Rau nhót

Tên khác: Phì diệp biển
Tên khoa học: *Suaeda maritima* (L.) Dumort.
Họ Dền: Amaranthaceae

Hình thái:

Cây thân thảo, dạng bụi nhỏ, thường bò trên mặt đất, cao đến 30cm. Lá đơn, mọc cách theo từng đốt; phiến lá dày mập, hình thuôn, dài 1-2cm. Lá có khả năng hấp thụ lượng muối lớn và sẽ chuyển sang màu đỏ khi bị bão hòa muối. Hoa tự dạng chùm tụ tán; dài đến 15cm. hoa nhỏ, mẫu 5,màu xanh hoặc hơi đỏ. Quả dẹp, nằm trong bao hoa đồng trưởng; hạt dẹp màu nâu láng.
Mùa hoa, quả: từ tháng 5-8.

Sinh thái:

Loài này hầu như hiện diện trên toàn thế giới; nhưng phát triển mạnh ở khu vực nhiệt đới, nơi có nhiều rừng ngập mặn. Thường mọc tự nhiên ở ven lạch nước lợ hoặc ven sông, vùng đầm phá ven biển.

Phân bố:

- Thế giới: khắp nơi trên thế giới;
- Việt Nam: phổ biến ở khu vực ven biển từ Bắc vào Nam;
- Khánh Hòa: nhiều ở ven đầm Môn, đầm Nha Phu, đầm Thủy Triều.

Tình trạng bảo tồn: Phân bố rộng khắp khu vực ven biển và các hải đảo.

Công dụng: Lá non có thể ăn sống hoặc nấu chín.
Theo YHCT: có tác dụng nhuận tràng, lợi tiểu, ngừa bệnh scorbut (do thiếu vitamin C),...

HỘI BẢO VỆ THIÊN NHIÊN & MT. KHÁNH HÒA

HÌNH ẢNH



Hình 1: Rau nhót (*Suaeda maritima*)



Hình 2: Rau nhót - Hoa & trái



Hình 3: Rau nhót – Cành mang hoa