao sáng lấp lánh. Ngọn đèn được thắp từ một loại cây được ban phúc, cây ô liu, không (mọc) ở hướng Đông cũng không (mọc) ở hướng Tây, dầu của nó rất gần, tỏa sáng mặc dầu chưa chạm phải lửa. Ánh sáng trên ánh sáng. Allah hướng dẫn đến Ánh sáng của Ngài người nào Ngài muốn. Allah đưa ra những thí dụ so sánh cho nhân loại bởi vì Allah Hằng Biết mọi việc﴾ (Qur'an 24:35)

Cụm từ "*mubarakatin zaytoonatin*" trong câu kinh trên mô tả ô liu "phong phú, dồi dào, thiêng liêng, hứa hẹn, cung cấp ân phước không kể xiết". Dầu ô liu, được nói đến trong từ "zaytuha," được biết như là một trong những loại dầu được các chuyên gia khuyến cáo nên dùng, đặc biệt tốt cho mạch vành và động mạch. Ích lợi cho sức khỏe của ô liu có thể được tổng kết như sau:

Có lợi cho mạch vành và động mạch:

Hầu hết các acid béo trong dầu ô liu là acid béo đơn không no. Acid béo đơn không no không chứa cholesterol. Vì thế dầu ô liu không làm tăng mức cholesterol mà thay vào đó là làm cho nó ở dưới mức kiểm soát. Dầu ô liu cũng chứa acid linoleic omega-6 (EFA: acid béo thiết yếu) rất cần cho cơ thể con người. Vì đặc tính này mà các nhóm liên quan đến sức khỏe (như Tổ chức Y tế thế giới) khuyến cáo rằng trong cộng đồng có mức độ tiểu đường và xơ vữa động mạch cao thì ít nhất 30% lượng acid béo tiêu thụ nên chứa omega-6. Điều này làm tăng tầm quan trọng của ô liu.

قَالَ تَعَالَى: ﴿يُنَبِّئُكُمْ بِهِ الزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ النحل: ١١

Allah phán: ﴿(VỚI NƯỚC) Ngài làm mọc ra bắp lúa, và trái ô liu, và trái chà là, và nho, và đủ loại trái cây cho các người dùng. Chắc chắn trong sự việc đó là một dấu hiệu cho một đám người biết ngẫm nghĩ﴾ Al-Nahl: 11.

Các nghiên cứu về lĩnh vực này chứng tỏ rằng ở những người dùng 25 ml dầu ô liu tự nhiên (khoảng hai thìa cà phê) hàng ngày kéo dài trong 1 tuần có LDL (chlesterol xấu) thấp hơn nhiều và hàm lượng chất chống oxy hóa cao hơn. Các chất chống oxy hóa rất quan trọng vì chúng trung hòa các chất có hại trong cơ thể như các gốc tự do và ngăn cản sự phá hủy tế bào. Nhiều nghiên cứu lớn cho rằng tiêu thụ dầu ô liu làm giảm cholesterol và tránh được bệnh tim mạch.

Dầu ô liu cũng được khuyến cáo cho các bệnh nhân tim mạch vì nó làm giảm lượng cholesterol có hại (LDL) trong máu và tăng cholesterol có lợi (HDL). Những nước có tỷ lệ người bị bệnh tim mạch cao thường tiêu thụ chất béo no có hàm lượng cholesterol cao.

Thêm vào đó, dầu ô liu không phá vỡ thành phần của omega-6 thành omega-3. Điều quan trọng là omega-3 và omega-6 có mặt trong cơ thể ở mức nhất định vì bất kỳ sự mất cân bằng nào giữa hai thành phần này có thể dẫn tới nhiều bệnh, đặc biệt là bệnh tim, hệ thống miễn dịch và ung thư. Vì tất cả những lý do này, nhiều người sống cuộc sống khỏe mạnh nhờ vào dầu ô liu. Hội Tim mạch Hoa Kỳ gợi ý là để giảm rủi ro bệnh tim, các chất béo đơn không bão hòa có thể là sự lựa chọn cho khẩu phần giảm chất béo 30%.

Phòng bệnh ung thư

Một nghiên cứu xuất bản bởi Tài liệu Y Học Nội khoa (*The Archives of Internal Medicine*) cho thấy phụ nữ dùng nhiều chất béo đơn không bão hòa ít bị rủi ro hơn về ung thư vú. Một nghiên cứu khác của các nhà khoa học của trường đại học Buffalo, The State University of New York chứng minh rằng b-sitosterol,

một chất béo tìm thấy trong dầu thực vật như dầu ô liu giúp phòng tránh sự hình thành tế bào ung thư tuyến tiền liệt. Các nhà nghiên cứu kết luận rằng b-sitosterol tăng cường hệ thống thông tin bên trong tế bào, ra lệnh cho tế bào phân chia và do đó tránh ung thư trước khi sự phân chia tế bào tới mức không thể kiểm soát.

Một nghiên cứu gần đây của các bác sĩ trường đại học Oxford chỉ ra rằng dầu ô liu có tác dụng bảo vệ chống lại bệnh ung thư ruột. Các bác sĩ phát hiện ra dầu ô liu tham gia một phản ứng với acid trong dạ dày để tránh bệnh ung thư ruột ngay từ lúc đầu. Cùng thời điểm này, các nhà nghiên cứu ở trường đại học Oxford cũng công bố rằng dầu ô liu giảm lượng mật và tăng DAO (men diamine oxidase), do vậy tránh được sự phát triển tế bào bất thường và bệnh ung thư.

Tránh viêm khớp

Theo báo cáo của các nhà nghiên cứu, những người dùng nhiều dầu ô liu và rau nấu có thể giảm nguy cơ viêm khớp và thấp khớp, một loại bệnh viêm mạn tính ở các khớp nối.

Dầu ô liu giúp xương phát triển

Vitamin E, A, D và K có trong dầu ô liu đặc biệt quan trọng giúp cho quá trình phát triển xương ở người lớn và trẻ em, làm cho xương chắc khỏe do cố định canxi. Người già được khuyến cáo ăn dầu ô liu vì dễ tiêu hóa, có nhiều khoáng giúp cơ thể sử dụng tốt vitamin. Nó phòng tránh sự mất canxi do kích thích xương khoáng hóa. Xương là kho kết cấu khoáng của cơ thể và sự không thích lũy khoáng trong xương có thể dẫn tới những biến chứng nguy hiểm như mềm xương. Dầu ô liu có tác dụng tốt lên bộ xương.

Tránh lão hóa

Vì các vitamin chứa trong dầu ô liu có tác dụng làm mới tế bào nên chúng được sử dụng trong điều trị bệnh cho người già cũng như bổ dưỡng và bảo vệ da. Khi thực phẩm được chuyển hóa thành năng lượng trong cơ thể, một số chất ví dụ chất oxy hóa được hình thành. Với hàm lượng các chất chống oxy hóa cao, dầu ô liu tránh được hư hỏng do các chất có hại, làm mới tế bào và trì hoãn sự lão hóa trong mô và các cơ quan. Dầu ô liu cũng giàu vitamin E làm giảm các gốc tự do mà các gốc này phá hủy tế bào trong cơ thể và gây lão hóa.

Góp phần vào sự phát triển của trẻ nhỏ

Quả và dầu ô liu chứa acid linoleic (acid béo omega-6) nên đây là thực phẩm tốt nhất cho trẻ mới sinh và cho trẻ em. Thiếu acid linoleic dẫn tới sự chậm phát triển ở tuổi thơ và các rối loạn về da.

Dầu ô liu chứa các thành phần chống oxy hóa ngăn chặn tác dụng phá hủy của các chất có hại trong cơ thể chúng ta và chứa các acid béo rất quan trọng cho sức khỏe con người.

Dầu ô liu có hợp chất không có khả năng sinh cholesterol cân bằng ở mức giống như trong sữa mẹ. Dầu ô liu là nguồn acid béo đầy đủ mà các acid này không thể lấy được từ cơ thể con người nhưng lại quan trọng nhất với chúng ta. Các yếu tố này làm cho dầu ô liu trở nên rất quan trọng cho trẻ mới sinh.

Vì nó tham gia vào sự phát triển tự nhiên của não trẻ và hệ thần kinh của trẻ trước và sau khi sinh nên dầu ô liu là loại dầu duy nhất mà các chuyên gia khuyến cáo cho các bà mẹ. Cũng như việc chứa lượng acid linoleic tương tự với sữa mẹ, khi thêm dầu ô liu vào sữa bò đã loại chất béo, nó trở thành nguồn thức ăn tự nhiên như sữa mẹ.

Giảm huyết áp

Một nghiên cứu xuất bản ngày 27/3/2000 ở cuốn Tài liệu Y Học Nội khoa một lần nữa nhấn mạnh thêm về tác dụng có lợi của dầu ô liu lên bệnh huyết áp cao. Các thuốc giảm huyết áp cũng được làm từ lá ô liu.

Ích lợi cho nội tạng

Dù được dùng nóng hay lạnh, dầu ô liu đều bảo vệ dạ dày khỏi các bệnh như viêm dạ dày và u xơ do làm giảm lượng acid dạ dày. Thêm vào đó, nó làm cho mật hoàn hảo bằng cách làm cho mật hoạt động. Nó điều hòa sự tiết dịch của túi mật và giảm rủi ro hình thành sỏi mật. Hơn nữa, nhờ lượng clorua có trong dầu ô liu mà nó trợ giúp cho chức năng của gan và do vậy giúp cơ thể bài tiết chất thải. Dầu ô liu cũng có lợi cho động mạch não.

Do các đặc điểm này mà dầu ô liu đã thu hút sự quan tâm của các chuyên gia trong những năm gần đây. Một số bình luận của các chuyên gia là:

Jean Carper, một chuyên gia nổi bật trong lĩnh vực sức khỏe và dinh dưỡng, phóng viên giành giải thưởng CNN, người phụ trách và viết chuyên mục “Dược khoa và Thực phẩm - Loại thuốc kỳ diệu của chúng ta”:

Một nghiên cứu mới ở Italia tìm ra dầu ô liu chứa các chất chống oxy hóa... chiến đấu với các quá trình bệnh tật, bao gồm khả năng của cholesterol LDL bít kín động mạch

Pat Baird, một chuyên gia dinh dưỡng và tư vấn dinh dưỡng:

Tôi thích toàn bộ quan niệm về tính đa dụng của dầu ô liu... chúng ta càng biết về nó thì chúng ta càng học được sự đóng góp to lớn của nó tới sức khỏe.

Tiến sĩ Dimitrios Trichopoulos, trưởng Bộ môn Dịch tễ học, trường đại học Sức khỏe Cộng đồng Harvard :

Phụ nữ Hoa Kỳ có thể trải nghiệm rằng họ giảm 50% rủi ro ung thư vú nếu họ dùng nhiều ô liu hơn thay thế cho các chất béo no.

Dầu ô liu có tác dụng bảo vệ chống lại u bướu ác tính ở tuyến tiền liệt, vú, ruột kết, tế bào vảy, thực quản.

D. Peck của Khoa Y, trường đại học Miami:

Dầu ô liu tăng cường hệ miễn dịch cho chuột...

Bruno Berra ở Viện Sinh lý học và Hóa sinh học đại cương, trường đại học Milan:

A.A. Rivellese, G. Riccardi và M. Mancini ở Viện Y Học Nội khoa và bệnh tiêu hóa ở trường đại học Federico II, Naples:

Dầu ô liu ngăn chặn tính kháng insulin và đảm bảo kiểm soát lượng đường trong máu tốt hơn.

Patrizia Galletti ở Second University of Naples, Khoa Dược và Giải phẫu:

Chế độ ăn có polyphenol trong dầu ô liu có thể giảm nguy cơ về các bệnh dạ dày, ruột, xơ vữa động mạch. Hydroxytyrosol trong dầu ô liu bảo vệ hồng cầu người khỏi bị hại do oxy hóa.

Frank Sacks ở trường Sức khỏe Cộng đồng Harvard:

Một khẩu phần ăn nhiều dầu ô liu có hiệu quả hơn so với một khẩu phần ăn ít chất béo trong việc kiểm soát và điều trị bệnh béo phì. Tuy nhiên, nó dẫn tới việc giảm cân lâu dài hơn và dễ dàng tuân theo hơn...

Như chúng ta đã thấy, rất nhiều nhà khoa học ngày nay nghĩ rằng khẩu phần ăn dựa vào dầu ô liu thiết lập mô hình dinh dưỡng lý tưởng. Ô liu và dầu ô liu nên là thành phần cơ bản của mọi bữa ăn trong chương trình dinh dưỡng hàng ngày. Ích lợi của cây ô liu mà Allah đã nhấn mạnh trong nhiều câu kinh Qur'an đã được khám phá song song với các tiến bộ về dược học.

قَالَ تَعَالَى: ﴿هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لَكُمْ مِنْهُ شَرَابٌ وَمِنْهُ شَجْرٌ فِيهِ تُسِيمُونَ ﴿١٠﴾ يُنبِتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَنْفَكِرُونَ ﴿١١﴾ النحل: ١٠ - ١١

﴿Ngài là Đấng đã ban nước mưa từ trên trời xuống. Từ đó các người có nước uống, và nhờ đó cây cỏ mọc ra nơi cánh đồng cho gia súc ăn. Với nước, Ngài làm mọc ra bắp lúa, và trái ô liu, và trái chà là, và nho, và đủ loại trái cây cho các người dùng. Chắc chắn trong sự việc đó là một dấu hiệu cho một đám người biết ngẫm nghĩ﴾ Al-Nahl: 10 – 11.

QUR'AN NÓI VỀ ONG VÀ MẬT ONG

CON ONG CÁI

Trong đàn ong, mỗi con ong có một nhiệm vụ riêng, chỉ trừ ong đực. Ong đực không tham gia vào việc bảo vệ tổ ong cũng như quét dọn, kiếm thức ăn, xây tổ hay làm mật. Nhiệm vụ duy nhất của ong đực ở trong tổ là thụ tinh cho ong chúa. Ngoài cơ quan sinh sản, ong đực hầu như không có các đặc tính khác như ong thợ do đó ong đực không thể làm gì ngoài việc thụ tinh cho ong chúa.

Ong thợ đảm trách toàn bộ công việc của đàn ong. Mặc dù chúng là ong cái giống như ong chúa nhưng buồng trứng của chúng không chín nên không thể sinh sản. Chúng có nhiệm vụ làm sạch tổ, nuôi ấu trùng và ong non, cho ong chúa và các con ong đực ăn, làm mật, xây và sửa chữa tổ, thông hơi cho tổ và canh giữ tổ, tập trung thức ăn như mật hoa, phấn hoa, nước và nhựa thông rồi cất giữ vào tổ.

قَالَ تَعَالَى: ﴿وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنْ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ ﴿٦٨﴾ ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ ۗ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٦٩﴾ النحل: ٦٨ - ٦٩

﴿Và Thượng Đế (Allah) của Người (Muhammad) đã mặc khải cho ong mật rằng: "Hãy xây tổ (làm nhà) trên núi, trên cây và trên những vật mà con người đã dựng lên." Và hãy (hút mật) ăn từ mọi loài cây trái, rồi hãy đi trên các con đường thân thuộc của Thượng (Allah) của người;" từ trong bụng của chúng tiết ra một chất uống có nhiều màu sắc khác biệt, trong đó chứa một dược liệu chữa bệnh cho nhân loại. Chắc chắn, trong sự việc đó có một dấu hiệu cho một đám người biết ngẫm nghĩ﴾ Al-Nahl: 68 – 69.

Trong tiếng Ả Rập, có hai cách dùng động từ. Tùy cách dùng mà ta có thể xác định được chủ ngữ là giống cái hay giống đực. Trên thực tế, các động từ (được in nghiêng) dùng cho ong mật trong hai câu kinh trên được dùng cho giống cái. Qua đó, Qur'an cho thấy ong tạo ra mật chính là các con ong cái.

Chúng ta đừng quên rằng vào thời của Thiên Sứ Muhammad ﷺ, con người không thể biết được điều này. Nhưng Allah đã chỉ ra sự thật này cho chúng ta thấy như là một phép màu của Qur'an.

ĐIỀU THẦN DIỆU CỦA MẬT ONG

Mật ong là một “dược liệu cho con người” như trong câu kinh trên. Ngày nay, nghề nuôi ong và các sản phẩm từ ong đã mở ra một hướng nghiên cứu mới trong các lĩnh vực khoa học tiên bộ trên thế giới. Các lợi ích khác của mật ong có thể được mô tả như sau:

Dễ tiêu hóa: vì các phân tử đường trong mật ong có thể chuyển hóa thành các dạng đường khác như từ fructose thành glucose, mật ong dễ tiêu hóa mặc dù có hàm lượng acid cao. Nó giúp cho thận và ruột hoạt động tốt hơn.

Nhanh chóng đi vào máu: là nguồn năng lượng nhanh: khi pha cùng với nước ấm, mật ong đi vào máu sau bảy phút. Các phân tử đường tự do làm cho não hoạt động tốt hơn vì não là cơ quan tiêu thụ đường nhiều nhất. Mật ong là tổng hợp tự nhiên các dạng đường như glucose và fructose. Theo các nghiên cứu gần đây, hỗn hợp đường đơn này là phương thuốc hiệu quả nhất để chữa mệt mỏi và tăng cường hoạt động thể thao.

Đặc tính kháng sinh và chống viêm của mật ong được khám phá trong các nghiên cứu và quá trình theo dõi điều trị. Mật ong có hiệu quả vượt trội trong rửa vết thương và các tế bào chết mà không gây đau và trong sự phát triển các mô mới. Việc sử dụng mật ong làm thuốc được nhắc đến trong các tác phẩm cổ điển nhất. Ngày nay, các bác sĩ và các nhà khoa học đang tìm ra lại tác dụng của mật ong trong điều trị vết thương.

Tiến sĩ Peter Molan, một nhà nghiên cứu hàng đầu về mật ong trong 20 năm qua và một giáo sư sinh hóa học tại trường đại học Waikato của Niu Di Lân đã nói về tính chống vi trùng của mật ong: "*Các thí nghiệm ngẫu nhiên cho thấy mật ong hiệu quả hơn trong việc kiểm soát vết bỏng so với silver sulphadiazine, loại dầu kháng sinh được sử dụng rộng rãi nhất cho điều trị vết bỏng ở bệnh viện ("Honey Against Infected Skin Lesions" www.apitherapy.com/honeysk.htm.)*"

Giúp tạo máu: mật ong cung cấp nguồn năng lượng quan trọng cần cho cơ thể tạo máu. Thêm nữa, nó giúp cho việc làm sạch máu. Nó có một số ích lợi cho tuần hoàn máu. Nó cũng có chức năng bảo vệ chống lại các vấn đề về mao mạch và xơ cứng động mạch.

Không chứa vi khuẩn: đặc tính diệt vi khuẩn của mật ong gọi là “tác dụng ức chế”. Có những lý do khác nhau tạo nên đặc tính kháng khuẩn này của mật ong như: nồng độ đường cao nên hạn chế lượng nước cung cấp cho sự sinh trưởng của vi sinh vật, tính acid cao (PH thấp) và có thành phần lấy đi lượng đạm cần thiết

cho vi khuẩn tái sinh. Sự tồn tại của oxy già cũng như chất chống oxy hóa trong mật ong ngăn cản sự phát triển của vi khuẩn.

Chống oxy hóa: những người muốn sống một cuộc sống khỏe mạnh hơn nên dùng các chất chống oxy hóa. Đó là các thành phần trong tế bào tổng khử các phụ phẩm có hại từ các chức năng chuyển hóa thông thường. Các phân tử này ngăn chặn các phản ứng hóa học phá hủy làm hư hỏng thức ăn và nhiều bệnh kinh niên. Các nhà nghiên cứu cho rằng thực phẩm giàu chất chống oxy hóa có thể ngăn chặn bệnh tim mạch và ung thư. Các chất oxy hóa mạnh có mặt trong thành phần của mật ong là: *Pinocembrin, pinobaxin, chrisin và galagin*. *Pinocembrin* là chất chống oxy hóa chỉ tồn tại trong mật ong.

Kho chứa vitamin và khoáng: mật ong bao gồm đường glucose và fructose và các khoáng chất như magiê, kali, canxi, NaCl, lưu huỳnh, sắt và photpho. Mật ong chứa vitamins B1, B2, C, B6, B5 và B3 và thay đổi tùy theo chất lượng của mật hoa và phấn hoa. Bên cạnh đó, trong mật ong còn có đồng, i-ốt, kẽm với lượng nhỏ.

Mật ong được dùng để làm lành vết thương:

- Khi sử dụng trong điều trị vết thương, nhờ khả năng hấp thụ hơi nước trong không khí mà mật ong giúp cho quá trình lành vết thương và tránh để lại sẹo. Đó là do mật ong kích thích sự phát triển của các tế bào biểu mô tạo da non che kín vết thương đã lành. Bằng cách này, ngay cả khi vết thương lớn thì mật ong có thể thay thế việc cấy mô.

- Mật ong kích thích sự phát triển lại mô liên quan trong quá trình lành vết thương. Nó kích thích hình thành mạch máu mới và sự phát triển của nguyên bào sợi thay thế cho mô liên kết ở tầng da sâu hơn và sinh ra sợi collagen làm cho hồi phục mạnh hơn.

- Mật ong có phản ứng chống viêm, giảm sưng quanh vết thương. Nó cải thiện sự lưu thông và do đó đẩy nhanh quá trình lên da non và nó cũng giảm đau.

- Nó không bám vào các mô nằm bên dưới vết thương nên không làm tróc đi các mô mới hình thành và không gây đau khi thay băng.

- Nhờ có đặc tính kháng khuẩn nên mật ong cung cấp tấm chắn bảo vệ vết thương khỏi nhiễm trùng. Nó cũng nhanh chóng làm sạch vết nhiễm trùng đã có sẵn trên vết thương. Nó hoàn toàn có hiệu quả ngay cả với loại vi khuẩn nhờn kháng sinh. Không như chất khử trùng và thuốc kháng sinh, không có sự hư hỏng của quá trình lên da non do tác dụng ngược lên mô vết thương.

Chúng ta có thể dễ dàng thấy rằng mật ong có đặc tính “hàn gắn” tuyệt vời. Đây hẳn là điều kỳ diệu của Qur’an đến từ Allah, Đáng có Quyền năng tối cao.

Thành phần dinh dưỡng trong mật ong như sau:

Giá trị dinh dưỡng	Giá trị trung bình trong 1 khẩu phần	Giá trị trung bình trong 100 g
Nước	3.6 gr	17.1 gr
Tổng carbohydrates	17.3 gr	82.4 gr
Fructose	8.1 gr	38.5 gr
Glucose	6.5 gr	31.0 gr
Maltose	1.5 gr	7.2 gr
Sucrose	0.3 gr	1.5 gr
Tổng calo (kilocalo)	64	304
Tổng calo (kilocalo) (từ chất béo)	0	0
Tổng chất béo	0	0
Xơ	0	0
Chất béo no	0	0
Cholesterol	0	0
Natri	0.6 mg	2.85 mg
Tổng carbohydrate	17 gr	81 gr
Đường	16 gr	76 gr
Protein		

Đại hội Điều trị vết thương thế giới lần thứ nhất (The First World Wound Healing Congress) tổ chức ở Melbourne vào 10 - 13 tháng 9 năm 2000 đã thảo luận về việc sử dụng mật ong trong điều trị vết thương. Những lời bình luận trong đại hội là: Nhiều chất kháng khuẩn tự nhiên đang được đánh giá để tìm ra cách trị vết thương bị nhiễm trùng bởi vi khuẩn kháng nhiều loại thuốc kháng sinh hay được gọi là “vi trùng siêu hạng”, vì điều này trở thành một khó khăn lớn trong điều trị.

Nhưng hầu hết các chất tự nhiên này không chứng tỏ có hiệu quả trên các vết thương nhiễm trùng hoặc chúng ta không biết liệu chúng có tác dụng ngược lên các mô vết thương hay không. Mật ong thì khác, vì nó có “hồ sơ theo dõi” qua 4000 năm sử dụng trong băng bó vết thương... Mật ong kháng khuẩn có hiệu lực và rất hiệu quả trong việc làm tiêu đi chỗ nhiễm trùng ở vết thương và bảo vệ vết thương khỏi bị nhiễm trùng. (bio.waikato.ac.nz/pdfs/honeyresearch/potential.pdf)

Thành phần khoáng chất trong mật ong như sau:

Khoáng chất	Giá trị trung bình trong 1 khẩu phần	Giá trị trung bình trong 100 g
Canxi	1.0 mg	4.8 mg
Sắt	0.05 mg	0.25 mg
Kẽm	0.03 mg	0.15 mg
Kali	11.0 mg	50.0 mg
Phốtpho	1.0 mg	5.0 mg
Magiê	0.4 mg	2.0 mg
Selen	0.002 mg	0.01 mg
Đồng	0.01 mg	0.05 mg
Crôm	0.005 mg	0.02 mg
Mangan	0.03 mg	0.15 mg
ASH	0.04 mg	0.2 gr

TÁC DỤNG CỦA MẬT ONG

Mật ong có rất nhiều tác dụng để chữa bệnh. Người Muslim, nếu hiểu rõ cách và thường xuyên sử dụng mật ong, là thể hiện đức tin nơi Allah và Thiên Kinh Qur'an.

Sau đây là một vài công dụng của mật ong:

Bỏng: Bôi mật ong lên vết bỏng. Bạn sẽ dễ chịu và vết bỏng sẽ liền nhanh mà không cần phải dùng thuốc kháng sinh. Vi khuẩn không thể sống trong mật ong.

Đái dầm: Trẻ con nên uống một thìa cà phê mật ong trước khi đi ngủ, sẽ tránh được bệnh đái dầm.

Mất ngủ: Hòa 1 thìa mật ong vào 1 cốc sữa nóng sẽ giúp bạn ngủ ngon.

Sổ mũi: Cho 1 thìa mật ong vào 1 chậu nước nóng, trùm chăn lên đầu để xông.

Bị thương: Bôi mật ong lên vết thương rồi băng bó lại. Vết thương sẽ liền nhanh.

Kiệt sức: Hòa mật ong vào nước ấm theo tỷ lệ như ý muốn, giữ trong tủ lạnh và dùng dần. Mật ong là nguồn cung cấp đường fructose và glucose, rất tốt cho tiêu hoá. (Mật ong là chất làm cân bằng cơ thể - các vận động viên Hy Lạp thời xưa đã uống mật ong để chống kiệt sức trước khi thi đấu và để phục hồi sức sau trận đấu).

Sữa rửa mặt: Trộn mật ong với bột lúa mạch theo tỷ lệ 50/50 cho tới khi dẻo quánh và bôi lên mặt, chờ khoảng 30 phút, sau đó rửa sạch, có tác dụng trị trứng cá rất tốt.

Khó tiêu: Hòa mật ong với dấm táo theo tỷ lệ 50/50 và hòa loãng với nước cho vừa phải.

Dầu xả gội đầu: Hòa 1 phần mật ong với 1 phần dầu ô-liu, dùng như dầu xả, trùm khăn nóng lên đầu trong 30 phút rồi gội sạch. Tác dụng tốt cho tóc và da đầu.

Viêm họng: Cho một thìa cà phê mật ong vào cốc họng và nuốt từ từ.

Thiếu máu: Mật ong là chất làm bổ máu tốt nhất vì nó làm tăng hồng cầu trong máu. Mật ong càng đậm màu thì càng chứa nhiều khoáng.

Bảo quản thức ăn: Bánh làm bằng mật ong thay cho đường sẽ để được lâu hơn vì mật ong có chứa chất kháng sinh tự nhiên.

Bệnh tim: Bệnh nhân mắc bệnh tim nên thay đường trắng (sucrose) bằng mật ong vì mật ong có chứa đường fructose và glucose tự nhiên.

Giòn xương: Các nhà nghiên cứu Anh cho rằng uống một thìa mật ong hàng ngày sẽ giúp cho việc tiêu hóa canxi và chống giòn xương. Đặc biệt tốt cho những người trên 50.

Sống lâu: Những người sống lâu nhất là những người thường xuyên dùng mật ong. Một điều thú vị là những người nuôi ong ít bị ung thư và thấp khớp hơn những người làm nghề khác.

Đau đầu: Hòa 1 thìa mật ong với nửa cốc nước ấm, uống ngay sau khi bị đau đầu. Có thể lặp lại trong 20 phút nếu thấy cần thiết vì đau đầu thường liên quan đến stress.

Thuốc ho: 170g mật ong, 60g glycerine, nước cốt từ 2 trái chanh trộn đều, cho vào lọ và đậy kín, dùng khi cần thiết.

Lưu ý: Nên có 1 lọ mật ong trong tủ thuốc để dùng khi khẩn cấp và một lọ trong bếp.

Fatiha dịch từ e-book "MIRACLES OF QURAN" trên trang web:

<http://www.islamtools.org>