

GIÁ TRỊ CỦA CÂY MÍT TRONG ĐỜI SỐNG VÀ TÂM LINH CỦA NGƯỜI VIỆT

PGS.TS. Nguyễn Thị Ngọc Huệ, Hội Giống Cây trồng Việt Nam

Tóm tắt

Cây Mít (*Artocarpus heterophyllus* Lam.) là loài cây ăn quả thuộc chi Mít hay chi Chay (*Artocarpus*) của họ dâu tằm (Moraceae), có nguồn gốc phát sinh ở Ấn Độ và Bangladesh, mọc trong rừng thường xanh ẩm được di thực đến trồng ở các nước Đông Nam Á từ lâu đời, trong đó có Việt Nam. Mít là cây đa dụng quan trọng ở vùng nhiệt đới và cận nhiệt đới, đặc biệt ở Nam và Đông Nam Á. Trồng Mít, vừa là một cách làm kinh tế góp phần tăng thu nhập, giữ bản sắc văn hóa, vừa làm đẹp cho cảnh quan, cải thiện môi trường. Những nghiên cứu gần đây của nhiều tác giả đã khẳng định vai trò và giá trị của cây Mít. Trong bản tham luận này sẽ phân tích rõ hơn giá trị sử dụng các sản phẩm từ cây Mít trong đời sống và tâm linh của người Việt Nam.

Từ khóa: Cây Mít (*Artocarpus heterophyllus* Lam.), giá trị, Việt Nam.

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Cây Mít (*Artocarpus heterophyllus* Lam.) là loài cây ăn quả của chi Mít hay chi Chay (*Artocarpus*) thuộc họ dâu tằm (Moraceae), có nguồn gốc phát sinh ở Ấn Độ và Bangladesh, mọc trong rừng thường xanh ẩm được di thực đến trồng ở các nước Đông Nam Á từ lâu đời, trong đó có Việt Nam.

Mít là cây đa dụng quan trọng ở vùng nhiệt đới và cận nhiệt đới, đặc biệt ở Nam và Đông Nam Á. Sản phẩm Mít tươi và Mít sấy dễ được tìm thấy tại các chợ thực phẩm Châu Á, đặc biệt là ở Philippines, Thái Lan, Việt Nam, Malaysia, Campuchia và Bangladesh. Theo truyền thống, Mít chủ yếu được trồng trong vườn hộ gia đình, trồng thành rừng hoặc trang trại.

Mít là cây thân gỗ có tuổi thọ từ 20-100 năm, ưa sáng và ưa ẩm mức trung bình, thích hợp với đất thoát nước, đất feralit vùng trung du. Tuy nhiên hiện nay Mít có thể được trồng rộng rãi tại tất cả các vùng sinh thái địa lý của Việt Nam với nhiều giống mít khác nhau, cả các giống Mít cổ truyền, địa phương và giống Mít nhập nội từ Thái Lan, do đó về năng suất, chất lượng không giống nhau. Các giống mít được phân loại thành 2 dạng chính: Mít có múi khô (mít dai) và mít có múi ướt (mít mật, mít múi mềm). Những nghiên

cứu, khảo sát về vai trò và giá trị của cây Mít cho thấy, hầu như tất cả các bộ phận của cây Mít đều có giá trị sử dụng. Dưới đây sẽ phân tích cụ thể hơn về giá trị dinh dưỡng, giá trị kinh tế, y học, văn hóa và môi trường của cây Mít trong đời sống của người Việt.

II. GIÁ TRỊ CỦA CÂY MÍT

Cây Mít là cây đa mục đích sử dụng, có giá trị thương mại và giá trị dinh dưỡng cao. Hầu như các bộ phận của cây Mít, như thân gỗ, quả Mít (thịt quả non, thịt quả chín), hạt Mít, xơ, nhựa (mủ), hoa, rễ và lá Mít đều có công dụng đáng kể trong cuộc sống con người Việt Nam.

2.1. Giá trị dinh dưỡng

Quả Mít có thịt quả (múi mít) là loại thực phẩm lành mạnh, rất giàu dinh dưỡng có tác dụng bồi bổ cho sức khỏe con người, với các thành phần như: năng lượng vừa phải, nước, protein, glucit, canxi, photpho, sắt, mangan, betacaroten, vitamin C, vitamin B1, B2, PP, kali, phytonutrient (lignans, isoflavones và saponins) (Haq, 2006; APAARI, 2012; Tiwari and Vidyarthi, 2015). Thành phần các chất có trong quả xanh, thịt quả đã chín và hạt được tập hợp và thể hiện ở Bảng 1. Khi so sánh với các loại quả nhiệt đới khác, thịt quả và hạt Mít chứa nhiều protein, canxi, sắt, nhóm vitamin B trong đó vitamin B1 là nhiều hơn cả và Mít còn giàu vitamin C.

Bảng 1. Thành phần các chất trong 100g khối lượng tươi bộ phận ăn được của Mít.

Thành phần các chất	Quả xanh	Quả chín	Hạt
Nước (g)	76,2-85,2	72,0 - 94,0	51,0 - 64,5
Năng lượng (Kj)	50-210	88-410	133-139
Protein (g)	2,0-2,6	1,2-1,9	6,6-7,04
Chất béo (g)	0,1-0,6	0,1-0,64	0,40-0,43
Carbohydrate (g)	9,4-11,5	16,0-25,4	25,8-38,4
Chất xơ (g)	2,6-3,6	1,0-1,5	1,0-1,5
Đường tổng số (g)	-	19,05-20,6	-
Khoáng tổng số (g)	0,9	0,87-0,9	0,9-1,2
Canxi (mg)	30,0-73,2	20,0-37,0	50,0

Magiê (mg)	-	27,0- 29,0	54,0
Phosphorus (mg)	20,0-57,2	21,0-41,0	38,0-97,0
Kali (mg)	287-323	191-448	246
Natri (mg)	3,0-35,0	2,0-41,0	63,2
Sắt (mg)	0,4-1,9	0,23-1,1	1,5-3,4
Kẽm (mg)	-	0,13 – 0,42	-
Vitamin A (IU)	30	175-540	10-17
Thiamine B1 (mg)	0,05-0,15	0,03-0,105	0,25-0,6
Riboflavin B2 (mg)	0,05-0,2	0,055-0,4	0,11-0,3
Vitamin C (mg)	12,0-14,0	7,0-13,7	11,0
Vitamin E (mg)	-	0,34	-
Beta Caroten (µg)	-	71,3-84,8	-
Carotenoid tổng (µg)	-	129-150,3	-

Ghi chú: dấu (-) là chưa có số liệu. *Nguồn:* [4] [5] [7] [2]

Thành phần các chất trong quả Mít thay đổi tùy theo giống, tuổi cây, mùa vụ và giai đoạn phát triển của quả. Hàm lượng carbohydrate trong quả của các giống Mít khác nhau có thể thay đổi từ 37,4% đến 42,5%, protein từ 0,57 đến 0,97%, chất xơ từ 0,57 đến 0,86% [6]. Thịt quả của 20 mẫu giống Mít Cổ Loa - Hà Nội có độ Brix khá cao và dao động từ 20,35 - 23,1, các chất như Lipit, đường tổng số, canxi, Fe, Vitamin C, khá cao. Đặc biệt Beta Caroten ở mẫu cao nhất là 84,8 µg/100g, đa số mẫu là 72,4 µg/100g (Phạm Hùng Cương và cs., 2019)[2].

2.2. Giá trị kinh tế

- Quả Mít

Ở Việt Nam, Mít là một trong số loại cây ăn quả mang lại thu nhập cao cho người dân. Trồng Mít đúng qui chuẩn cho giá trị kinh tế cao hơn hẳn một số cây trồng khác. Với 1 ha Mít, giá bán quả Mít chín tươi trên thị trường hiện nay dao động từ 25 – 45 nghìn đồng/kg, thu nhập đạt đến 350 triệu đồng/ha. Quả Mít cũng được sử dụng nhiều trong chế biến sâu, nên công nghiệp sản xuất hàng tiêu dùng như nước ép/siro, Mít sấy, mứt Mít, hương vị bánh kẹo... cũng có khả năng thương mại tốt.

Việt Nam cùng với Thái Lan là hai nước sản xuất Mít ăn quả chủ lực ở châu Á. Nhiều sản phẩm sơ chế từ Mít, sản phẩm chế biến dạng đóng hộp dịch xi-rô có đường hoặc đông lạnh trong các túi PA hoặc hộp được xuất khẩu tới các nước ở Bắc Mỹ và châu Âu. Mít sấy khô, sản phẩm công nghiệp thực phẩm thành công có danh tiếng của Việt Nam được tiêu thụ phổ biến thị trường nội địa và xuất khẩu sang khối Asean, Trung Quốc, Đài Loan, Hồng Kông, Nhật Bản và có mặt tại các thị trường khó tính ở châu Âu và Bắc Mỹ, mang lại giá trị lớn cho các doanh nghiệp, thu ngoại tệ cho đất nước.

Đông Nam Bộ là vùng trồng Mít tập trung lớn nhất của Việt Nam. Nơi đây Mít là cây trồng có giá trị thương mại cao. Điển hình, tại xã Lộc Hòa, huyện biên giới Lộc Ninh, tỉnh Bình Phước, lão nông Trần Minh Chánh đã chuyển từ trồng cao su sang trồng Mít theo hướng hữu cơ sinh học (chỉ bón phân gà ủ mục tạo môi trường dinh dưỡng cho đất đến nuôi kiến vàng phòng trừ sâu bệnh) nên thu lợi nhuận hàng trăm triệu đ/ha Mít. Ông Chánh cho biết, “Cây mít vốn đầu tư không nhiều, dễ trồng, dễ chăm sóc và dễ bán”. Mỗi ha trồng cây mít khoảng 300 gốc, ban đầu chi phí đầu tư 50 triệu đồng/ha, khoảng 2 năm sau bắt đầu cho thu hoạch. Với 17 ha, trong vụ mùa năm 2020, với giá bán từ 7.000đ/kg sau khi trừ chi phí, đem lại lợi nhuận cho gia đình ông hơn 1,5 tỷ đồng”.

- Gỗ mít (thân cây)

Gỗ Mít là loại gỗ quý nhóm IV có màu vàng da cam đến vàng sẫm, hơi hồng hoặc nâu. Mặt gỗ mịn trung bình, mật độ mạch trong gỗ ít năm tuổi cao hơn trong gỗ lâu năm. Gỗ có tỷ trọng 0,681, không bị mối mọt, có thớ mềm, không nứt, dễ chế tác và bền. Nhu mô quanh mạch dễ dàng nhìn thấy, nhưng không có nhu mô quanh tâm gỗ. Tâm gỗ ở những cây Mít to lâu năm là một loại gỗ đặc biệt quý, bán giá rất cao. Nhu cầu thị trường về gỗ Mít cao, đứng thứ hai sau gỗ Têch ở nhiều nước châu Á nên Mít cũng là cây có giá trị kinh tế nếu được trồng theo hướng rừng trồng lâu năm[5].

2.3. Giá trị y học

Cây Mít là loại cây giàu dược tính. Tất cả các bộ phận của cây mít đều có thể sử dụng để làm dược liệu trong dân gian và Y học cổ truyền.

- Thịt quả Mít (múi Mít)

Theo Y học cổ truyền, thịt quả Mít chín có tác dụng nhuận tràng. Quả Mít non có

tác dụng bổ tỳ, hòa gan, tăng và thông sữa, thích hợp cho phụ nữ sau sinh bị ốm yếu, ăn kém, ít sữa. Thịt quả mít là thực phẩm giàu kali giúp làm giảm huyết áp. Chất dinh dưỡng (Phytonutrient) chứa nhiều hoạt chất có đặc tính chống lại ung thư, tăng huyết áp, viêm loét dạ dày, làm chậm tiến trình thoái hoá tế bào để đem lại sự tươi trẻ và sức sống cho làn da [5] [4] [1]

-Hạt Mít

Trong y học dân gian, hạt Mít có tác dụng dưỡng sinh, bổ cơ thể, bổ trung ích khí, hạ khí, thông trung tiện, nhẹ mình, thông tiểu tiện, lợi sữa, phòng ngừa bệnh phù chân, chống đói, giảm ho. Tinh bột hạt có tính hàn, hạt rang được coi là một loại thuốc kích thích tình dục. Chiết xuất từ hạt tươi chữa tiêu chảy và kiết lỵ, hỗ trợ tiêu hóa [1].

Hạt Mít chứa hai loại lectin (là các protein gắn kết với carbohydrate), jacalin và artocarpin, đã xác định là loại lectin đặc biệt Gal beta 1-3GalNAc (T). Jacalin đã được chứng minh là có tác dụng ức chế virus herpes simplex típ 2 có tác dụng trong việc đánh giá tình trạng miễn dịch của bệnh nhân HIV1. Hạt Mít là nguồn nguyên liệu dồi dào để sản xuất jacalin vì hạt Mít dễ tinh chế, có sự ổn định, hiệu suất cao và giảm chi phí.

- Lá Mít

Theo kinh nghiệm dân gian, khi bị mụn nhọt, dùng 40 lá Mít tươi rửa sạch giã nát, đắp lên mụn nhọt đang sưng hay vết loét, sẽ làm giảm viêm và giảm đau. Chiết xuất từ lá Mít chữa hen suyễn, tiểu đường, ngăn ngừa nhiễm giun đũa và chữa lành vết nứt bàn chân. Dịch lá trưởng thành và vỏ cây được sử dụng để điều trị sỏi mật. Lá Mít tươi làm thuốc lợi tiểu, trẻ em tiểu ra cặn trắng, chữa tưa lưỡi trẻ em, hen suyễn, làm thuốc lợi sữa, ăn uống không tiêu, tiêu chảy, trị cao huyết áp [1]. Tro của lá Mít đốt với ngô và vỏ dừa được sử dụng chữa lành vết loét.

- Nhựa, vỏ thân, hoa, rễ và xơ Mít

Nhựa Mít có tác dụng tiêu sưng, giải độc: nhựa Mít trộn với dấm đem bôi lên chỗ mụn nhọt sưng tấy, áp xe, rấn cắn và sưng tuyến hạch. Theo kinh nghiệm dân gian, sản phụ thiếu sữa nuôi con ngoài áp dụng chế độ ăn các món cho nhiều sữa còn dùng cụm hoa đực (dân gian thường gọi là dái Mít) hay quả non sắc uống, Cụm hoa nghiền được sử dụng để cầm máu vết thương hở. Xơ Mít là nguồn chất xơ dinh dưỡng có tác dụng tốt cho

đường ruột, có lợi cho người ăn kiêng để giảm cân. Dịch chiết xuất từ vỏ và xơ hoặc rễ giúp chữa bệnh kiết lỵ. Tro được sản xuất bằng cách đốt vỏ có thể chữa áp xe và các vấn đề về tai. Rễ cây Mít sắc uống có thể trị tiêu chảy[5].

2.4. Giá trị văn hóa, xã hội

2.4.1. Văn hóa ẩm thực

Mít được dùng trong ẩm thực khá đa dạng, phong phú và đặc sắc mang nét văn hóa vùng miền. Có thể sử dụng múi Mít chín trực tiếp như các loại trái cây khác. Mít có thể được dùng để chế biến các loại món ăn khác nhau như: chè mít, sữa chua mít, mít nhồi thịt, ... là loại thực phẩm có hương vị hấp dẫn, đặc trưng, xuất hiện hầu hết các cách chế biến từ các món ăn dân dã đến các bàn tiệc sang trọng. Quả Mít non và quả Mít chưa già được sử dụng phổ biến để chế biến nhiều món ăn truyền thống, đặc sản. Quả Mít non được gọt vỏ và luộc, xé nhỏ để làm gỏi hay thái nhỏ để xào, nấu như một loại rau. Các quả Mít bánh tẻ cũng được dùng như một loại rau củ để nấu canh, kho cá, trộn gỏi... Khi quả non đã có hạt còn mềm chất lượng rau càng tốt do có vị bùi và béo từ hạt [3]. Quả Mít rừng non đã từng là nguồn lương thực của bộ đội Trường Sơn Việt Nam trong thời kỳ kháng chiến chống Mỹ (Hồ Đình Hải, 2014; Vũ Công Hậu, 2001; dẫn theo [1])

Thịt quả thu hoạch khi còn non có thể được muối và đóng hộp, đóng hộp ở dạng cà ri hoặc trộn với các loại rau khác. Những sản phẩm này sau đó được sử dụng làm dưa chua hoặc chua ngọt ngâm dầu hoặc ngâm giấm, món “Nhút” là Mít ủ chua nổi tiếng của vùng miền Trung Việt Nam. Canh Mít – món đặc sản của Tây Nam bộ, được chế biến từ xơ quả Mít non, hay món Mít trộn miền Trung, được chế biến từ xơ quả Mít non. Quả Mít gần chín bỏ xơ, lấy múi hấp, ăn với muối mè rất ngon và bổ [1].

Ngoài việc sử dụng như một loại quả ăn tráng miệng, thịt quả chín được sử dụng để tạo hương vị cho các sản phẩm khác như kem và đồ uống. Múi Mít chín được ngâm trực tiếp với rượu trắng gọi là rượu Mít. Rượu Mít có màu vàng, hương vị ngọt và thơm, uống lâu say vì Mít có tính giải rượu, dùng khai vị trong bữa ăn như bia hay rượu vang.

Múi Mít chín được dùng để nấu trong các món thịt hầm và la gu để tăng hương vị ngọt thay đường và tạo mùi thơm lạ miệng cho các món ăn. Mít chín còn được dùng để nấu xôi, nấu chè, làm một số loại bánh như bánh lá Mít, bánh bao Mít (hay còn gọi là

món Mít hấp) đặc sản của vùng Nam Bộ; Mít hông - Món ăn có nguồn gốc từ vùng Tam Kỳ, Quảng Nam; cơm ghé Mít - món ăn đặc sản của vùng đất Quảng Ngãi; đặc biệt.

Mít chín được xay để làm kem Mít, sản phẩm kem có hương vị trái cây đồng hành cùng kem xoài, kem sầu riêng, kem măng cầu, kem đu đủ... Mít chín cũng được xay để làm sinh tố Mít, loại thức uống lạnh rất được ưa thích. Món mứt Mít và Mít chín tự nhiên được phơi hoặc sấy khô để dành ăn dần trong cả năm hương có trong các đĩa mứt tết ở Việt Nam.

Xơ và cùi Mít chín dùng để kho cá bống, cá nục, làm chả giò, làm nhút. Cùi Mít ướt nướng lá lốt là món ăn chay phổ biến ở trong nhà chùa.

Hạt Mít rất bổ dưỡng, giàu kali, chất béo, carbohydrate và khoáng chất. Chúng là thành phần cho nhiều chế phẩm ẩm thực. Hạt có thể ăn được sau khi luộc hoặc rang, hoặc sấy khô và muối, hoặc nghiền thành bột và trộn với bột mì để nướng. Hạt Mít có thể được ngâm trong nước muối hoặc ở dạng cà ri, tương tự như việc sử dụng quả chưa chín, bằng cách loại bỏ các chất ức chế trypsin (một enzyme phân giải protein trong tiêu hóa) bằng nhiệt độ. Tuy nhiên, trong hạt Mít, ngoài tinh bột, protid, lipid, muối khoáng còn chứa một chất ức chế men tiêu hóa trong đường ruột nên khi ăn nhiều dễ bị đầy bụng. Cần hạn chế ăn hạt Mít nướng hoặc rang, và cũng không nên ăn nhiều hạt Mít luộc.

Lá Mít được sử dụng để gói thức ăn trong nấu nướng như bọc oản, gói xôi, bánh dày, lá non có thể dùng nấu canh với các loại rau khác. Lá Mít được sử dụng làm bánh lá Mít ở Tây Nam bộ, kẹo lá Mít ngào đường ở Huế... Lá Mít kho thịt là món ăn truyền thống của các vùng miền từ Bắc tới Nam [1].

Lá Mít non được dùng làm rau sống ở Việt Nam và một số nước ở Châu Á, lá Mít non ít được ăn trực tiếp nhưng được sử dụng như thìa để xúc các món thịt băm, xào, chiên... vừa là công cụ nhưng vừa là món rau xanh tăng hương vị. Về cách ăn này lá Mít chỉ được dùng để thay thế lá điều.

2.4.2. Văn hóa xã hội- tâm linh

Cây Mít gắn bó lâu đời với nhiều nền văn hóa bao gồm cả Việt Nam, do đó kiến thức bản địa về loài cây này rất phong phú mang đậm văn hóa truyền thống trong canh tác trồng trọt, sử dụng và tâm linh.

Ở Việt Nam, cây Mít đã xuất hiện trong các thư tịch cổ có vai trò quan trọng trong đời sống người dân. Từ thế kỷ 18 quả Mít đã được Lê Quý Đôn, (1773) nhắc đến gọi là quả Ba la mật. Các triều đại phong kiến ở Việt Nam thịnh vượng nhờ nông nghiệp đã quan tâm đến trồng và phát triển cây Mít, như Vua Minh Mạng triều đại nhà Nguyễn nâng tầm cây Mít như là quốc bảo được ưu ái để trồng phổ biến, nhà vua đã cho chạm hình tượng cây Mít có quả vào Cao đình – một trong 9 đình đồng lớn nhất được đặt ở giữa, tượng trưng cho sự vĩ đại và thịnh trị, kèm theo chữ “Ba la mật” là tên gọi khác của Mít thời đó. Từ đó đến nay mỗi khu vườn xứ Huế, mỗi vườn sau trong nhà dân đều được trồng ít nhất một cây Mít, như là một sự gợi nhắc về lịch sử, cũng là niềm tự hào về một “bảo vật” của quê hương [1].

Trong dân gian cây mít có ý nghĩa phong thủy rất lớn. Nhân dân ta có câu “Nhà ngói cây Mít”, “Nhà tranh góc Mít”, giàu nghèo đều trồng Mít. Theo tính toán cứ “3 cây Mít nuôi sống 1 người” trong một năm, hoặc “mỗi gia đình chỉ cần mười cây Dừa và một cây Mít là đủ sống”. Cây Mít có thể sinh sôi phát triển trên cả những mảnh đất cằn cỗi nhiều sỏi đá. Chính vì vậy cây Mít mang đến cho con người một ý nghĩa cực kì lớn lao về nghị lực, sự kiên cường cố gắng vượt lên trên mọi hoàn cảnh ngặt nghèo. Ngoài ra, những quả Mít mọc ra từ thân cây tượng trưng cho sự sinh sôi nảy nở. Cũng là những mong ước của con người Việt Nam về một gia đình sum vầy hạnh phúc. Quan niệm cho rằng trong nhà trồng cây Mít, quanh năm xanh tốt, đâm chồi nảy lộc điều này tượng trưng cho sự phát lộc phát tài của gia chủ. Mít có mùi thơm, các quả Mít mọc thành chùm tượng trưng cho sự đoàn kết gắn bó, con cháu đông đúc, gia đình đoàn tụ an khang. Với ý nghĩa như vậy từ xa xưa nhân dân ta đã có thói quen trồng mít trong vườn nhà.

Ngoài ý nghĩa trồng Mít làm cây phong thủy thì gỗ mít có màu đẹp, mùi thơm, không bị mối mọt, dễ khắc trạm nên được đánh giá cao, được sử dụng trong các kiến trúc đình, đền, chùa. Gỗ Mít cũng được dùng để làm ra các bức tượng Phật trong các ngôi chùa; dùng để tạc tượng thờ, bàn thờ, các đồ thờ cúng hay làm khuôn đóng xôi, oản cúng Phật trong tín ngưỡng tâm linh, hoành phi, khắc dấu, làm mộc bản (bản khắc in) vì thớ gỗ mịn, dễ khắc mang lại giá trị kinh tế rất cao. Bàn thờ gỗ mít thể hiện sự sum vầy và mang biểu tượng về sự ấm no hạnh phúc.

2.5. Giá trị về môi trường

Khí hậu Việt Nam có tính chất nhiệt đới gió mùa ẩm, đa dạng và thất thường. so với các quốc gia trong cùng vĩ độ thì nước ta có một mùa đông lạnh hơn và một mùa hạ mát hơn. Bình quân 1m² nhận được trên 1 triệu kilo calo nhiệt năng. Số giờ nắng đạt từ 1400 – 3000 giờ/ năm. Cây Mít lại ưa khí hậu nóng và mưa nhiều vì vậy ở Việt Nam từ Bắc chí Nam, đâu cũng trồng Mít.

Mít có ảnh hưởng tốt đến môi trường do cây to, cao, sống lâu, chịu hạn, chịu nắng tốt, tán lá dày, xanh quanh năm, bóng râm có giá trị cải thiện môi trường cao đặc biệt hữu ích khi vùng nông thôn trong mùa hè nắng nóng giữa các cánh đồng thiếu bóng cây. Ngày nay ở các khu đô thị, việc trồng Mít cũng rất được ưa chuộng làm cây ăn quả và bóng mát, bên cạnh đó còn có ý nghĩa phong thủy là cây đem lại sung túc, thịnh vượng cho gia chủ.

Cây Mít là đối tượng cho trồng vườn rừng, trước hết để thu quả và khi cây già cỗi được thu lấy gỗ. Tán cây Mít cung cấp lớp phủ hữu cơ nhiều năm cho đất, đóng vai trò là cây bóng mát, hấp thu tác động của mưa trên đất, hạn chế rửa trôi bề mặt và làm xói mòn đất. Ở những khu vực vùng cao, do có bộ rễ bám chặt đất mà cây Mít thường được trồng trên các sườn dốc và đồi để giúp kiểm soát sạt lở và xói mòn đất. Chúng cũng có thể được trồng, giúp hấp thu nước ngầm để giảm thiểu lũ lụt, vì cây có hệ thống rễ lan rộng.

Tốc độ phân hủy của lá Mít rất nhanh bổ sung thêm vào đất chất hữu cơ và giúp duy trì độ ẩm của đất nhờ hiệu ứng của lớp che phủ bằng mùn. Cây chịu được điều kiện gió nhẹ đến vừa phải và nó có khả năng phục hồi sau những cơn gió mạnh đến mức gãy các cành nhánh. Cây Mít đôi khi được trồng làm cây chắn gió xung quanh các vườn cây ăn quả, trồng làm cây che bóng cho các đồi chè và các cây trồng nông nghiệp ưa bóng khác. Cây Mít với tán to, thân khỏe còn có tác dụng làm giảm tác động của gió khi được trồng xung quanh khu vực dân cư.

Mít đã trở thành một hợp phần của vườn nông thôn ở Việt Nam. Hiện tại có rất nhiều quan tâm trong việc mở rộng sử dụng Mít trong các hệ thống nông lâm kết hợp và hộ gia đình. Hiện nay tại các tỉnh Bắc Trung Bộ các vườn hộ trồng Mít xung quanh làm rào chắn ánh nắng trực tiếp cho cây Bưởi hay các loại rau khá phổ biến.

Lá Mít non có thể làm thức ăn cho dê, lợn, hươu cho kết quả khả quan. Lá Mít là nguồn cung cấp canxi và natri tốt và nếu kết hợp với cám gạo sẽ cho sự phát triển tốt hơn đối với động vật nhai lại. Thanh Van *et al.* (2005) đã phát hiện ra cho gia súc ăn hỗn hợp của lá Mít với cây Đậu ma (*Flemingia macrophylla*) cho lượng ăn cao hơn so với thức ăn chỉ có lá Mít (Dẫn theo Phạm Hùng Cường và Nguyễn Thị Ngọc Huệ, 2019).

III. KẾT LUẬN

Mít là cây lưu niên, đa dụng có tiềm năng to lớn về mặt cung cấp chất bột và các chất dinh dưỡng cho con người dưới các dạng thực phẩm tươi sống hay dạng chế biến. Ngoài ra cây Mít còn cho loại gỗ bền đẹp, không bị mối mọt phục vụ ngành chế biến gỗ. Trồng mít, vừa là một cách làm kinh tế, tăng thu nhập đáng kể, gìn giữ nét độc đáo của văn hóa ẩm thực, vừa làm đẹp cảnh quan, có lợi ích môi trường. Trong cuộc sống của người Việt, cây Mít thân thuộc từ lâu đời và có ý nghĩa phong thủy, tượng trưng cho sự sung túc, phát lộc phát tài của gia chủ. Cây Mít cũng là thành phần quan trọng trong sinh kế của nông dân tại nhiều vùng sinh thái địa lý của Việt Nam. Ở những nơi mà hệ thống canh tác cây lương thực và cây ăn quả là nguồn cung cấp lương thực chính và các sản phẩm thiết yếu cũng như đóng góp cho sinh kế của người nghèo. Mặc dù vậy, đến nay Mít vẫn là loại cây ít được quan tâm khai thác sử dụng, chưa được đầu tư nghiên cứu phát triển mạnh như nhiều loại cây trồng khác.

Với những nỗ lực quảng bá về giá trị và tiềm năng phát triển cây Mít của giới khoa học cũng như nhận thức được kiến thức bản địa phong phú liên quan đến cây Mít từ các quốc gia truyền thống trồng Mít, hy vọng thời gian tới cây Mít sẽ được chú trọng hơn trong hệ thống nông lâm kết hợp của Việt Nam.

Tài liệu tham khảo

Tiếng Việt

1. Phạm Hùng Cường, Nguyễn Thị Ngọc Huệ (2019), Lịch sử nghiên cứu và phát triển cây Mít (*Artocarpus heterophyllus* Lam.). NXB Nông nghiệp, Hà Nội, 200 trang.

2. Phạm Hùng Cường, Đới Hồng Hạnh, Phạm Tiến Toàn. (2019), Đánh giá đặc điểm nông sinh học và chất lượng Mít Cổ Loa phục vụ khai thác phát triển nguồn gen Mít đặc sản. *Tạp chí Khoa học Công nghệ Nông nghiệp Việt Nam* - Số 2(99)/2019. Tr.37-43.
3. Viện nghiên cứu rau quả - FAVRI, (2018). 15 loại cây ăn quả truyền thống của người Việt. tại <http://favri.org.vn/index.php/vi/tin-tuc/tin-tuc-cap-nhat/>. Truy cập 5/2021.

Tiếng Anh

4. APAARI. (2012). *Jackfruit Improvement in the Asia-Pacific Region – A Status Report*. Asia-Pacific Association of Agricultural Research Institutions, Bangkok, Thailand. 182 p.
5. Haq N., (2006). *Jackfruit, Artocarpus heterophyllus*, Southampton Centre for Underutilised Crops, University of Southampton, Southampton, UK.
6. Ranasinghe R. A. S. N. *et al.*, 2019. Nutritional and Health Benefits of Jackfruit (*Artocarpus heterophyllus* Lam.): A Review. *Hindawi-International Journal of Food Science* Volume 2019, <https://doi.org/10.1155/2019/4327183>.
7. Tiwari A. K. and A. S. Vidyarthi, 2015. Nutritional Evaluation of Various Edible Fruit Parts of Jackfruit (*Artocarpus heterophyllus*) at Different Maturity Stages. *International Journal of Chemical and Pharmaceutical. Review and Research*, vol. 1, pp. 21–26,.