

Phần Hỏi Đáp

Rau lang có mủ trắng, có độc hại không và có phải rửa thật sạch, dù là trồng tại nhà?

Rau lang (rau củ khoai lang) khi bẻ cuống hay ngắt lá thường có mủ trắng chảy ra. Đây là hiện tượng bình thường, không phải độc tố.

1. Mủ trắng trong rau lang là gì?

- Mủ trắng đó chính là nhựa (latex) – một hỗn hợp chứa:
 - Nước
 - Đường (glucose, fructose)
 - Nhựa protein & hợp chất phenolic (có thể hơi chất)
- Đây là cơ chế tự vệ của cây, giúp ngăn vết thương nhiễm nấm hoặc vi khuẩn.

Về bản chất, nó không độc hại với người khỏe mạnh.

2. Có nguy hiểm không?

- Không nguy hiểm nếu ăn bình thường, vì khi nấu chín, mủ sẽ bị phân hủy và vô hại.
- Tuy nhiên, một số trường hợp có thể gây khó chịu:
 - Ăn sống hoặc chưa nấu kỹ → có thể nhầy, khó tiêu.
 - Người có **dạ dày nhạy cảm** đôi khi thấy đầy bụng.
 - **Rất hiếm khi gây dị ứng nhẹ** (ngứa miệng, rát họng).

3. Có cần rửa thật sạch không, dù là rau nhà trồng?

Có. Dù là rau sạch tại nhà, vẫn nên rửa kỹ.

- Lý do:
 - Loại bỏ đất cát, trứng giun sán, vi khuẩn tự nhiên trên lá.
 - Giảm bớt mũ trắng, giúp rau **bớt nhớt và dễ ăn**.
- Có thể rửa như sau:
 - Ngâm rau trong nước muối loãng 5–10 phút.
 - Rửa lại 2–3 lần bằng nước sạch.
 - Nấu chín kỹ (luộc, xào, nấu canh).

4. Mẹo nhỏ

- Nếu thấy nhiều mũ, bạn có thể **ngâm rau trong nước lạnh 5–10 phút** trước khi nấu, mũ sẽ tiết ra và giảm đáng kể.
- Không nên ăn sống rau lang (khác với rau diếp cá hay rau má).

Kết luận:

- Mũ trắng trong rau lang **không độc, không nguy hiểm**.
- Tuy nhiên, **luôn cần rửa sạch và nấu chín** dù trồng tại nhà, để tránh vi sinh vật và giảm mũ.
- Người có dạ dày nhạy cảm hoặc dễ dị ứng thì nên luộc kỹ và bỏ nước luộc đầu.