

## MỤC LỤC

Mục 1. Tác dụng của rau quả .....	4
Mục 2. Chín điểm có lợi cho sức khỏe khi ăn chuối .....	5
Mục 3. Tẩy trắng răng bằng vỏ chuối.....	6
Mục 4. Bài thuốc hay từ dưa hấu.....	6
Mục 5. Thuốc hay từ dưa đại.....	7
Mục 6. Quả khế giải độc.....	8
Mục 7. Mướp đắng... dã tật .....	8
Mục 8. Trái khô qua giúp trị tiểu đường .....	9
Mục 9. Bài thuốc hay từ nho .....	9
Mục 10. Táo giúp kéo dài thêm 17 năm tuổi thọ .....	10
Mục 11. “Thanh lọc” cơ thể bằng rau quả.....	11
Mục 12. Để hệ miễn dịch làm việc tốt – nên ăn gì.....	12
Mục 13. Cần tây chữa bí tiểu, cao huyết áp .....	13
Mục 14. Bổ dưỡng bí ngô.....	14
Mục 15. 9 thực phẩm tốt nhất mùa đông.....	15
Mục 16. "Vị thuốc" từ chuối .....	16
Mục 17. Quýt và chuối: Phòng ung thư máu.....	17
Mục 18. Khẩu phần tốt cho xương khớp .....	17
Mục 19. Bông cải xanh tốt cho phổi.....	17
Mục 20. 10 bí ẩn về thực phẩm .....	18
Mục 21. Tác dụng của bông cải xanh.....	19
Mục 22. Những thực phẩm “điều khiển” tâm trạng .....	19
Mục 23. Thực phẩm giúp chị em luôn yêu đời .....	20
Mục 24. 6 thực phẩm chống lão hoá cho chị em.....	22
Mục 25. Chữa rối loạn kinh nguyệt bằng rau quả .....	23
Mục 26. Cải thiện sức khỏe từ thực phẩm.....	23
Mục 27. Tác dụng của Đậu.....	24
Mục 28. Tác dụng cây chó đẻ.....	24
Mục 29. Rau dền chữa ong đốt, rết cắn .....	25
Mục 30. Chữa bệnh trĩ bằng rau diếp cá .....	25
Mục 31. Chữa viêm họng bằng cây nhà lá vườn.....	26
Mục 32. Dùng gừng tươi trị cảm lạnh như thế nào? .....	27
Mục 33. Thuốc hay từ ớt, gừng, hành tây, rau mùi .....	28
Mục 34. Gừng trị nhiều loại bệnh.....	28
Mục 35. Tăng cường sức khỏe từ rau quả .....	29
Mục 36. Ăn hành ngừa ung thư.....	30

Mục 37. Tăng cường sức khỏe từ rau quả .....	30
Mục 38. 7 thực phẩm đánh bật “mùi” hơi thở.....	31
Mục 39. Tác dụng của khoai lang .....	32
Mục 40. Lạc - Thức ăn, vị thuốc quý trong mùa đông.....	32
Mục 41. Rau má chữa cảm sốt, tiêu chảy.....	34
Mục 42. Măng tây làm thuốc.....	34
Mục 43. Rau muống: Những bài thuốc hay và món dưa ngon.....	35
Mục 44. Nấm - Thực phẩm phòng ung thư hiệu quả .....	37
Mục 45. Nghệ giúp phục hồi sau đột quỵ.....	37
Mục 46. Rau sam trị tiểu rắt, đau răng, trĩ.....	38
Mục 47. Trị sẹo mụn bằng thảo mộc.....	38
Mục 48. 8 thực phẩm giữ ấm cơ thể mùa đại hàn tốt nhất .....	40
Mục 49. Cà phê giảm ung thư tử cung .....	41
Mục 50. Lá giang loại bỏ sỏi thận .....	41
Mục 51. Tìm lại "bản lĩnh đàn ông" nhờ... lá hẹ .....	42
Mục 52. Khô sâm chữa rối loạn nhịp tim.....	42
Mục 53. Chữa ngứa, dị ứng bằng lá lô hội .....	43
Mục 54. Công dụng của lá trà không .....	44
Mục 55. Lá lốt có điều trị được bệnh gout? .....	45
Mục 56. Hãm lá nguyệt quế lấy nước uống trị dạ dày .....	46
Mục 57. Lạc .....	47
Mục 58. Nếp cẩm rất tốt cho bệnh nhân tim mạch.....	47
Mục 59. Cách dùng nhân sâm với mật ong .....	47
Mục 60. Những người nên tránh nhân sâm, mật ong.....	49
Mục 61. Rẻ quạt chữa viêm họng.....	50
Mục 62. Sữa chua đã gạn chất béo .....	51
Mục 63. Trà dược dưỡng sinh mùa thu .....	51
Mục 64. Chữa bệnh từ trà.....	53
Mục 65. Không nên uống trà ngay sau khi ăn.....	54
Mục 66. Uống trà xanh chống mất trí nhớ .....	55
Mục 67. Vừng - Vị thuốc "trường sinh" .....	56
Mục 68. Long nhãn chữa mất ngủ.....	57
Mục 69. Sắc vỏ quả lê với vỏ cây mía chữa viêm họng.....	57
Mục 70. Tác dụng của kiwi .....	58
Mục 71. 10 lợi ích của kiwi đối với sức khỏe .....	58
Mục 72. Hoa khế sắc rế cây canh châu chữa lên sỏi .....	60
Mục 73. Tác dụng của gấc tới sức khỏe .....	60

Mục 74. Dưa hấu giải rượu.....	62
Mục 75. Vỏ dưa hấu nấu đậu xanh, chữa kém ăn mùa nóng .....	63
Mục 76. Uống nước dưa hấu khi bị say nắng.....	64
Mục 77. Tác dụng của các loại quả mọng .....	64
Mục 78. Tác dụng từ vỏ của các loại củ, quả .....	65
Mục 79. Tác dụng của một số loại rau, củ, quả trong dinh dưỡng và phòng chống bệnh tật .....	67
Mục 80. Mình muốn hỏi tác dụng của những loại rau củ quả nào chống ung thư ? .....	68
Mục 81. Những loại rau củ quả tốt cho huyết áp .....	70
Mục 82. Tác dụng chữa bệnh của các loại hoa quả.....	70
Mục 83. Chữa viêm gan siêu vi bằng Đông y .....	71
Mục 84. Các rau củ có tác dụng giải độc .....	74
Mục 85. Những loại rau củ cực tốt cho làn da mụn .....	75
Mục 86. Tác dụng chữa bệnh của một số rau củ quả màu tím .....	76
Mục 87. Dưa chuột luộc ăn có lợi nhất .....	77
Mục 88. Những loại rau, củ đánh tan mỡ bụng.....	77
Mục 89. Nhận biết một số rau quả lạm dụng hóa chất.....	78
Mục 90. Luộc rau sao để giữ vitamin? .....	79
Mục 91. Giải độc rau củ khi chế biến.....	80
Mục 92. NƯỚC CỐT RAU CỦ QUẢ TƯƠI CHỮA BỆNH .....	81
Mục 93. SỰ KỶ DIỆU CỦA NƯỚC CỐT RAU, CỦ, QUẢ TƯƠI TRONG CHỮA BỆNH .....	82
Mục 94. Tác dụng không ngờ của các loại quả màu vàng .....	90
Mục 95. Màu sắc rau, củ, quả và sức khỏe.....	91
Mục 96. Nước ép củ dền làm giảm huyết.....	92
Mục 97. Vitamin, “phụ tá” đắc lực cho sức khỏe .....	93
Mục 98. Nước trái cây hại thuốc .....	96
Mục 99. Ăn rau củ quả hiệu quả và an toàn .....	98

## **Mục 1. Tác dụng của rau quả**

**Rau quả là nguồn thức ăn không thể thiếu được trong cuộc sống hàng ngày của mỗi người. Tại sao như vậy? Những thông tin về rau quả sau đây sẽ giúp bạn hiểu thêm về điều đó.**

### **Bảo vệ sức khỏe, phòng tránh bệnh tật**

Rau quả là nguồn cung cấp các vitamin và khoáng chất rất cần thiết cho sự duy trì, phát triển đối với cơ thể con người. Các dưỡng chất trong rau quả có tác dụng tăng cường hệ miễn dịch để phòng chống lại một số bệnh như tim mạch, huyết áp, đột quỵ... Chẳng hạn, cam, chanh và bưởi là loại quả giàu vitamin C và chất chống oxy hoá, đồng thời có tác dụng làm giảm huyết áp, giảm cholest-erol trong máu, hạn chế sự phát triển của một số tế bào ác tính gây ung thư. Rau quả rất giàu chất xơ, vì thế có lợi cho việc tiêu hoá, ngăn ngừa táo bón. Một số loại quả như cà chua, bí đỏ, cà rốt, đu đủ, rau dền đỏ... rất tốt cho thị lực. Đặc biệt, cà chua có tác dụng hữu hiệu trong việc ngăn ngừa ung thư tiền liệt tuyến ở nam giới. Công trình nghiên cứu của các nhà khoa học Hà Lan trong năm 2006 - 2007 cho thấy, các loại rau quả như súp lơ xanh, rau cải xanh có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư bởi các loại rau này có chứa chất chống lại gốc tự do gây ung thư và ngăn chặn sự rối loạn hóc-môn gây bệnh ung thư vú ở nữ giới.

### **Làm đẹp cơ thể và kéo dài tuổi xuân**

Trong những năm gần đây, các nhà dinh dưỡng học trên thế giới đã khuyến cáo mọi người nên sử dụng những thức ăn có nguồn gốc từ thực vật và ăn uống đầy đủ, đa dạng các loại rau củ. Rau quả giàu dưỡng chất nhưng lại chứa ít calo nên không làm tăng cân, vì thế giữ cho cơ thể gọn gàng cân đối. Bạn sẽ cảm thấy no nhanh hơn khi ăn nhiều rau quả, vì thế sẽ hạn chế được ăn thịt và các chất đường bột gây béo phì. Vitamin C có trong các loại rau quả sẽ làm cho làn da tươi sáng, hồng hào và mịn màng.

Công trình nghiên cứu của các nhà khoa học Pháp cũng cho biết, những người thường xuyên ăn nho đỏ sẽ phòng chống được tình trạng đông máu dẫn tới tắc nghẽn động mạch vành đồng thời có tác dụng làm đẹp da, ngăn ngừa các nếp nhăn xuất hiện sớm trên khuôn mặt và khoé mắt. Được biết trong quả bơ chứa chất gultahione, vitamin E và một số chất khác có tác dụng làm đẹp da và trẻ lâu. Cà rốt và gấc là loại củ quả chứa nhiều beta caroten, rất tốt cho làn da và mắt.

Nên nhớ rằng, các loại rau củ tươi đều chứa hàm lượng vitamin tự nhiên và tốt hơn rất nhiều so với các loại vitamin qua dạng bào chế. Hơn nữa, đây là nguồn thức ăn dồi dào và tiện lợi. Vậy, chúng ta nên biết cách chọn, sử dụng các loại rau quả một cách hợp lý để nâng cao sức khỏe, phòng tránh bệnh tật và kéo dài tuổi xuân cho mình.

## **Mục 2. Chín điểm có lợi cho sức khỏe khi ăn chuối tiêu**

Chuối tiêu là một loại hoa quả ưa thích của không ít người, nhưng ăn chuối tiêu có những điểm tốt như thế nào thì không hẳn nhiều người đã biết.

Theo nghiên cứu mới đây nhất, trong chuối tiêu có hàm chứa nguồn dinh dưỡng và vitamin hết sức phong phú, có thể làm da dẻ mềm mại, mắt sáng, tinh lực tràn đầy, kéo dài tuổi thọ, ngoài ra còn có nhiều chức năng phòng bệnh khác.

### **Giảm cholesterol**

Cholesterol quá cao có thể dẫn đến bệnh động mạch vành, chuối tiêu có tác dụng hạ thấp cholesterol. Người có lượng cholesterol quá cao có thể dùng 50g chuối tiêu, rửa sạch thái lát, cho vào nước sôi để uống, uống liên tục từ 10-20 ngày là có thể hạ thấp cholesterol

### **Giải rượu**

Giá trị dinh dưỡng của chuối tiêu rất phong phú, hàm chứa nhiều đường, vitamin A, B, C, E, protein, khoáng chất Ca, P, Fe. Những vật chất này có tác dụng quan trọng trong việc bổ sung dinh dưỡng cho cơ thể, đặc biệt là vitamin B1 hoặc vitamin E có chức năng giải độc cho gan rất tốt. Nhiều người sử dụng chuối tiêu để thanh nhiệt giải độc, đặc biệt dùng cho người uống nhiều rượu.

### **Điều trị bệnh cao huyết áp**

Trong cơ thể người bệnh cao huyết áp nhiều Natri mà thiếu Kali, trong chuối tiêu chứa lượng ion Kali rất phong phú. Ion Kali có tác dụng ức chế ion Natri ngăn chặn mạch máu bị thu hẹp và bị tổn thương.

Ăn chuối tiêu có thể duy trì cân bằng Natri, Kali trong cơ thể và acid kiềm, khiến cho cơ bắp và thần kinh duy trì bình thường, cơ tim hoạt động hài hòa, vì vậy mỗi ngày ăn từ 3-5 quả sẽ tốt cho người bị cao huyết áp.

### **Điều trị bệnh ngứa ngứa**

Trong vỏ chuối tiêu có chất có thể không chế vi khuẩn và nấm sinh sôi. Thí nghiệm cho thấy, dùng vỏ chuối tiêu điều trị bệnh ngứa ngứa và bệnh phù nề do vi khuẩn hoặc nấm gây ra rất hiệu quả. Người bị bệnh có thể dùng vỏ chuối tiêu tươi rửa sạch chà đi chà lại lên những vùng da bị ngứa, hoặc giã nhuyễn dùng trong nhiều ngày sẽ đạt hiệu quả.

### **Điều trị bệnh trĩ và tiểu ra máu**

Mỗi ngày ăn hai quả khi đói, hoặc để vỏ hầm như ăn cả vỏ có tác dụng nhuận tràng, giảm thiểu khả năng tiêu ra máu.

### **Điều trị ho**

Người bị ho có thể dùng từ 1-2 quả, hầm ninh với đường phèn. Mỗi ngày dùng 1-2 quả ăn trong nhiều ngày hiệu quả rất tốt.

### **Trị bệnh trầm cảm**

Trong chuối tiêu có chứa một dạng vật chất có thể giúp não người sản sinh ra amin, khiến tinh thần trở nên vui vẻ, hoạt bát. Người bị bệnh trầm cảm, bình thường có thể ăn nhiều chuối để giảm bớt phiền muộn, làm tiêu tan tinh thần bi quan thất vọng.

### **Giảm béo**

Trong chuối tiêu có hàm lượng tinh bột rất cao, cho nên rất dễ no bụng, cộng thêm tinh bột cần một thời gian để chuyển hóa thành đường trong cơ thể, vì thế không thể tích tụ năng lượng quá nhiều. Từ góc độ này, chuối tiêu có thể trở thành thực phẩm ưu việt để giảm béo.

### **Làm đẹp**

Cách làm mặt nạ chuối: lấy nửa quả chuối già nghiền, cho thêm một lượng sữa bò vừa phải, sau đó đắp lên mặt, sau khoảng 15-20 phút rửa sạch. Có thể khiến da mặt tươi tắn, mềm mại, đồng thời có thể loại bỏ các tổn thương trên mặt, làm mờ tàn nhang.

## **Mục 3. Tẩy trắng răng bằng vỏ chuối**

Dùng vỏ chuối để làm trắng răng thì rất an toàn, hiệu quả và hơn nữa là dễ tìm và rẻ như... bèo.

Để tẩy trắng răng bằng vỏ chuối thì cần đánh răng bình thường bằng các loại kem đánh răng thông thường, sau đó dùng mặt trong của vỏ chuối (phải là vỏ của chuối chín thì mới chứa hàm lượng cao chất potassium) chà nhẹ nhàng vào răng độ 2 phút, các khoáng chất có trong vỏ chuối chín sẽ thấm vào bề mặt răng và làm sáng răng. Cũng có thể làm ngược lại là chà vỏ chuối vào răng trước rồi đánh răng lại bằng các loại kem đánh răng thông thường. Thực hiện thêm một lần nữa vào buổi tối trước giờ ngủ. Nếu nhiều cao răng thì thời gian chà vỏ chuối vào răng cần lâu hơn.

Hãy thử áp dụng phương cách này 2 lần/ngày để có một nụ cười bắt mắt.

Theo DS Nguyễn Bá Huy Cường ĐH Dược Murdoch – Úc/NLD

## **Mục 4. Bài thuốc hay từ dưa hấu**

Dưa hấu, thứ trái cây vừa rẻ vừa ngon, còn có nhiều tác dụng chữa bệnh. Xin giới thiệu với quý vị một vài bài thuốc thông dụng được chế biến từ dưa hấu.

1. Dưa hấu bỏ cùi, bỏ hạt, ép hoặc cắt miếng cho vào máy xay sinh tố, lọc lấy nước uống. Tác dụng: thanh nhiệt, giải độc, dùng trong trường hợp sốt cao ra nhiều mồ hôi do cảm nắng, cảm nóng, giải rượu do say rượu.

2. Ruột dưa hấu, dưa cắt miếng nhỏ. Ngâm dưa trong nước muối nhạt khoảng 1 phút, vớt ra để ráo. Trộn dưa hấu và dưa đem xay hoặc ép lấy nước, cho thêm chút đường và nước lọc. Thứ nước này có tác dụng thanh nhiệt, kích thích tiêu hóa, bình ổn tinh thần.

3. Vỏ dưa hấu, vỏ bí đao thái nhỏ, phơi khô đem sắc lấy nước uống có tác dụng tốt với người bệnh tiểu đường hoặc nước tiểu đục.

4. Dưa hấu chỉ cạo bỏ vỏ ngoài, lấy cả cùi và ruột, thái nhỏ, xay hoặc ép lấy nước, cho thêm chút muối ăn rồi đổ ra cốc uống. Dùng cho người bệnh cao huyết áp, bị mụn nhọt.

5. Quả dưa hấu khoét lỗ nhỏ, đổ vào đó chút đường phèn và gừng tươi thái lát, đây lại đem hấp cách thủy khoảng 2 giờ đồng hồ. Lấy dưa ra, để nguội bớt rồi xúc ruột ăn và uống nước cốt. Bài thuốc này áp dụng đối với người bị viêm phế quản mạn tính: cho người bệnh ăn liền trong 5- 7 ngày, mỗi ngày 1 quả, nghỉ 4-5 ngày rồi lại ăn tiếp một đợt nữa.

6. Hạt dưa hấu rửa sạch, phơi khô, nghiền thành bột cho vào lọ đậy kín. Hòa nửa thìa cà phê bột này với một cốc nước rồi uống, làm như vậy ngày 2 lần dùng cho phụ nữ bị ra kinh nguyệt quá nhiều.

7. Cùi của 3 loại quả gồm dưa hấu, mướp đắng, bí đao thái nhỏ, xay hoặc ép lấy nước uống. Dùng cho người bị bệnh tiểu đường, mụn nhọt, viêm đường tiết niệu, béo phì, ngoài ra còn có tác dụng làm sáng da, thon dáng.

Bs Đào Tuyết (Trung tâm Truyền thông và GDSK Trung Ương)

## **Mục 5. Thuốc hay từ dưa dại**

Lá dưa dại có vị đắng cay, thơm với công năng sát khuẩn, long đờm. Rễ dưa dại được sử dụng làm thuốc nhiều hơn, có vị ngọt nhạt, tính mát, lợi tiểu, tiêu độc, viêm đường tiết niệu...

Dưa dại là loại cây mọc hoang ở nhiều vùng, trên các bãi cát ẩm, dọc ven bờ suối, bờ sông ngòi. Trong Đông y, từ rễ, lá dưa, quả đều có thể làm thuốc. Lá dưa dại có vị đắng cay, thơm với công năng sát khuẩn, long đờm. Rễ dưa dại được sử dụng làm thuốc nhiều hơn, có vị ngọt nhạt, tính mát, lợi tiểu, tiêu độc, viêm đường tiết niệu...

Một số bệnh và bài thuốc mà người già hay gặp, có thể dùng dưa dại như sau:

- Chữa đau đầu mất ngủ: Rễ dưa dại 20 - 30g, sao thơm, sắc lấy nước, chia 2 lần uống trong ngày.

- Chữa tiểu buốt, đái ít: Rễ dưa 20 - 30g, rễ dưa gai (trái thơm) 20 - 30g, sắc lấy nước chia 2 lần uống trong ngày.

- Chữa sỏi thận, tiết niệu: Rễ dưa dại hoặc dưa quả dại 12 - 20g, hạt quả chuối hột 10 - 12g, rễ cỏ tranh 10 - 12g, bông mã đề 8 - 10g, kim tiền thảo (lá đồng tiền hay gọi lá mắt trâu) 15 - 20g, rễ cây lau 10 - 12g, củ cỏ ống 10 - 12g, sắc lấy nước uống làm 2 - 3 lần trong ngày vào trước bữa ăn, mỗi lần khoảng 100 - 150ml.

- Chữa chứng mờ mắt, nhặm mắt: Quả dưa 70g, rễ cây lau 30g, củ cỏ ống 30g, sắc lấy nước uống.

## Mục 6. Quả khế giải độc

Theo Đông y, quả khế gọi là ngũ liễm tử có vị chua chát, tính bình, không độc, tác dụng khử phong, thanh nhiệt, giải uế, giúp làm lành vết thương.

Khế thường được dùng chữa cảm sốt, khát nước, ngộ độc rượu, đi tiểu ít, nhiệt độc, vết thương chảy máu.

Ngày dùng 40 - 80g tươi, ăn sống như rau hoặc giã nát vắt lấy nước uống. Hoa khế có vị ngọt, tính bình, tác dụng giải độc tiêu viêm. Thường dùng chữa sốt rét, ho khan, ho đờm, kiết lỵ, trẻ em bị kinh giản.

Người ta thường dùng hoa khế tắm nước gừng hoặc tắm rượu gừng rồi sao thơm, sắc uống để chữa ho đờm. Ngày dùng 4 - 12g. Vỏ thân và lá khế có vị chua, chát, tính bình, tác dụng lợi tiểu, tiêu viêm.

Chữa nước ăn chân, lở loét, đau nhức: Lấy 1 - 2 quả khế chín, vùi trong tro nóng để vừa ấm rồi áp lên chỗ đau.

Chữa bí tiểu, đau tức bàng quang: Khế chua 7 quả, mỗi quả chỉ lấy 1/3 phía gần cuống. Nấu với 600ml nước, sắc còn 300ml, uống lúc còn ấm nóng. Ở ngoài, lấy 1 quả khế và 1 củ tỏi giã nát nhuyễn, đắp vào rốn.

Chữa cảm cúm, mình mẩy đau nhức: Khế chua 3 quả, nướng chín, vắt lấy nước cốt, hòa với 50ml rượu trắng, uống 1 lần hoặc chia làm 2 lần uống vào lúc không no không đói quá.

Chữa cảm sốt, nhức đầu, đi tiểu ít, cảm nắng: Lá khế tươi 100g sao thơm, nấu với 750ml nước, sắc còn 300ml, chia 2 lần uống trước bữa ăn. Hoặc dùng lá khế tươi 100g, lá chanh tươi 20 - 40g, hai thứ rửa thật sạch, giã nát, vắt lấy nước chia 2 lần uống trước bữa ăn.

Chữa viêm họng cấp: Lá khế tươi 80 - 100g, thêm ít muối, giã nát, vắt lấy nước cốt, chia 2 - 3 lần để ngậm và nuốt dần.

Chữa ho khan, ho có đờm: Hoa khế (sao với nước gừng) 8 - 12g, cam thảo nam 12g, tía tô 8 - 10g, kinh giới 8 - 10g. Nấu với 750ml nước, sắc còn 300ml, chia 2 lần uống trước bữa ăn.

BS Hương Trà (trường ĐH Y dược TP.HCM).

## Mục 7. Mướp đắng... dã tật

"Thuốc đắng dã tật", câu nói được truyền lâu đời trong dân gian quả không sai khi áp dụng cho quả mướp đắng - một loại thực phẩm có vị đắng khó ăn nhưng lại có nhiều công dụng như thanh nhiệt, giải độc, giảm béo.

**Mướp đắng** còn có tên gọi khác là **khổ qua**. Theo Đông y, loại thực phẩm này có vị đắng, tính hàn, không độc và có công dụng bổ huyết, bổ gan, giải độc... Y học

hiện đại cho biết, mướp đắng có khả năng chống lại các tế bào ung thư, chống các gốc tự do, ức chế hoạt tính các men tổng hợp glucose.

**Để trị mụn nhọt, rôm sảy:** Dùng quả hay dây mướp đắng, đun sôi kỹ lấy nước, để nguội tắm mỗi ngày sẽ khỏi.

**Để hạ nhiệt, giải độc:** Lấy mướp đắng thái nhỏ, phơi hoặc sấy khô, mỗi ngày dùng 15g hãm với nước sôi, uống thay nước trà.

**Trị bệnh tiểu đường:** Nhờ chứa hợp chất có tác dụng tương tự như insulin, mướp đắng có tác dụng giúp hạ đường huyết rõ rệt. Công thức làm thuốc rất đơn giản: Lấy mướp đắng tươi rửa sạch, cắt nhỏ, đun sôi lấy nước uống thay nước. Ngoài ra, cũng có thể dùng lá đun lấy nước uống.

**Phòng ngừa ung thư:** Y học hiện đại phát hiện trong mướp đắng có một loại protein hoạt tính, có khả năng phòng ngừa ung thư rất hiệu quả, loại protein này kích thích hệ miễn dịch, loại trừ độc tố trong cơ thể. Ngoài ra, với hàm lượng vitamin C cao, mướp đắng cũng giúp chống oxy hóa rất tốt.

**Tác dụng giảm cân:** Năm 1998, nhà khoa học người Mỹ đã tìm ra nguyên tố thanh lọc mỡ trong mướp đắng. Hiện phương pháp giảm béo bằng mướp đắng đã được đưa vào điều trị giảm béo ở nhiều nước như Trung Quốc, Nhật Bản, Mỹ. Theo các nhà chuyên môn, lượng mướp đắng tối thiểu cần cung cấp mỗi ngày từ 1 - 2 quả, đặc biệt ăn sống mới có tác dụng.

## **Mục 8. Trái khổ qua giúp trị tiểu đường**

Đây là kết luận của các nhà khoa học thuộc Viện nghiên cứu y tế Garvan (Australia) được công bố trên một Tạp chí sinh hóa học. Trong cuộc nghiên cứu này, các chuyên gia đã tìm ra 4 hợp chất trong trái khổ qua có tác dụng trị bệnh đái tháo đường type 2. Nhóm nghiên cứu cho biết 4 hợp chất này có thể đã giúp kích thích hoạt động của AMPK, chất được xem giúp điều hòa lượng đường trong máu. Theo các nhà khoa học, các bệnh nhân đái tháo đường được khuyên nên thường xuyên tập thể dục vì hoạt động này giúp kích hoạt chất AMPK. Ngoài trị bệnh đái tháo đường, trái khổ qua còn giúp kích thích tiêu hóa, làm sáng mắt và giải nhiệt.

## **Mục 9. Bài thuốc hay từ nho**

Nho vị ngọt chua tính bình, không độc. Có công dụng bổ huyết, bổ âm, trừ phiền, khô da dày, lợi tiểu và mạnh gân cốt...

Nho có chứa đường glucô, đạm, can xi, photpho, sắt, caroten, vitamin B, vitamin C, axit amin, đường và nhiều loại khoáng chất, có giá trị dinh dưỡng khá đầy đủ. Có thể trị các bệnh:

- Bệnh kiết lị thời kì hồi phục: Nước nho trắng ép 150ml, nước gừng sống 25ml, mật ong 50ml, lá chè 9 g. Sắc lá chè trong 1 tiếng rồi bỏ bã lấy nước, cho 3 thứ nước còn lại vào hòa uống chia làm nhiều lần.

- Họng khô khản tiếng: Nước nho ép, nước mía mỗi thứ 100ml. Đánh đều rồi pha vào nước ấm uống.

Chú ý: Nho vị chua chất nhuận, hàm lượng đường cao, công hiệu bổ âm lâu; song những người bị hen suyễn, bị thấp nặng, hỏa nhiệt vượng cần ăn ít hoặc tránh ăn, để khỏi vì tư thấp trợ hỏa mà kéo dài quá trình bệnh.

Quốc Trung (Theo tài liệu tiếng Trung)

## **Mục 10. Táo giúp kéo dài thêm 17 năm tuổi thọ**

Các nhà khoa học Anh thuộc Viện nghiên cứu thực phẩm thành phố Norwich đã khẳng định rằng, táo có thể kéo dài tuổi thọ cho con người tới 17 năm.

Các nhà khoa học Anh tuyên bố, thường xuyên ăn táo sẽ góp phần kéo dài tuổi thọ cho con người, đồng thời giúp cho cơ thể tránh lão hoá sớm.

Các nhà nghiên cứu đã phát hiện ra trong thành phần của quả táo, đặc biệt là táo dai có rất nhiều hàm lượng axit cacbolic. Đây là một thành tố quan trọng giúp cho quá trình tuần hoàn máu diễn ra tốt hơn, nâng khả năng bảo vệ hệ thống miễn dịch trong cơ thể và làm cho tim khỏe hơn.

Đồng thời nó còn làm giảm quá trình mô cứng thành mạch máu xuống tới 21%. Đây chính là một trong những nguyên nhân chính gây nguy cơ mắc các bệnh về tim, nhồi máu hay đột quỵ.

Theo kết quả thử nghiệm đối với những người tình nguyện thường xuyên ăn táo hoặc nước táo ép tươi, các chuyên gia khẳng định rằng, hệ thống tim mạch và cơ thể của những người tình nguyện tham gia thử nghiệm nhìn chung là trẻ lại tới thiểu là 17 năm.

Tuy nhiên, phải ăn bao nhiêu táo mới nhận thấy sự “cải lão hoàn đồng” thì các nhà nghiên cứu hiện vẫn chưa thể xác định được.

Từ lâu táo đã được biết đến là một biệt dược rất tốt cho sức khỏe con người, trong đó có các chứng bệnh về thấp khớp, bệnh gút, chứng vữa xơ động mạch, bệnh trầm mẫn tính và các chứng bệnh ngoài da khác. Chúng góp phần tăng cường thị giác, da, tóc và chân. Ngoài ra, loại hoa quả này còn chứa hàm lượng các chất có khả năng giúp cho cơ thể hấp thụ chất sắt tốt hơn từ các đồ ăn khác

## Mục 11. “Thanh lọc” cơ thể bằng rau quả

Tận dụng các loại rau quả tươi giàu các vitamin và khoáng chất, giúp kích thích tiêu hoá, tăng cường khả năng hấp thụ và đào thải độc tố ra khỏi cơ thể là cách tốt nhất để “thanh lọc” và chăm sóc sức khoẻ cơ thể.

### 1. Cà rốt

Cà rốt xếp “đầu bảng” với thành phần chứa nhiều vitamin A, C, E, beta-caroten và các nguyên tố vi lượng khác, có tác dụng tăng cường thể lực, kích thích hoạt động của hệ tiêu hoá, “làm sạch” gan và thận, từ đó nâng cao sức đề kháng của cơ thể, chống lại các bệnh nhiễm khuẩn.

### 2. Táo

Táo có hàm lượng calo thấp nhưng lại rất giàu chất sắt, là loại quả “lý tưởng” ngăn ngừa sỏi thận. Thành phần pectin có trong táo đóng vai trò như một chất kích thích quá trình hấp thụ, loại bỏ độc tố ra khỏi cơ thể và ngăn ngừa sự sinh sôi nảy nở của các vi khuẩn có hại trong đường ruột.

Ngoài ra loại quả này còn chứa nhiều các axit béo thực vật, rất tốt cho hệ tim mạch cũng như ổn định huyết áp.

### 3. Cần tây

Rau cần tây sẽ phát huy công dụng ở mức tối đa khi được sử dụng làm nước ép uống hàng ngày vì nhiệt độ cao khi chế biến có thể làm mất đi một lượng lớn các chất dinh dưỡng có trong loại rau này.

Cần tây chứa nhiều natri, magiê và sắt. Đây là những khoáng chất thiết yếu cho quá trình tạo máu. Thành phần các vitamin A, C giúp nhuận tràng, lợi tiểu, ngừa rối loạn tiêu hoá và “vũ khí” chống lại mệt mỏi.

### 4. Bí ngô

Bí ngô được xem là thực phẩm vàng cho sức khoẻ vì loại quả này chứa nhiều loại vitamin, khoáng chất, các axit amin, chất xơ, xenluloza, rất tốt cho dạ dày và hệ tiêu hoá.

Chất pectin còn giúp làm giảm hàm lượng cholesterol trong máu, ngăn ngừa bệnh tiểu đường.

### 6. Bắp cải

Là thực phẩm “số 1” cho những ai đang lo lắng về cân nặng của mình. Bắp cải chứa nhiều nước, vitamin C, muối khoáng, không chứa các axit béo, có tác dụng chữa lành các vết loét tá tràng, nhuận tràng, đẩy lùi táo bón.

### 7. Củ cải đường

Củ cải đường giúp kích thích và đẩy nhanh sự sản sinh của các tế bào hồng cầu và bạch huyết, làm giảm áp lực máu lên thành động mạch. Do vậy, loại thực phẩm này đặc biệt cần thiết cho chị em trong những ngày “đèn đỏ” cũng như phụ nữ ở độ tuổi mãn kinh.

## **Mục 12. Để hệ miễn dịch làm việc tốt – nên ăn gì**

Hầu hết các loại thực phẩm rất ngon, và bạn sẽ ăn chúng ngay cả khi chúng không có tác dụng tăng cường hệ thống miễn dịch của chúng ta!

Dưới đây là danh sách các loại thực phẩm tốt nhất để tăng cường hệ miễn dịch, chống lại các bệnh cảm lạnh, cúm trong thời điểm giao mùa này.

### **1. Sữa chua**

Sữa chua có chứa một loạt các vi khuẩn “tốt” gọi là men vi sinh, có thể trợ giúp hệ miễn dịch chống lại vi khuẩn và vi trùng khó chịu. Hãy chọn loại sữa chua có ít chất béo có chứa các con vi khuẩn sống.

### **2. Tỏi**

Ngoài tác dụng làm cho nước sốt spaghetti của bạn ngon hơn, tỏi còn là chất kích thích tinh dục tuyệt vời, đồng thời tăng cường hệ miễn dịch của bạn. Tỏi còn được coi là thực phẩm có tác dụng hạn chế các bệnh nhiễm trùng do vi khuẩn, nấm, ký sinh, và virus gây ra. Nó cũng chứa rất nhiều các chất chống oxy hóa.

### **3. Rau oregano**

Rau oregano là một loại thực phẩm có tác dụng chống lại các virus cúm và cảm lạnh. Bạn cũng có thể dùng oregano để chữa bệnh khó tiêu.

### **4. Ớt chuông đỏ**

Trong nhiều thập niên từ trước đến nay, người ta vẫn tranh luận vitamin với liều dùng cao có thể giúp chống cảm lạnh và cảm cúm hay không. Câu trả lời là Có. Ớt chuông đỏ là loại quả chứa nhiều vitamin C hơn bất kỳ loại thực phẩm nào (kể cả cam). Vì vậy, nếu bạn tin rằng vitamin C có thể chống lại bệnh cảm lạnh thì hãy thưởng thức loại quả này để bổ sung vitamin C cho mình.

### **5. Trà xanh**

Trà xanh rất giàu chất chống oxy hóa cây trồng và là thức uống có thể chữa khỏi bệnh cúm. Một trong những chất chống oxy có trong trà là EGCG (epigallocatechin gallate) thậm chí còn được coi là có tác dụng ngăn chặn hoặc làm chậm sự tăng trưởng của tế bào ung thư.

### **6. Bí ngô**

Những quả bí ngô màu cam chứa khá nhiều Vitamin A và beta-carotene, cả hai đều thúc đẩy hệ miễn dịch của bạn khỏe mạnh hơn. Nếu bạn không thích bí ngô, hãy thử chuyển sang khoai lang, hoặc bất kỳ loại bí khác màu cam. Hãy nhớ rằng, loại bí nào càng có màu cam sáng thì càng chứa nhiều beta-carotene.

### **7. Gừng**

Gừng là thứ gia vị chống buồn nôn rất hiệu quả, nhất là với những chị em bầu bí có dấu hiệu thai nghén. Ngoài ra, người ta còn pha trà gừng để uống hoặc tắm nước có pha thêm gừng khi bị cảm lạnh. Bởi, dùng gừng sẽ giúp bạn ra mồ hôi, kéo theo cả những vi trùng khiến cho bạn cảm thấy ốm, và bạn sẽ cảm thấy khỏe hơn.

## **8. Bông cải xanh và Súp lơ trắng**

Đây là Hai trong số các loại rau siêu giàu Vitamin A, C và E, và có tác dụng ngăn ngừa cảm lạnh và cúm. Hai loại rau này dễ dàng được tìm thấy, thậm chí ở giữa mùa đông. Ngoài ra, trong bông cải xanh và súp lơ trắng còn có chất chống oxy hóa phong phú, tăng cường điều trị miễn dịch.

## **9. Cà rốt**

Cũng giống như bí đỏ và các loại quả màu cam khác, cà rốt cũng có màu cam và vì thế giàu beta-carotene. Cà rốt tươi là tốt nhất, và thường được chế biến thành nhiều món ăn ngon cũng bởi tính chất ít chất béo của chúng.

## **10. Quả việt quất**

Quả việt quất cũng chứa các chất chống oxy hóa, giúp tăng cường cho bạn một hệ miễn dịch tuyệt vời bên cạnh việc giữ cho bạn tuyệt đẹp. Quả việt quất còn chống lại bệnh nhiễm trùng đường tiêu do chúng ngăn ngừa các vi khuẩn E. Coli từ các tế bào trong đường tiết niệu.

## **Mục 13. Cần tây chữa bí tiểu, cao huyết áp**

Mọi người vẫn biết đến rau cần tây là món ăn rất phù hợp với người cao huyết áp và người giảm béo. Ngoài ra, nó còn rất nhiều công dụng như chữa bí tiểu, lở loét do ngứa...

Cần tây có vị chát, mùi nồng, thường dùng trong chế biến thịt bò, làm nước ép. Trong 100g cần tây có chứa 341 miligam kali và 125 miligam natri. Rau cần tây chứa các vitamin A, B và C; Các chất khoáng và kim loại, các axit, amin và tinh dầu...

Cần tây là món ăn phù hợp với người cao huyết áp, người giảm béo. Ngoài ra, nó còn có công chữa bí tiểu, lở loét do ngứa...

Chữa huyết áp cao: Trong cần tây có chứa chất hoá học tự nhiên apigenin giúp ngừa chứng huyết áp cao, giúp giãn nở mạch. Cần tây dùng cả thân 50g, thái khoảng đốt ngón tay, đổ 3 bát con nước, sắc lấy một bát, uống ngày 3 lần. Sau một thời gian ngắn, huyết áp sẽ ổn định.

Chữa viêm họng: Rau cần tây 30g rửa sạch, giã nát, vắt lấy nước, thêm vài hạt muối tinh, súc miệng ngày 3 lần, hoặc có thể nuốt từ từ càng nhanh khỏi.

Chảy máu mũi, đi ngoài ra máu: 100g rau cần tây giã nát, lấy nước đã đun sôi để nguội vắt một bát nhỏ uống.

Chữa bí đái: Cần tây 50g, rửa sạch, vò nát hầm trong ấm như đun thuốc bắc, rồi uống dần trong ngày thay nước, vài ngày sẽ đỡ. Chú ý người bị huyết áp thấp kèm theo thì không nên dùng.

Chữa lở loét do ngứa: Dùng 30g cần tây rửa sạch, giã rồi đắp lên vết lở đó, khi vết lở khô, dùng nước cốt cần tây xoa lên để chóng liền sẹo, lên da non.

Vàng da: Xào 150g cần tây với 15g dạ dày lợn, ăn liên tục trong 1 tuần đến 10 ngày sẽ thấy hiệu quả.

Bạn có thể dùng cần tây vào chế biến một số món ăn để phòng và chữa một số bệnh sau:

Bổ thận, hạ huyết áp: Rau cần tây 100g, thịt lợn nạc 100g, nước luộc gà 300ml, nấm hương 30g, đậu 10g, hành 10g, gừng 5g, muối, dầu vừa đủ. Cho dầu vào chảo nóng, phi thơm gia vị rồi cho các vị còn lại cùng nước luộc gà, đun nhỏ lửa 20 phút, chia làm 2 - 3 lần ăn trong ngày.

Các bạn cũng nên chú ý, trong rau cần tây có chứa furocoumarin, nếu để lâu trong tủ lạnh quá 3 tuần chất này sẽ tăng gấp 2,5 lần, khi ăn sẽ độc hại.

Lương y Phó Hữu Đức

## Mục 14. Bổ dưỡng bí ngòi

Bí ngòi không những là món ăn ngon, bổ và có tác dụng điều trị một số bệnh. Còn chần chừ gì nữa, hãy đưa chúng vào thực đơn gia đình bạn.

Có rất nhiều nhà nghiên cứu tại châu Âu đã dày công nghiên cứu giá trị của quả bí ngòi (hay còn gọi là bí giống Nhật). Tại Việt Nam, loại bí này được dùng để xào với thịt hoặc nấu cháo cho trẻ em. Hương vị thơm ngon của chúng rất hấp dẫn.

Không chỉ đơn thuần là một loại thực phẩm, bí ngòi còn có tác dụng tuyệt vời trong điều trị một số bệnh.

### 1. Sức khỏe cho mắt

Chất bioflavonoit có trong quả bí ngòi, cũng giống như vitamin C, có tác dụng thúc đẩy quá trình chuyển hóa của collagene. Trên thực tế, chất collagene là một loại protein có nhiều nhất trong cơ thể chúng ta và nhất là ở mắt. Chất này bảo vệ mắt, giúp mắt luôn khỏe và sáng.

Những chất cùng họ với bioflavonoit (còn có tên là proanthocyanidine) như chất rutin chẳng hạn, bằng cách liên kết với collagen, chúng giúp tăng độ đàn hồi và linh hoạt cho mắt. Các chất này được coi như một chất chống lão hóa hữu hiệu, có khả năng bảo vệ chất collagen chống lại sự tấn công của tế bào gốc và sự thoái hóa của các enzym.

Chất carotenoit có trong loại quả này cũng giúp bảo vệ sức khỏe của hoàng điểm và võng mạc. Cung cấp chất carotenoit đầy đủ cho cơ thể giúp bảo vệ mắt chống lại các bệnh về mắt và sự suy thoái võng mạc.

### 2. Phòng ngừa bệnh tật

Chất phenol có trong quả bí ngòi có tác dụng giúp cơ thể phòng chống lại các bệnh tim mạch, một số bệnh ung thư và bệnh mãn tính.

Sở dĩ chất phenol có những tác dụng như trên vì nhờ đặc tính chống ôxy hóa rất cao của nó.

Theo Dân trí

## Mục 15. 9 thực phẩm tốt nhất mùa đông

Thời tiết mùa đông thường rất lạnh và nhiều sương mù, dễ gây cảm cúm, cảm lạnh hay các bệnh về phổi. Dưới đây là 10 lựa chọn hoàn hảo dành cho bạn.

### 1. Họ cam chanh

Cam, chanh, bưởi, quýt chứa nhiều dưỡng chất bảo vệ, tiêu biểu như vitamin C và bioflavonoid, giúp chống cảm cúm, cảm lạnh hiệu quả.

Ngoài ra, vitamin C giống như một "chất keo" đặc biệt, liên kết và duy trì sự khỏe mạnh của các tế bào, giúp chống chọi với các vi rút và vi khuẩn xâm nhập vào cơ thể.

Nghiên cứu cũng cho thấy vitamin C có thể làm giảm các triệu chứng của cảm lạnh, cảm cúm và đặc biệt hiệu quả khi mới chớm bệnh.

Còn bioflavonoid là nhóm hóa thảo giúp tăng cường hệ miễn dịch, bảo vệ tế bào không bị thương tổn.

Vì thế, nên thường xuyên tích trữ các loại quả họ cam chanh trong mùa đông này. Một lợi ích khác của các loại quả này là chứa rất ít calo, giúp bạn tránh được tình trạng lên cân "vượt chỉ tiêu".

### 2. Họ bầu bí

Bí ngọt, bí đỏ, bí ngô, bí bao tử là nguồn thực phẩm giàu beta-carotene - một trong số các chất chống oxy hóa

Vả ống cả bệnh v th

## 5. Trà

Nhìn chung trà có nhiều lợi ích sức khỏe, từ ngừa ung thư đến hạn chế tăng cân và gân đây là nâng cao khả năng miễn dịch.

Nhiều chuyên gia phát hiện rằng hàng ngày nếu uống từ 5 - 6 cốc trà đen sẽ có hệ miễn dịch khỏe mạnh, chống lại được các viêm nhiễm.

Một nghiên cứu khác cho biết dạng trà hoa cúc La mã có tính kháng khuẩn rất mạnh, đó là lý do vì sao người ta thường uống trà này khi cảm lạnh.

## Mục 16. "Vị thuốc" từ chuối

Chuối là loại quả chứa nhiều dưỡng chất có lợi cho sức khỏe, được nhiều người thích. Ngoài ra, chuối còn được người ta ưa chuộng về sự tiện lợi: khi ăn không cần phải dùng dao, chỉ cần bóc lớp vỏ là hoàn toàn vệ sinh.

Giá trị dinh dưỡng của chuối khá phong phú. Cứ 100 g thịt chuối chứa 1,2 g protein, 0,5 g mỡ, 19,5 g hydrat, 0,9 g xơ, 9 mg canxi, 31 mg photpho, 0,6 mg sắt và các vitamin B,C,E.

Qua nghiên cứu, các nhà khoa học Nhật Bản đã phát hiện, ăn chuối có thể giúp cho đại não phần chấn hơn, đem lại sự vui vẻ, bình tĩnh cho con người. Chuối còn là "vị thuốc" có tác dụng làm sạch ruột và dạ dày, phòng chống táo bón. Nếu thường xuyên ăn chuối có thể phòng bệnh tăng huyết áp vì chuối chứa kali làm giảm huyết áp, có tác dụng khống chế lượng natri gây tăng huyết áp, làm tổn hại mạch máu.

Chuối có giá trị dinh dưỡng như vậy nên trong khẩu phần ăn của các vận động viên, đặc biệt là môn thể hình, chuối luôn là thực đơn bắt buộc, quan trọng tương đương với thịt gà, là loại thịt động vật ít chất béo. Vì vậy, thường xuyên ăn chuối không chỉ có lợi cho đại não, phòng trừ thần kinh mệt mỏi mà còn nâng cao khả năng miễn dịch cho cơ thể để phòng chống bệnh tật. Trong dân gian, chuối được dùng để trị bệnh viêm loét dạ dày.

Các nhà nghiên cứu cho rằng, chuối có tác dụng làm trung hòa acid dịch vị. Các nghiên cứu còn phân lập được một chất trong chuối có khả năng ngăn cản sự tiết acid ở dạ dày, nhờ đó ngăn cản viêm loét. Các nhà khoa học Anh đã thí nghiệm, tiêm thuốc gây viêm loét dạ dày cho những con chuột được ăn nhiều và thấy rằng, tỷ lệ mắc bệnh của chúng không cao.

Mới đây, nhóm các nhà nghiên cứu của Anh và Ấn Độ đã phát hiện ra cơ chế: Tại sao loài gặm nhấm thường xuyên ăn chuối không bị đau dạ dày hoặc có bị thì rất nhẹ. Trong thành phần của chuối có chứa nhiều kali nên rất tốt cho người bị bệnh tim mạch, đặc biệt, chất xơ từ trái chuối xanh có tác dụng hạ cholesterol máu rõ rệt.

Trong một thí nghiệm, người ta đã cho chuột ăn thực phẩm có nhiều cholesterol và cơ thể chúng đã xuất hiện nhiều cholesterol xấu, nhưng nếu thêm bột chuối xanh vào những thức ăn đó thì hàm lượng cholesterol xấu giảm đi rõ rệt. Trong dân gian,

người ta lấy quả chuối lột thái lát phơi khô, tán mịn, dùng để uống, có thể trị được bệnh sỏi thận. Còn quả chuối lột có thể trị được chứng rối loạn đường ruột.

Chuối là "vị thuốc" có lợi cho sức khỏe và có tác dụng làm đẹp dung nhan và là loại quả không đắt, dễ mua, dễ trồng ở mọi vùng, mọi miền. Vì vậy, chúng ta nên khai thác lợi thế của chuối trong cuộc sống hàng ngày để bồi bổ, nâng cao sức khỏe và phòng chống bệnh tật.

## **Mục 17. Quýt và chuối: Phòng ung thư máu**

Kết quả của một nghiên cứu quy mô với sự tham gia của hàng ngàn em nhỏ ở các nước châu Âu và châu Á cho thấy: Tỷ lệ trẻ dưới 2 tuổi được cho ăn quýt, chuối hoặc uống nước quýt 4 - 6 lần/tuần mắc bệnh ung thư máu là rất thấp so với các trẻ khác (50%). Theo bà Mary, chuyên gia về bệnh học, ĐH California (Mỹ), giải thích: "Trong quýt và chuối có hàm chứa lượng Vitamin C phong phú và đó là vi chất quan trọng giúp phòng chống bệnh tật".

Còn các nhà khoa học của TT Y học, trường ĐH Chicago (Mỹ) thì phát hiện ra nghệ vàng cũng có tác dụng phòng chống ung thư máu và một số bệnh ung thư khác. Ở những nước phương Tây, tỉ lệ trẻ em mắc bệnh máu trắng là 1: 100.000 nhưng trẻ em mắc bệnh máu trắng ở Ấn Độ chỉ là 1/10 của con số này.

## **Mục 18. Khẩu phần tốt cho xương khớp**

Để gối và tay bạn không bị đau nhức thì trước mỗi bữa ăn nên dùng một khẩu phần rau xanh nhỏ, và tốt nhất là nên trộn rau tươi hoặc chỉ trung sơ qua nước sôi. Vì như thế sẽ tránh bị thất thoát vitamin K - loại vitamin giúp bạn giảm thiểu nguy cơ bị tổn thương xương khớp.

Trong một cuộc nghiên cứu gần đây ở những người lớn tuổi cho thấy những người có lượng vitamin K trong máu cao thường ít bị đau khớp, đặc biệt là hai bàn tay và gối hơn so với những người khác. Tuy nhiên, với những ai bị loãng máu thì nên đi kiểm tra lượng vitamin K trong máu và hỏi ý kiến bác sĩ xem cơ thể chúng ta cần bổ sung thêm bao nhiêu vitamin K là đủ. Chúng ta cũng không cần phải dùng thêm vitamin K nếu như trong khẩu phần ăn của chúng ta có đầy đủ rau xanh, đặc biệt là những loại rau có màu xanh đậm. Bông cải xanh và măng tây rất tốt cho xương khớp của bạn.

## **Mục 19. Bông cải xanh tốt cho phổi**

Các chuyên gia tại trường Đại học Y khoa Johns Hopkins (Mỹ) vừa tìm ra một hợp chất trong bông cải xanh có thể giúp giảm nguy cơ bệnh bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính (COPD) ở người.

BBC dẫn nghiên cứu từ các chuyên gia cho biết chất sulforaphane, có trong bông cải xanh, có tác dụng thúc đẩy hoạt động của gen NRF2 trong tế bào phổi người, giúp tế bào phổi tránh bị tổn thương do tác động của chất độc hại, chẳng hạn như khói thuốc lá, qua đó làm giảm nguy cơ bị COPD. Một số nghiên cứu trước đây đã cho thấy ăn bông cải xanh tốt cho tim mạch.

## **Mục 20. 10 bí ẩn về thực phẩm**

### **1. Ngô'**

Ngô rất giàu biotin. Loại hạt ngũ cốc thơm ngon này còn kích thích quá trình sản sinh chất sừng keratin, thành phần chính của sợi tóc. Nhờ thế, mái tóc của bạn sẽ dày và khỏe hơn, đẹp hơn.

### **2. Dưa hấu**

Loại quả này cung cấp cho cơ thể bạn rất nhiều năng lượng. Bởi trong nó có vitamin B6, được xem như thứ năng lượng tự nhiên.

### **3. Chanh leo**

Nếu bạn bị giãn tĩnh mạch và xuất hiện chằng chịt các mạch máu dưới da như mạng nhện, đây là thứ quả dành cho bạn. Chanh leo có nhiều thrombin, giúp mạch máu co lại.

### **4. Táo**

Ăn mỗi quả táo một ngày sẽ giúp bạn giảm cân. Bởi vì trong táo có rất nhiều pectin, một loại chất xơ hòa tan. Pectin tiết chế quá trình giải phóng đường, khiến bạn có cảm giác no lâu hơn.

### **5. Bông cải xanh**

... Giảm nguy cơ ung thư vú. Bởi bông cải xanh có chứa một chất hóa học tự nhiên mang tên indole-3-carbinol có khả năng loại trừ các tế bào tiền ung thư trong cơ thể.

### **6. Quế**

Loại gia vị này giúp giảm lượng đường trong máu.

### **7. Quả bơ**

Thứ quả chứa rất nhiều thành phần chất béo có lợi cho sức khỏe, điển hình là Omega-9.

### **8. Lá thơm Chives**

Loại lá có chứa polysulfides được biết đến như một bài thuốc thư giãn huyết mạch, tạo điều kiện để máu lưu thông tốt hơn, nhờ đó giảm được nguy cơ tăng huyết áp.

### **9. Thịt bò**

Với thịt bò, chứng đau nửa đầu sẽ không thể làm phiền bạn hơn được nữa. Trong thịt bò có chứa rất nhiều niacin, được chứng minh là thứ “thuốc” có thể giảm cảm giác đau đầu.

## **10. Cỏ Oregano**

Rất phổ biến trong các món ăn kiểu Ý, loại thảo mộc này có khả năng giảm nguy cơ nhiễm khuẩn nhờ hợp chất kháng sinh tự nhiên có tên estragole.

## **Mục 21. Tác dụng của bông cải xanh**

Theo một cuộc khảo cứu gần đây, bông cải xanh được xem như loại rau xanh được người dân Mỹ rất ưa chuộng và sử dụng nhiều nhất trong nhiều năm qua, không chỉ bởi vị thơm ngon của nó mà chính nhờ vào giá trị dinh dưỡng của loại rau này. Bông cải xanh có chứa nhiều vitamin C, vitamin A, vitamin K và rất nhiều chất xơ. Với loại rau này bạn có thể ăn sống, ninh, hầm, xào, nướng tùy theo sở thích.

## **Mục 22. Những thực phẩm “điều khiển” tâm trạng**

Có thể bạn không tin nhưng đúng là tâm trạng chịu ảnh hưởng từ thực phẩm bạn vừa nạp vào. Nếu cảm thấy lo lắng, mệt mỏi, hãy chọn một trong 9 loại thực phẩm dưới đây nhé:

### **1. Sữa**

Bộ não luôn cần amino axit được gọi là tryptophan để tạo ra serotonin, chính là sự hưng phấn của não bộ, giúp cho tinh thần vui vẻ, thoải mái và giữ được sự bình tĩnh. Sự hưng phấn được duy trì nhờ có serotonin trong não nhưng tryptophan còn giúp bạn tự chủ được nhiều hơn thế.

Sữa có chứa thành phần chống oxy hoá, giúp phá huỷ các gốc tự do gắn liền với stress. Sữa đã tách kem với ngũ cốc cho bữa sáng là điều cần thiết cho bạn.

### **2. Gạo nguyên cám**

Với chế độ ăn ít hydrat-carbon sẽ làm độ nhạy của các giác quan kém đi.

Thực phẩm chứa hydrat-carbon có tác dụng kích thích tăng tiết serotonin và giải phóng chậm carbon phức hợp, giúp bình tĩnh và ở trạng thái vui vẻ hơn.

Trong khi tất cả carbon có trong gạo hoặc bánh mì nguyên cám sẽ giúp cho tiêu hoá chậm hơn, giúp tinh thần phấn chấn, sáng khoái trong thời gian dài hơn thì những carbon đơn có trong bánh mì trắng và bột mì chỉ đem lại cảm giác nhất thời và nó còn khiến bạn tăng cân.

### **3. Cá thu**

Dầu cá thu là một nguồn cung cấp omega-3 tốt nhất với tác dụng "nhấn chìm" sự chán nản thất vọng trong bạn. Chúng cũng làm tăng lượng serotonin trong não. Cung cấp đầy đủ axit béo omega-3 có thể giúp tránh được tình trạng căng thẳng, stress. Ngoài ra, hầu hết các loại cá đều chứa vitamin nhóm B, đặc biệt để chống lại stress (vitamin B6 và B12). Trên thực tế, vitamin B12 là một trong những vitamin quan trọng nhất liên quan đến sự tổng hợp serotonin tạo nên sự hưng phấn của não bộ.

#### **4. Súp lơ xanh**

Một loại thức ăn khác để giảm stress là bông cải xanh. Loại súp lơ xanh đậm này rất giàu axit folic, vitamin B. Nhiều nghiên cứu quy mô đã chỉ ra rằng mức độ axit folic luôn tỉ lệ nghịch với cảm giác chán nản. Tức là nếu cơ thể càng nhiều axit folic thì càng ít bị stress.

#### **5. Gà tây**

Thịt gà tây có phenylalanine cao - một loại amino axit được biến đổi thành dopamine trong não, một chất kích thích thần kinh khiến tâm trạng trở nên phấn khởi hơn.

Cũng như gà tây, phenylalanine được tìm thấy ở trong những thực phẩm chứa nhiều protein. Vậy nên bữa ăn có nhiều protein giúp bạn hấp thụ chậm cacbon hydrat trong máu, tinh thần sẽ thoải mái nhiều giờ hơn sau khi ăn.

#### **6. Gan**

Gan là một trong những nguồn giàu vitamin B6 nhất, một loại vitamin mà cơ thể cần để biến đổi phenylalanine từ protein để có một tâm trạng tốt. Nếu bạn không cung cấp đủ vitamin B6, bạn có thể cảm thấy căng thẳng.

Nếu gan không phải là món ăn bạn thích thì có thể bổ sung nguồn vitamin B6 từ gạo nguyên cám.

#### **7. Thức ăn tạo cảm giác ngon miệng**

Khi ăn bất kì một món ăn nào mà bạn cảm thấy có vị ngon và thích thú với nó thì não sẽ được kích thích để sản xuất ra endorphin - một chất có nhiệm vụ làm giảm đau có tác dụng tương tự như thuốc phiện vậy.

Theo Dân trí

### **Mục 23. Thực phẩm giúp chị em luôn yêu đời**

Thật bất ngờ nhưng đúng là có rất nhiều loại thực phẩm giúp các bà các chị tuổi trung niên cảm thấy trẻ trung và yêu đời. Hãy đưa những thực phẩm dưới đây vào thực đơn hàng ngày để thấy được hiệu quả tuyệt vời, giảm thiểu những “cơn bốc hỏa” do tuổi tác.

#### **Bắp cải và súp lơ**

Bắp cải và súp lơ chứa rất nhiều chất indola - chất giúp thúc đẩy gan sản sinh các hormone oestrogen.

Trên thực tế tính khí của chị em sẽ trở nên bất thường nếu lượng hormone này giảm. Điều này đã được chứng minh với chị em ở tuổi tiền mãn kinh (tính khí của họ thất thường là do lượng hormone oestrogene giảm đáng kể).

**Lời khuyên:** Bạn nên sử dụng khoảng 25 g một trong các loại rau này mỗi ngày. Ngoài tác dụng như đã nói ở trên, 2 loại rau này còn giúp phòng bệnh ung thư vú và tốt cho hệ tiêu hóa.

## **Sôcôla**

Sôcôla là một món ăn ngon được nhiều người yêu thích, ngoài ra nó còn chứa chất magie - chất này tác động trực tiếp tới sự truyền tín hiệu của các neuron thần kinh. Bên cạnh đó phải nói đến sôcôla rất giàu các chất như serotonin, theobromin và cafein (chất kích thích).

**Lời khuyên:** Hãy lựa chọn sôcôla có chứa tới 50 - 70% cacao. Nên tránh ăn sôcôla trắng và sôcôla sữa, chúng rất giàu chất béo. Bạn có thể ăn 350 mg/ngày.

## **Đậu quả**

Đậu quả là một trong những thực phẩm có chứa phyto-oestrogene (hormone thực vật), chúng có tác động tích cực tới tâm tính của chị em. Bằng cách nào? Chúng bù đắp một phần sự thiếu hụt hormone của chị em ở tuổi tiền mãn kinh. Ngoài ra đậu quả cũng rất giàu magie, chất có tác động tích cực tới tính cách của chị em.

**Lời khuyên:** Bạn nên ăn nhiều đậu quả trắng và khoảng 150 gm/tuần.

## **Nước khoáng**

Bạn có biết khi cơ thể thiếu magie, bạn cũng có thể trở nên dễ cáu gắt hơn? Tỷ lệ canxi trong máu giảm cũng tác động tiêu cực tới thần kinh.

**Lời khuyên:** Bạn nên uống 1,5 lít nước/ngày, nhất là nước giàu chất khoáng (trong 1,5 lít nước khoáng có 800 mg canxi và 350 mg magie).

## **Axit béo omega-3**

Một số loại axit béo có tác dụng tích cực trong việc hạn chế những trạng thái tiêu cực ở chị em, đặc biệt là các chị em ở tuổi tiền mãn kinh. Các chất omega-3 như DHA hay EPA rất cần thiết cho cấu tạo của các màng tế bào não. Chúng giúp cho các neuron thần kinh hoạt động thông suốt và giữ thăng bằng cảm xúc cho con người. Nói các khác omega-3 giúp chúng ta phòng tránh bệnh stress, ổn định tâm lý.

Omega có rất nhiều trong các loại cá nhiều mỡ (cá hồi, cá ngừ, cá chình, cá trích...), các loại sò, dầu hạt cải và dầu ô lư.

**Lời khuyên:** Nên ăn cá nhiều mỡ 2 lần/tuần và thường xuyên ăn rau sống trộn với dầu ô lư hoặc dầu hạt cải.

## **Các chất chống oxy hóa**

Vitamin E và C thuộc nhóm các chất chống oxy hóa. Chúng có tác dụng chống lại sự suy thoái của hệ thần kinh. Chính do đó nó có tác dụng làm chậm quá trình lão hóa và giúp phòng tránh hiện tượng thay đổi tâm lý bất thường ở chị em đặc biệt là chị em tuổi tiền mãn kinh.

Vitamin E có rất nhiều trong dầu thực vật (dầu hướng dương) và mầm lúa mì. Trong khi đó cam và chanh rất giàu vitamin C, tiếp đó là rau mùi và ớt.

**Lời khuyên:** 100 mg vitamin E/ngày và 125 mg vitamin C/ngày.

## **Vitamin B6**

Vitamin B6 có tác động tích cực đối với hoạt động của các enzym, hệ thống các neuron và các hormone điều khiển sự thay đổi của các neron. Như vậy có thể nói vitamin B6 có tác dụng trực tiếp tới sự thay đổi tính cách của chị em.

Vitamin B 6 có rất nhiều trong chuối và quả dứa (73 mg/100g)

**Lời khuyên:** Mỗi ngày, nên bổ sung 1,5 mg. Cụ thể là 1 quả chuối hoặc 100 mg dứa/ngày.

### **Đậu tương và các thực phẩm làm từ đậu tương**

Chị em có thể tránh được sự thay đổi tính cách ở tuổi tiền mãn kinh nhờ vào một loại thực phẩm rẻ tiền mà rất ngon, đó là đậu tương và các thực phẩm làm từ đậu tương. Loại đậu này rất giàu chất phyto-oestrogene.

## **Mục 24. 6 thực phẩm chống lão hoá cho chị em**

Tự nhiên có “năng lực” thần kỳ bảo vệ sức khoẻ. Vậy làm thế nào để dành được sức mạnh chống lão hoá mà thiên nhiên đã ban tặng này?

### **Cá**

Cá có thể cung cấp nguồn năng lượng protein dồi dào cho cơ thể và rất dễ hấp thụ.

Đồng thời hàm lượng cholesterol trong cá khá thấp và khi cơ thể hấp thụ các chất đạm thì các cholesterol luôn bị loại bỏ.

### **Súp lơ xanh**

Là loại rau xanh thuộc họ cải bắp, rất giàu vitamin C chống lão hoá và chất carotin.

Súp lơ xanh được khoa học nghiên cứu và chứng minh là thực phẩm chống ung thư và chống lão hoá tốt nhất cho cơ thể con người.

### **Hành tây**

Có thể lọc máu, giảm cholesterol, ăn những loại thực phẩm thích hợp có chức năng “đốt cháy” mỡ như hành tây là phương pháp hữu hiệu phòng chống bệnh mỡ trong máu.

### **Đậu phụ**

Những thực phẩm thuộc họ đậu hàm chứa một loại chất hoá học gọi là phytoestrogens, một loại thực phẩm chống ôxy hoá rất quan trọng. Đối với chị em, lựa chọn những sản phẩm thuộc loại đậu có tác dụng tăng cường sức đề kháng chống lão hoá trong cơ thể.

### **Cải bắp**

Là loại rau xanh có hàm lượng vitamin C rất phong phú. Chất xơ trong bắp cải giúp tiêu hóa tốt hơn, giúp cơ thể bài trừ độc tố.

### **Các loại rau hoa quả tươi**

Trong các loại rau hoa quả tươi luôn hàm chứa vitamin C, vitamin E, carotin phong phú.

Carotin là chất chống lão hoá tốt nhất, có thể duy trì sức khoẻ cho các bộ phận trong ngoài cơ thể con người.

Vitamin C và E thì có thể làm chậm sản sinh các tế bào lão hoá, duy trì được sự thanh xuân, tươi trẻ cho phụ nữ.

Theo Dân trí

## **Mục 25. Chữa rối loạn kinh nguyệt bằng rau quả**

Bạn không cần quá lo lắng khi kinh nguyệt không đều, vì vấn đề này có thể giải quyết một cách hết sức đơn giản nhờ rau quả.

- Hãy uống một ly nước cà rốt mỗi ngày trong vòng 3 tháng.
- Hãy ăn các loại thực phẩm giàu chất sắt như xà lách, bông cải xanh, cải bó xôi (rau chân vịt) và táo. Những thực phẩm này rất hữu ích trong việc giảm thiểu nguy cơ mắc bệnh thiếu máu và điều trị các chứng kinh nguyệt không đều.

- Tránh sử dụng các loại thực phẩm giàu calo và năng lượng. Nếu bạn muốn duy trì một chế độ dinh dưỡng tốt, hãy ăn các loại trái cây và rau củ tươi. Một trong những loại rau củ tốt nhất chịu trách nhiệm loại trừ chứng kinh nguyệt không đều là bí đỏ, quả bầu bí, quả chà là, dưa leo và đu đủ. Đây là những thực phẩm lý tưởng có thể giảm bớt hiện tượng kinh nguyệt không đều. Tuyệt đối không ăn các loại thực phẩm chế biến theo kiểu công nghiệp và chứa nhiều muối.

- Bạn có thể pha chế một hỗn hợp nước uống gồm gừng, một muỗng cà phê mật ong và uống hàng ngày.

Theo phunuonline

## **Mục 26. Cải thiện sức khỏe từ thực phẩm**

Bổ sung những loại thực phẩm sau vào chế độ dinh dưỡng hằng ngày sẽ giúp bạn duy trì sức khỏe một cách lâu bền.

Đu đủ, bông cải xanh: Chế độ ăn nhiều vitamin C giúp giảm sự xuất hiện của các nếp nhăn. Để bổ sung thêm vitamin C, bạn cần nhiều hơn một ly nước cam vào mỗi buổi sáng. Các thực phẩm giàu loại vitamin này gồm có đu đủ, bông cải xanh, ớt chuông...

Hàu: Là nguồn thực phẩm giàu kẽm - khoáng chất quan trọng trong việc tăng lượng hormone sinh dục nam testosterone và tăng lượng tinh trùng; giúp vết thương mau lành; cũng là thành phần không thể thiếu được để có vẻ ngoài mượt mà, nhờ tác động sản sinh collagen. Có thể ăn hàu sống hoặc nướng chín.

Cá hồi: Chứa một hàm lượng lớn a-xít béo omega-3, nguồn cung cấp độ ẩm cần thiết cho da và tóc.

Đậu nành: Bên cạnh việc bổ sung a-xít béo omega 3 bằng cá, bạn có thể chọn nguồn cung cấp omega 3 thực vật, vốn có nhiều trong quả óc chó, hạt lanh và đậu nành. Trong số đó, đậu nành có thể giúp giảm lượng cholesterol trong máu, thu nhỏ vòng eo và dập tắt nguy cơ huyết áp cao.

Nước: Uống ít nhất 2 lít nước mỗi ngày để có được làn da mượt mà và cân nặng như ý.

Nhóm berries: Trái cây thuộc nhóm berries, như dâu tây, dâu rừng, quả mâm xôi, có vị ngọt rất thích hợp làm món ăn bổ sung bên cạnh 3 bữa chính trong ngày. Đặc biệt nhóm berries có thể cung cấp nguồn chống quá trình oxy hóa đối với làn da, làm giảm những vết nhăn.

Sôcôla đen: Nguồn dinh dưỡng trong sôcôla đen được xếp vào dạng tốt với mục đích cải thiện tuần hoàn máu lên não và cơ quan sinh dục.

Cam: Chứa đầy vitamin C, cam có thể mang lại cảm giác khỏe khoắn và duy trì sự trẻ trung.

## **Mục 27. Tác dụng của Đậu**

Đậu là một loại thực phẩm rất tốt cho tim mạch và có khả năng làm giảm lượng cholesterol do có chứa nhiều chất xơ. Trong đậu cũng có chứa những chất béo có lợi cho sức khỏe, tinh bột, magiê và axit omega – 3 (loại axit béo rất quan trọng với cơ thể, nhưng cơ thể lại không tự tổng hợp được mà phải bổ sung nó thông qua các loại thực phẩm). Chính bởi những hữu ích tuyệt vời này, mà các chị em phụ nữ không nên lãng quên món đậu trong thực đơn ăn uống mỗi ngày của mình. Ít nhất theo chuyên gia mỗi tuần bạn nên ăn 3 bữa đậu.

## **Mục 28. Tác dụng cây chó đẻ**

Gọi là cây chó đẻ vì nghe nói khi chó đẻ nó thường đi kiếm lá cây này về để sử dụng sau khi đẻ. Tên khác là Hy Thiêm, Cỏ dĩ, Hy Tiên, Chur Cao, Hồ Cao... Tên khoa học là Siegesbeckia orientalis thuộc họ Cúc. Cây hàng năm, mọc hoang dại cao chừng 30-40 cm tới 1 m, có lông tuyến. Lá mọc đối, cuống ngắn, hình 3 cạnh hay hình quả trám, đầu lá nhọn, phía cuống thót lại, mép răng cưa, mặt dưới hơi có lông, lá dài 4-10 cm, rộng 3-6 cm.

Cụm hoa hình đầu, màu vàng. Quả bé đen, hình trứng, 4-5 cạnh, dài 3 mm, rộng 1 mm. Sử dụng để chữa chân tay tê dại, lưng mỏi, gối đau, phong thấp, chữa đau nhức, tê thấp, nhức xương, yếu chân, bán thân bất toại, lưng gối tê dại... Còn dùng để đắp tai chỗ chữa nọc độc, ong đốt, rắn cắn. Nếu uống thì ngày dùng 6-12 g dưới dạng sắc, dạng viên hay cao mềm. Có thể tăng tới 16 g/ngày.

## Mục 29. Rau dền chữa ong đốt, rết cắn

-Chứa lượng protit và các vitamin cao nên ngoài tác dụng bồi bổ, rau dền còn được dùng làm thuốc chữa nhiều bệnh như lợi tiểu, sát khuẩn, chữa ong đốt, rết cắn, dị ứng, mẩn ngứa, kiết lỵ, cương khớp, hậu sản...

Theo Đông y, rau dền vị ngọt nhạt, tính lạnh, không độc. So với nhiều loại rau ăn khác, tỷ lệ protit có trong rau dền thuộc loại cao và điều đáng quý là nó có gần đầy đủ các axit amin cần thiết như lysine, methionine, phenylalaline, valine, leucine, isoleucine, threonine, arginine, histidine, chỉ thiếu tryptophan.

Rau dền có gần đầy đủ các axit amin cần thiết Rau dền còn có nhiều chất khoáng và vitamin. Do giàu canxi và các vitamin A, C, rau dền có tác dụng giúp trẻ em tăng trưởng khoẻ mạnh, phát triển chiều cao. Đặc biệt, món cháo tôm - rau dền được nhân dân ta coi là một món ăn, bài thuốc bồi bổ sức khoẻ tốt cho trẻ nhỏ.

Rau dền còn được dùng làm thuốc lợi tiểu, sát khuẩn, chữa ong đốt, rết cắn, dị ứng mẩn ngứa, kiết lỵ... Những bài thuốc theo kinh nghiệm dân gian này thường rất đơn giản. Để chữa chứng kiết lỵ, lở loét do nhiệt nhân dân ta thường lấy rau dền tía luộc chín, ăn cả cái lẫn nước mỗi ngày khoảng 15-20g trong 2-3 ngày sẽ khỏi.

Còn nếu không may bị ong đốt (nhất là loại ong to có nọc độc) chỉ cần lấy rau dền vò nát, xát vào chỗ bị đốt sẽ thấy dịu đau buốt rất nhanh.

Dùng rau dền tía nấu canh hoặc sắc lấy nước nấu cháo để chữa phụ nữ hậu sản có kết quả tốt.

Cây dền gai được dùng cả thân, lá, rễ, hạt để làm thuốc. Toàn cây dền gai chứa nhiều muối kali nên có tác dụng lợi tiểu. Lá dền gai sắc uống cùng một số vị thuốc khác có tác dụng chữa khớp xương sưng đau. Giã nát lá đắp chữa bong, thúc nhọt chóng lên mủ.

Ngoài ra, rễ dền gai còn được dùng phối hợp với một số vị thuốc khác để chữa khí hư và đi lỵ ra máu.

Trong 100g rau dền tươi có 92,3g nước, 2,3g protit, 2,5g glucit, 1,1g xenluloza, 100mg canxi, 46mg phốt pho, 1,92mg caroten, 0,04mg vitamin B1, 0,14mg vitamin B2, 1,3mg vitamin PP, 35mg vitamin C...

BS Hương Liên

## Mục 30. Chữa bệnh trĩ bằng rau diếp cá

Rau diếp cá thường được ăn sống, đặc biệt vào mùa hè. Thậm chí nhiều người còn xay lấy nước uống để giải khát. Thực ra, ngoài tác dụng thanh nhiệt, làm mát cơ thể, diếp cá còn có nhiều công dụng chữa bệnh.

Theo Đông y, diếp cá có vị cay, chua, mùi tanh, tính mát, có tác dụng thanh nhiệt giải độc, lợi tiểu, tiêu thũng, sát trùng, chống viêm loét, thông tiện, chữa táo bón,

trẻ em lên sỏi, viêm tuyến vú, viêm tai giữa, viêm ruột, viêm đường tiết niệu, viêm thận, phù thũng, kinh nguyệt không đều.

Chữa kinh nguyệt không đều: Diệp cá 40g, ngải cứu 30g (cả hai đều dùng tươi). Rửa sạch diếp cá và ngải cứu, giã nhỏ lọc bằng nước sôi để nguội lấy một bát nước thuốc, cho bệnh nhân uống làm 2 lần trong ngày, uống liền 5 ngày, uống trước kỳ kinh 10 ngày.

Chữa viêm âm đạo: Diệp cá 20g, bồ kết 10g, tỏi 1 củ. Cho thuốc vào nồi cùng với 5 bát nước đun sôi thật kỹ. Cho bệnh nhân xông hơi nóng vào chỗ đau, sau đó dùng nước ngâm, rửa chỗ đau. Ngày làm 1 lần, cần làm trong 7 ngày liền.

Chữa viêm tuyến vú: Lá diếp cá tươi 30g, lá cải trời 20g. Rửa sạch hai thứ, giã nhỏ lọc bằng nước sôi để nguội lấy một bát nước thuốc, cho bệnh nhân uống làm 2 lần trong ngày, uống 5 ngày liền. Bên ngoài dùng 2 hạt gấc, bỏ vỏ cứng giã nát, cho 1 thìa canh giấm ăn vào hòa đều bôi vào chỗ đau, ngày bôi 3 lần, bôi 5 ngày liền.

Chữa sốt rét: Lá diếp cá (thường dùng loại tía) 2 nắm, giã nhỏ, dùng lụa bọc lại xoa khắp người vào lúc sắp lên cơn sốt sẽ ngủ được và ra được mồ hôi thì đỡ.

Chữa viêm phổi, viêm ruột, ly, viêm thận, phù thũng: Lá diếp cá 50g, sắc uống hằng ngày.

Chữa mụn nhọt sung đỏ: Lá diếp cá ăn sống, ngoài ra dùng một nắm nhỏ giã

1. Nước chanh: Đun nóng một cốc nước chanh vắt rồi uống nhâm nhi từng ngụm nhỏ. Cứ 30 phút thì súc họng một lần từ 3 - 5 phút.

2. Rau diếp cá: Có thể dùng ít rau diếp cá xay nhuyễn, lọc lấy nước rồi lấy 1 ít nước gạo đặc, đun 2 thứ nước này lên, ngày uống 3 lần, mỗi lần nửa cốc dùng chữa viêm họng hiệu nghiệm.

3. Nước ép khoai tây: Súc họng mỗi ngày một vài lần bằng nước khoai tây ép tươi làm họng đỡ căng rát.

Ngoài ra, người già hay viêm họng không nên ăn đồ lạnh, cay và phải giữ ấm vùng cổ, đặc biệt buổi sáng và tối. Ngoài ra, vào buổi sáng khi mặt trời vừa lên, cần há miệng 5 - 10 phút rất tốt cho họng.

TS Trần Văn Khoa

## **Mục 32. Dùng gừng tươi trị cảm lạnh như thế nào?**

(Dân trí) - Gừng chứa gingerol và shogaol có tác dụng thông mũi, thông xoang vì thế cũng rất tốt cho hệ hô hấp, trị các chứng cảm mạo, viêm họng và dị ứng mãn tính. Nhờ hoạt tính kháng khuẩn, gừng giúp hạn chế sự lây lan của vi rút cúm và vi rút cảm lạnh.

### **Liều lượng dùng khi bị cảm**

Có nhiều cách dùng gừng: có thể dùng dạng tươi hay chiết xuất. Sử dụng nó dưới dạng tinh dầu để thoa vào các chỗ đau mãn tính. Khi mua, nên chọn mua những củ gừng có mùi thơm hăng.

Để điều trị các triệu chứng của cảm cúm và cảm lạnh, nên uống gừng hằng ngày với liều lượng 1/2 đến 3/4 thìa bột gừng tươi. Vỏ gừng tươi cũng rất tốt, nên dùng để pha trà và uống mỗi 4 tiếng, 3 lần/ngày.

Một trong những hỗn hợp trị cảm lạnh hiệu quả là một mẫu gừng nguyên vỏ mài nhuyễn pha với 2 thìa nước chanh, 1 nhúm ớt cayen và 2 thìa mật ong.

### **Cách làm trà gừng**

Trà gừng luôn hấp dẫn bởi hương vị và công dụng đối với sức khỏe. Bạn có làm trà gừng từ gừng khô hay gừng tươi.

Nếu làm trà gừng từ gừng tươi thì cần xắt nhỏ củ gừng bằng dụng cụ nạo phô mai hay máy xay. Hương thơm cay nồng của gừng tươi sẽ đánh thức mọi giác quan của bạn và hãy ủ chúng với nước nóng rồi rót ra pha với đường để có cốc trà gừng cay nóng, thơm ngon.

### **Dưới đây là 3 bước làm trà gừng:**

1. Thái gừng thành những miếng bằng ngón tay. Lưu ý là không gọt lớp vỏ ngoài.
2. Cầm các miếng gừng này trên tay và dùng dụng cụ mài phô mai để xắt nhỏ gừng.
3. Khi được 2 thìa gừng mịn thì cho vào ấm, rót nước sôi ủ trong 10 phút rồi rót ra thưởng thức.

### **Mục 33. Thuốc hay từ ớt, gừng, hành tây, rau mùi**

(Dân Việt) - Ngay trong gian bếp nhà bạn cũng chữa nhiều thảo dược và gia vị rất hữu ích. Sau đây là những món “thuốc” phổ biến trong mùa đông.

#### **Quả ớt:**

Ớt được biết đến với khả năng tăng cường sự trao đổi chất trong cơ thể, giúp giảm đau gây ra bởi chứng viêm khớp và bệnh zo-na. Một thành phần trong ớt, chất capsaicin, sẽ kích thích bộ não sản sinh ra chất endorphins để giảm đau. Bên cạnh đó, ớt cũng được cho là có tác dụng ngăn ngừa hình thành các cục máu, tăng cường tiêu hoá và giảm sự đầy hơi.

#### **Gừng:**

Gừng có thể được sử dụng làm giảm huyết áp và giảm mức cholesterol xấu LDL. Đây cũng là một thảo dược ứng dụng trong điều trị các vấn đề về tiêu hoá như chứng khó tiêu, tiêu chảy, buồn nôn và rối loạn tiêu hoá. Ngoài ra, người ta cũng sử dụng gừng để chữa cảm cúm và ho. Gừng chứa những thành phần có khả năng giảm đau đầu, đau răng và thậm chí cả đau tai.

#### **Hành tây:**

Hành tây được dùng để điều trị cảm cúm, ho, bệnh viêm phế quản và bệnh cúm. Chất sắt có trong hành tây rất dễ hấp thụ vào cơ thể nên nó hữu ích trong điều trị bệnh thiếu máu. Hành tây còn tươi có thể tiêu diệt vi sinh bám trong miệng và giảm đau răng, nướu. Hành tây còn được sử dụng để điều trị những vấn đề về hệ bài tiết.

#### **Rau mùi:**

Tinh dầu của loại cây này có tác dụng chống đầy hơi và hữu ích trong điều trị các vấn đề về tiêu hoá như khó tiêu, tiêu chảy, kiết lỵ cũng như giảm nồng độ axit trong dạ dày. Nước rau mùi có tác dụng kích thích hoạt động của thận và giúp lợi tiểu. Nó cũng có khả năng giảm cholesterol máu. Nước rau mùi hoà với một ít bột nghệ có thể điều trị mụn và dưỡng ẩm cho làn da khô. Bạn cũng có thể sử dụng rau mùi để giảm căng thẳng và chữa mất ngủ.

### **Mục 34. Gừng trị nhiều loại bệnh**

Từ xa xưa, người dân ta thường biết đến mấy câu Nhà nhà đều có bụi gừng/Đau bụng tiêu chảy thì dùng có lo/Gừng cay mứt ngọt trị ho/Gió sương cảm cúm, nên cho người dùng. Gừng được y học cổ truyền xem là vị thuốc dễ kiếm, dễ dùng, lành tính và trị được rất nhiều loại bệnh thường gặp. Chẳng hạn như theo hướng dẫn của lương y Như Tá, chúng ta có thể dùng gừng để chữa những chứng bệnh dưới đây:

- Khi dự tiệc, ăn uống nhiều món khiến bụng đầy trướng, khó tiêu thì cắt vài lát gừng tươi chấm với tí muối để ăn, sẽ có công dụng rất hiệu nghiệm.

- Người lớn và trẻ em bị rối loạn tiêu hóa, đi tiêu lỏng thì giã mấy lát gừng tươi ép lấy nước uống.

- Mỗi khi bị cảm cúm do thời tiết, có thể giã nhuyễn vài lát gừng tươi đem ngâm với một ít rượu trắng để uống trị cảm cúm rất hay.

- Phụ nữ mang thai mà bị thai hành, ốm nghén hay bị nôn ói, thì có thể nấu cháo cho vào mấy lát gừng để ăn cũng rất hay. Món cháo này dùng nóng còn giúp ra mồ hôi để giải cảm phong hàn; hoặc cảm lạnh gây đau đầu.

- Những người bị đau khớp, có thể đập dập gừng ngâm với rượu rồi dùng hỗn hợp này xoa bóp sẽ giúp giảm cơn đau.

- Khi ăn những món sống và lạnh, hoặc bị cảm lạnh gây nôn ói, thì lấy củ gừng đem nướng để ăn, hoặc củ gừng đem nấu nước uống cũng giúp ấm bụng, cầm nôn ói.

- Trường hợp ho do cảm lạnh thì lấy củ gừng đập dập, ép lấy nước uống cũng trị ho rất tốt (lúc này nước gừng làm ấm phổi, giảm ho).

- Những lúc thời tiết thất thường, dễ bị cúm, thì trong mỗi bữa ăn chúng ta nên dùng gừng làm gia vị.

Thanh Tùng

### **Mục 35. Tăng cường sức khỏe từ rau quả**

Mùa cảm cúm, cảm lạnh đang rất gần. Luyện tập và dinh dưỡng phù hợp là cách tốt nhất để bạn “sống sót” qua những tháng mùa đông khắc nghiệt. Dưới đây là những thực tế có thể làm bạn ngạc nhiên.

#### **Rau họ cải**

Các loại rau họ cải giúp tăng cường hệ miễn dịch, chống lại các siêu vi thường phát triển mạnh trong những tháng mùa đông.

Đó là vì chúng rất giàu các vitamin và khoáng chất. Chúng chứa các hoạt chất có khả năng kháng khuẩn như glucosinolate và chất chống oxy hóa.

#### **Xà lách xoăn**

Loại rau này tuy không phổ biến nhưng lá của nó giúp duy trì sức khỏe rất hiệu quả.

Xà lách xoăn rất giàu vitamin C, có thể đủ để đáp ứng nhu cầu trong ngày về loại vitamin này. Đây là vitamin có khả năng bảo vệ cơ thể chống lại các vi rút cảm lạnh.

#### **Hành**

Hãy nhớ rằng, hơi thở thơm tho sẽ giúp bạn tự tin nhưng ăn hành sẽ giúp bạn có sức khỏe. Để hơi thở bớt khó chịu do ăn hành, bạn có thể ăn thêm lá bạc hà.

Những loại rau gia vị này có khả năng chống viêm đồng thời cũng rất giàu các vi chất có khả năng kháng khuẩn, đặc biệt là các vi khuẩn tấn công hệ hô hấp, các loại siêu vi.

#### **Ớt ngọt**

Đỏ, xanh, vàng... là những màu sắc bạn có thể gặp ở loại quả kỳ diệu này. Đây là loại rau có màu sắc đa dạng và có tác dụng làm hệ hô hấp thông thoáng nhất.

Chúng cung cấp các vi chất giúp tăng cường hệ miễn dịch như beta caroten và vitamin C. Cùng với đó, chúng bảo vệ phổi khỏi các siêu vi.

### **Mục 36. Ăn hành ngừa ung thư**

Không chỉ đơn thuần là đồ gia vị cho các món ăn thêm phần thơm ngon và đẹp mắt, hành còn là loại thực phẩm có tác dụng đặc biệt trong việc chống lại bệnh tật, đặc biệt là các bệnh ung thư.

Các nhà khoa học Ý và Thụy Sĩ đã tiến hành nghiên cứu về tác dụng của cây hành đối với sức khoẻ cơ thể dựa trên việc theo dõi phản ứng của cơ thể khi cho hơn 2/3 số người dân sống ở phía bắc 2 nước này sử dụng hành thường xuyên trong các bữa ăn hàng ngày trong vòng 5 năm.

Kết quả nghiên cứu cho thấy sử dụng loại thực phẩm này trong việc chế biến các món ăn giúp làm giảm đáng kể số lượng người mắc các căn bệnh nguy hiểm, trong đó có cả bệnh ung thư. Tỷ lệ giảm tương ứng là : ung thư vòm họng giảm 84%, ung thư ống thực quản giảm 88% và ung thư thanh quản giảm tới 83%.

Ngoài ra phụ nữ dùng hành thường xuyên trong các món ăn sẽ làm giảm 25% nguy cơ mắc bệnh ung thư vú và 56% nguy cơ mắc các bệnh về đường ruột.

Thành phần dinh dưỡng tự nhiên có trong hành lá và hành củ cũng giống với tỏi, giúp tăng cường sức đề kháng, giàu các axit amin chống lão hoá tế bào. Chất kháng sinh allicin có trong hành có công dụng diệt khuẩn, sát trùng, ngăn ngừa quá trình hình thành và phát triển của các tế bào ung thư trong cơ thể.

### **Mục 37. Tăng cường sức khỏe từ rau quả**

Mùa cảm cúm, cảm lạnh đang rất gần. Luyện tập và dinh dưỡng phù hợp là cách tốt nhất để bạn “sống sót” qua những tháng mùa đông khắc nghiệt. Dưới đây là những thực tế có thể làm bạn ngạc nhiên.

#### **Rau họ cải**

Các loại rau họ cải giúp tăng cường hệ miễn dịch, chống lại các siêu vi thường phát triển mạnh trong những tháng mùa đông.

Đó là vì chúng rất giàu các vitamin và khoáng chất. Chúng chứa các hoạt chất có khả năng kháng khuẩn như glucosinolate và chất chống oxy hóa.

#### **Xà lách xoăn**

Loại rau này tuy không phổ biến nhưng lá của nó giúp duy trì sức khỏe rất hiệu quả.

Xà lách xoăn rất giàu vitamin C, có thể đủ để đáp ứng nhu cầu trong ngày về loại vitamin này. Đây là vitamin có khả năng bảo vệ cơ thể chống lại các vi rút cảm lạnh.

## **Hành**

Hãy nhớ rằng, hơi thở thơm tho sẽ giúp bạn tự tin nhưng ăn hành sẽ giúp bạn có sức khỏe. Để hơi thở bớt khó chịu do ăn hành, bạn có thể ăn thêm lá bạc hà.

Những loại rau gia vị này có khả năng chống viêm đồng thời cũng rất giàu các vi chất có khả năng kháng khuẩn, đặc biệt là các vi khuẩn tấn công hệ hô hấp, các loại siêu vi.

## **Ớt ngọt**

Đỏ, xanh, vàng... là những màu sắc bạn có thể gặp ở loại quả kỳ diệu này. Đây là loại rau có màu sắc đa dạng và có tác dụng làm hệ hô hấp thông thoáng nhất.

Chúng cung cấp các vi chất giúp tăng cường hệ miễn dịch như beta caroten và vitamin C. Cùng với đó, chúng bảo vệ phổi khỏi các siêu vi.

## **Mục 38. 7 thực phẩm đánh bật “mùi” hơi thở**

(Dân trí) - Hơi thở có mùi thường khiến chúng ta trở nên mất tự tin. Mách bạn 7 loại thực phẩm thông thường trong cuộc sống hàng ngày có thể đánh bật hơi thở “rau mùi” một cách hiệu quả!

### **1. Sữa tươi**

Sau khi ăn thức ăn có tỏi, miệng thường có mùi rất khó chịu. Lúc đó uống một cốc sữa tươi có thể đánh bật mùi này trong hơi thở ngay lập tức.

### **2. Chanh**

Chanh tính chua, vị hơi đắng, có tác dụng giải khát, giải cảm. Bạn có thể thêm chút bạc hà vào ly nước chanh tươi để tạo nên thức uống giúp đánh bật hơi thở có mùi.

### **3. Rau mùi tây**

Loại rau này có tác dụng hỗ trợ tiêu trừ các mùi lạ, đặc biệt là mùi thuốc lá. Nếu nhất thời không thể tìm được mùi tây thì rau thơm, bạc hà cũng có tác dụng đánh bật mùi lạ trong miệng. Để có được hiệu quả tốt nhất, bạn nên nhai các loại rau này càng lâu càng tốt. Các loại rau trên cũng rất tốt cho hệ tiêu hoá.

### **4. Sữa chua**

Theo nghiên cứu mới nhất, mỗi ngày duy trì ăn sữa chua có thể làm giảm hàm lượng khí lưu huỳnh trong khoang miệng. Bởi loại thực phẩm này chính là khắc tinh của hơi thở nặng mùi.

Ăn sữa chua theo lịch định trước sẽ giúp ngăn chặn quá trình sinh sản của các vi khuẩn có hại trong khoang miệng. Tuy nhiên, bạn cần lưu ý, chỉ sữa chua tự nhiên mới có thể làm nên điều tuyệt diệu này, sữa chua có đường không có công hiệu trên.

### **5. Vỏ quýt**

Vỏ quýt không chỉ giúp đánh bật hơi thở “rau mùi”, mà còn có hương thơm dễ chịu, cùng công dụng thuận khí bổ tì.

### **6. Mật ong**

Mỗi sáng thức dậy, bạn nên uống 1 ly nước ấm có hoà 1 thìa mật ong khi bụng còn đói. Mật ong có tác dụng nhuận tràng, giúp đánh bật các hơi thở “rau mùi” gây ra bởi các vấn đề về đường ruột.

### **7. Bưởi**

Bưởi không chỉ có tác dụng đánh bật hơi thở “rau mùi” sau khi uống rượu; còn kiện tì, hỗ trợ tiêu hoá, giúp tiêu đờm, tiêu khí trong dạ dày, và giải độc rượu.

## **Mục 39. Tác dụng của khoai lang**

Khoai lang có tác dụng nhuận tràng rất hữu hiệu là do nhờ vào thành phần chất xơ, và các vitamin vốn có. Ngoài ra khi ăn khoai lang, bạn còn thu nạp được một lượng lớn kali và một lượng rất nhỏ muối, phòng ngừa nguy cơ mắc chứng tăng huyết áp, giảm nguy cơ bị loãng xương đối với những phụ nữ trong độ tuổi tiền mãn kinh. Đối với phụ nữ kinh nguyệt không đều nên ăn khoai lang từ 15 - 20 ngày trong một tháng, ăn trong vài tháng sẽ có hiệu quả.

## **Mục 40. Lạc - Thức ăn, vị thuốc quý trong mùa đông**

Không phải ngẫu nhiên mà lạc được người Trung Quốc đặt cho những cái tên thật đẹp như hoa sinh, quả trường sinh, đường nhân đậu... Các bộ phận của lạc dùng làm thuốc rất quý là cây, lá, củ, nhân và màng bọc ngoài của nhân, dầu lạc... có những tác dụng như dưỡng huyết, bổ tỳ, nhuận phế, hóa đàm và chữa được một số căn bệnh như thai phụ bị phù, loét dạ dày và hành tá tràng...

### **Thành phần dược lý**

Nhân lạc có các chất protein, chất dầu béo, amino acid: lecithin, purin, alkaloid, calcium, phosphore, sắt. Chất lysin trong hạt lạc có tác dụng phòng ngừa lão suy sớm và giúp phát triển trí tuệ của trẻ em. Acid glutamic và acid aspartic thúc đẩy sự phát triển tế bào não và tăng cường trí nhớ, ngoài ra chất catechin trong lạc cũng có tác dụng chống lão suy. Vitamin E, cephalin và lecithin có trong dầu lạc có thể phân giải cholesterol trong gan thành bile acid và tăng cường sự bài tiết chúng, giúp làm giảm cholesterol trong máu, phòng ngừa bệnh xơ cứng động mạch và bệnh ở mạch vành tim, thúc đẩy tế bào não phát triển; ngăn ngừa sự lão hóa của da, làm đẹp và khỏe da. Màng bọc ngoài của nhân lạc có tác dụng chống sự hòa tan của fibrin, thúc đẩy công năng tạo tiểu cầu của tủy xương, rút ngắn thời gian chảy máu, do đó có tác dụng cầm máu tốt. Trong vỏ cứng của củ lạc có chất luteolin có tác dụng hạ huyết áp, chất beta - stosterol có tác dụng hạ mỡ máu.

### **Một số bài thuốc chữa bệnh**

**Ho đờm nhiều:** Nhân lạc 30 g, nấu chín nhừ cho vào trong 30 g mật ong, ngày ăn 2 lần.

**Ho lâu ngày không khỏi:** Nhân lạc, táo tàu, mật ong, mỗi thứ 30 g sắc lấy nước, ngày uống 2 lần.

Ho lâu ngày, khí đoản, đờm ít: Nhân lạc 15 g, hạnh nhân ngọt 15 g, giã nát, mỗi lần làm 10 g, thêm mật ong lượng vừa phải, hòa với nước sôi ăn.

Viêm khí quản mạn tính: Dùng vào buổi sáng và tối, mỗi lần ăn 30g lạc.

**Tiếng nói khàn:** Nhân lạc (để cả màng mỏng ngoài nhân) 60-100 g, nấu ăn. Ngày ăn một lần, hoặc cho mật ong lượng vừa phải vào ăn cùng càng tốt.

**Tăng huyết áp:**

- Nhân lạc để cả màng mỏng ngoài nhân, ngâm trong giấm, bịt kín miệng lọ, ăn sau khi ngâm 1 tuần, mỗi lần ăn 10 hạt, ngày ăn 2 lần.

- Vỏ cứng củ lạc, mỗi lần 125 g, nấu lấy nước uống hoặc nấu vỏ lạc nghiền vụn, lấy nước uống mỗi lần 10 g, ngày uống 3 lần.

- Lá lạc, thân cây lạc non, mỗi thứ 30 g, sắc lấy nước uống, ngày 1 thang.

**Bạch cầu giảm:**

- Màng mỏng bọc nhân lạc 10 g, táo tàu 10 quả, nấu ăn.

- Nhân lạc, ý dĩ nhân (hạt bo bo), đậu đỏ loại nhỏ hạt, táo tàu, mỗi thứ 30 g, nấu ăn, ngày 1 thang.

**Thiếu máu**

- Nhân lạc 100 g, táo tàu, đường đỏ, mỗi thứ 50 g; nấu như lên ăn, ngày 1 thang.

- Nhân lạc, đậu đỏ, đậu xanh, mỗi thứ 30 g; đường đỏ, đường trắng, đường phèn, mỗi thứ 10 g; nấu như ăn, mỗi ngày 1 thang.

- Nhân lạc, hạt sen (bỏ vỏ và tâm sen), mỗi thứ 30 g; cầu khởi 15 g, táo tàu 9 quả, đường đỏ lượng vừa phải, cho 300 ml nước vào nấu cách thủy cho như, ngày ăn 1-2 lần.

Loét dạ dày và tá tràng:

**Đi tiểu ra máu do vận động nhiều:**

- Lạc nhân, hạt sen (bỏ vỏ cứng và tâm sen) mỗi thứ 30 g; Nấu sôi xong cho lửa nhỏ hầm thật như, sau đó 1 thìa đường vào đun tiếp, một lúc sau đem ăn, 2 ngày ăn 1 lần.

- Màng mỏng bọc ngoài nhân lạc khoảng nửa chén con, đem rang khô, nghiền vụn, hòa nước uống ngày 1-2 lần.

**Di tinh:** Màng mỏng bọc ngoài nhân lạc 6 g, nấu lấy nước uống, ngày 2 lần.

Đau khớp: Rễ cây lạc 60 g, nấu với ít thịt heo nạc thật như để ăn.

Viêm mũi: Lạc nhân 30 g, nấu chín, cho thêm ít đường phèn ăn hết trong ngày, ăn liền trong 2 tuần như vậy là một liệu trình.

**Chú ý:**

- Những người có thể hàn thấp đình trệ và tiêu chảy kiêng ăn lạc.

- Nếu ăn nhiều lạc rang quá sẽ dễ bị động hỏa (người còn cào khó chịu, dễ cáu gắt).

- Tuyệt đối không ăn lạc đã bị nấm mốc.

## **Mục 41. Rau má chữa cảm sốt, tiêu chảy**

Theo Đông y, rau má có vị đắng, tính mát, có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, lợi thủy, lương huyết, thường dùng chữa viêm họng, ho, tiêu chảy, mụn nhọt...

Cây rau má mọc hoang khắp nơi, dọc bờ sông, bờ ruộng, hàng rào, ven đường, bãi cát. Dùng toàn cây phần trên mặt đất, thu hái quanh năm đem về rửa sạch, phơi

Quả măng tây mọc hình cầu, đỏ thẫm. Cành mảnh đẹp nên được sử dụng làm cảnh trang trí cắm xen kẽ vào lọ hoa hoặc cài trên ve áo càng tô thêm vẻ hài hòa, duyên dáng. Măng tây ở nước ta được trồng nhiều ở Yên Viên, thành phố Hà Nội hay ở huyện Củ Chi, thành phố Hồ Chí Minh... làm rau ăn, đặc biệt được sử dụng để chế biến các món ăn trong các ngày lễ, tết. Nhưng năng suất thấp không có lợi cho thu nhập nên được chuyển hướng làm cây cảnh thì giá trị được cao hơn.

Là loại cây phát sinh từ rễ, hễ vào xuân là mùa măng tây mọc và cho thu hái khi cây cao khoảng từ 10 – 15cm. Măng tây được coi như một loại rau cao cấp trong các loại rau, trên thị trường thế giới rất được ưa chuộng. Người ta cũng đã phân tích thành phần dinh dưỡng có trong măng tây như proteine 2,2%, chất béo 0,2%, carbohydrate 3,2%, cùng nhiều vitamine A, vitamine B1, vitamine B2, vitamine C, vitamine PP và một ít vitamine E, các khoáng chất như Ca... Tại Âu Châu măng tây còn được đóng hộp để xuất khẩu như các loại rau khác.

Đặc biệt hơn măng tây lại còn giàu dược tính, chính vậy ở Hy Lạp và La Mã từ trước Công nguyên người cổ xưa đã biết sử dụng măng tây làm thuốc trị bệnh. Chẳng hạn làm thuốc lợi tiểu người ta lấy măng tây tươi nấu thành canh ăn hoặc sắc lấy nước đặc để uống. Khi ta ăn măng tây lúc tiểu tiện nước tiểu có mùi đặc biệt, nên người ta thường sử dụng măng tây cho người thận yếu, đau bàng quang hay suy gan mật. Tại Pháp đã bào chế từ mầm non cây măng tây, rễ rau cây cần tây, rễ cây mùi tây và rễ cây cam thảo thành một loại biệt dược là Sirop descinq raciness được đưa vào dược điển và lưu hành rộng rãi. Thuốc có tác dụng lợi tiểu, khai vị và gây trung tiện.

Ngoài ra người ta còn thấy toàn bộ cây măng tây đều chứa chất xơ, nhờ vậy mà rất cần thiết cho tiêu hóa đặc biệt là chống táo bón. Măng tây còn là loại thực phẩm rất có lợi cho những người lao động trí óc vì có khả năng làm tăng cường sức dẻo dai trong khi làm việc. Đáng lưu ý hơn cả, trong cây măng tây chứa một hợp chất có nito là tinh thể màu trắng với một hàm lượng đáng kể mà rất cần thiết cho sự xây dựng và phân chia tế bào, đó chính là asparagin, một chất được sử dụng trong trị liệu chứng phù tim và bệnh goutte.

BS. Hoàng Xuân Đại

### **Mục 43. Rau muống: Những bài thuốc hay và món dưa ngon**

Trong rau muống có chứa protit, glucit, xenluloza; các loại muối khoáng (canxi, photpho, sắt), vitamin (caroten, vitamin C, vitamin B1, vitamin PP, vitamin B2) và còn có chất lignin giúp nâng cao chức năng của các đại thực bào, ngăn ngừa ung thư trực tràng.

Món rau muống luộc (cho thêm chút muối) tương bình thường lại chính là vị thuốc thanh nhiệt, giải độc trong ngày hè oi bức và có tác dụng chống táo bón, huyết áp cao, nhịp tim nhanh...

Ngoài ra, cũng có thể dùng rau muống chữa trị một số bệnh như sau:

- Ngộ độc thức ăn: rau muống tươi rửa sạch, giã nhuyễn, vắt lấy nước cốt cho bệnh nhân uống ngay rồi đưa vào bệnh viện.

- Ù tai chóng mặt: rau muống một nắm, hoa cúc một bông, rửa sạch hai thứ cho vào nồi đun sôi khoảng 15-20 phút, lọc lấy nước uống.

- Bệnh nhân mắc chứng kiết lị: dùng rau muống tươi rửa sạch và vỏ quýt khô cho vào nồi đun sôi lăn tăn từ 2-3 giờ rồi chắt lấy nước uống.

- Trị rôm sảy, mẩn ngứa ở trẻ nhỏ: dùng nước rau muống đun sôi pha thành nước ấm tắm cho trẻ.

- Chữa rắn cắn hoặc ong đốt: rau muống tía giã nhuyễn, chắt lấy nước uống, phần bã còn lại đắp vào vết thương.

- Say sảo: rau muống rửa sạch, giã nát lấy nước uống

### **Món dưa rau muống:**

Rau muống là loại rau thông dụng, có thể chế biến thành nhiều món ăn từ giản dị như luộc, nấu canh, xào đến cầu kỳ hơn một chút như nộm, trộn gỏi... đều rất ngon miệng.

Có một món làm từ rau muống đơn giản, hấp dẫn mà nhiều bà nội trợ chưa để ý đến, đó là món dưa rau muống. Nguyên liệu gồm rau muống là chủ đạo, các thành phần kèm theo là đường, dấm, muối, ớt, tỏi.

Cách làm món này dễ ợt, ai cũng có thể làm được.

- Rau muống chọn loại có cọng to và rộng nhặt bỏ lá, chỉ lấy cọng, rửa sạch, nhúng tái qua nước sôi rồi thả ngay vào bát nước đun sôi để nguội, vớt ra cho vào rổ/rá sạch để ráo.

- Xếp các cọng rau thẳng hàng với nhau, cắt thành từng đoạn dài khoảng 2-3 đốt ngón tay.

- Pha nước đun sôi để nguội với đường, dấm, muối thành hỗn hợp nước chua mặn ngọt vừa miệng, cho thêm tỏi để nguyên nhánh và ớt để cả quả hoặc băm nhỏ.

- Gắp toàn bộ rau muống đặt vào thố thủy tinh hoặc men, đổ nước vừa pha cho ngập rau, đóng nắp lại.

Một, hai ngày sau, lấy dưa ra ăn, cọng dưa màu vàng, giòn, chua dịu, giòn ngọt, cay cay.

Bữa cơm có món dưa rau muống ăn kèm với thịt kho tàu hoặc thịt ba chỉ luộc hoặc đậu rán... thật là hấp dẫn.

Hoài Nam

## **Mục 44. Nấm - Thực phẩm phòng ung thư hiệu quả**

Các nhà khoa học thuộc hiệp hội chống ung thư Mỹ đã nghiên cứu và chỉ ra rằng: Sử dụng nấm thường xuyên trong các bữa ăn hàng ngày sẽ giúp ngăn ngừa các bệnh ung thư một cách hiệu quả, đặc biệt là ung thư vú và ung thư tiền liệt tuyến.

Có rất nhiều các loại nấm được sử dụng trong các bữa ăn hàng ngày như: nấm rom, nấm hương, nấm mỡ, nấm bào ngư, nấm mèo, nấm kim châm...

Sau khi phân tích, các nhà khoa học kết luận: Các thành phần dinh dưỡng tự nhiên có trong các loại nấm ăn không những giúp tăng cường sức đề kháng cho cơ thể, chống lão hóa mà chúng còn giống với thành phần của các chất chống ung thư.

Ăn nấm thường xuyên sẽ kích thích cơ thể sản sinh hoạt chất inteferon, giúp ức chế được quá trình sinh trưởng và chuyển lưu của các loại vi rút, ngăn ngừa quá trình hình thành và phát triển của các tế bào ung thư trong cơ thể.

Các polysaccharide trong nấm có khả năng hoạt hóa miễn dịch tế bào, thúc đẩy quá trình sinh trưởng và phát triển của tế bào lympho, kích hoạt tế bào lympho T và lympho B. Tăng cường khả năng miễn dịch của cơ thể đối với các bệnh ung thư.

Phụ nữ thường xuyên ăn nấm giúp lưu thông khí huyết, thải độc tố ra ngoài cơ thể, làm giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư vú. Axít linoleic có trong nấm có tác dụng tốt trong việc điều hòa khả năng hoạt động của các tế bào sinh dục nam, ngăn ngừa ung thư tuyến tiền liệt.

Tuy nhiên, một điều vô cùng quan trọng là cần phân biệt được nấm ăn với các loại nấm độc để không ảnh hưởng tới sức khỏe.

Các chuyên gia nghiên cứu Nhật Bản phát hiện ra rằng: Glucosan -b có tác dụng ngăn chặn tế bào ung thư di căn. Và vi chất này có rất nhiều trong nấm.

Thử nghiệm cho thấy việc uống chiết xuất Glucosan-b sẽ giúp ung thư tuyến tụy không di căn xuống gan, các khối u ác tính cũng nhỏ đi trông thấy. Theo các nhà khoa học, chất Glucosan -b đã giúp nâng cao khả năng miễn dịch.

## **Mục 45. Nghệ giúp phục hồi sau đột quỵ**

Đột quỵ là hội chứng của bệnh tim mạch, thường dẫn đến tử vong, nếu không cũng liệt nửa người, rất khó hồi phục. Các nhà nghiên cứu Mỹ đã bào chế ra một loại thuốc từ tinh chất của nghệ, giúp các bệnh nhân có thể phục hồi chức năng vận động sau đột quỵ.

Trang Hot-info đưa tin, các chuyên gia thuộc Trung tâm y tế Sedars-Sinai” (Thành phố Ló Angeles, California, Mỹ) đã bào chế một loại thuốc từ củ nghệ giúp cơ thể loại trừ những tổn hại trên não, kết quả của một lần đột quỵ.

Thuốc mới được ký hiệu CNB-001, đã thử nghiệm trên thỏ và hiện các nhà nghiên cứu đã có kế hoạch tiến hành thử nghiệm lâm sàng trên người.

Trong quá trình điều chế thuốc, người ta dùng tinh chất có màu vàng của nghệ (tên hoá học là curcumin), có trong rễ và củ của cây nghệ *Curcuma longa*. Thuốc tác động vào neuron thần kinh. Điều trị bằng thuốc này sẽ giảm những khuyết tật về cử động sau khi đột quy.

Nghệ được Đông y từ lâu đã coi là một vị thuốc. Các nghiên cứu khoa học trong phòng thí nghiệm đã chứng minh nghệ có các tác dụng lên não, tim, khớp...

Cần nhắc lại rằng, do đột quy nên sự lưu thông của máu cung cấp oxy cho não bị ngừng tạm thời, một số các mô não bị chết, khiến một số chức năng của cơ thể bị phá huỷ, đặc biệt ở trung khu chỉ huy sự vận động và ngôn ngữ. Người bị đột quy thường bị liệt, nói ngọng, khó nghe.

## **Mục 46. Rau sam trị tiểu rắt, đau răng, trĩ...**

Khi tuổi về già, nhiều chức năng trong cơ thể suy giảm, thói quen ăn uống tự do khi trẻ, sự lao động nhiều khiến người già dễ mắc những bệnh đơn giản như trĩ, tiểu rắt, đau răng... Bài thuốc dưới đây sẽ giúp người già cải thiện được những bệnh thông thường này.

+ Trị đi tiểu rắt: Lấy 2 nắm rau sam rửa sạch thái nhỏ rồi nấu với nước vo gạo nếp uống thường xuyên vào trưa và tối (nhớ uống hằng ngày).

+ Trị chứng sốt rét thông thường: Lấy một nắm rau sam nấu với nước uống. Dùng ít ngọn rau sam tươi giã nát và băng lại vùng động mạch ở cổ tay. Ngày dùng như vậy 2 lần rất công hiệu.

+ Trị trĩ: Khi mới mắc trĩ, lấy 2 nắm rau sam rửa sạch rồi luộc lên ăn hết cái, lấy nước còn nóng thì xông, khi ấm vừa thì ngâm và rửa trĩ, kiên trì làm như vậy khoảng 1 tháng sẽ thấy hiệu quả.

+ Trị đau răng: Lấy rau sam rửa sạch, giã nát, vắt lấy nước cốt hòa với mấy hạt muối rồi ngâm sẽ khỏi sưng đau.

TS Trần Văn Khoa

## **Mục 47. Trị sẹo mụn bằng thảo mộc**

Sử dụng những thảo mộc và rau quả sẵn có trong tự nhiên là cách giảm các vết sẹo do mụn gây ra một cách hiệu quả và an toàn.

### **1. Nước cốt chanh**

Nước cốt chanh rất hữu hiệu trong việc cải thiện các vết sẹo do mụn đầu đen gây ra. Vắt 1 quả chanh lên một miếng vải cotton mỏng rồi đắp lên mặt một lúc, rửa sạch lại mặt bằng nước.

## **2. Tỏi**

Thái vài nhánh tỏi tươi thành những lát mỏng rồi đắp lên vùng da bị sẹo trong khoảng 15 phút, rửa sạch mặt với nước.

## **3. Gỗ đàn hương và nước ép hoa hồng**

Trộn hỗn hợp bột gỗ đàn hương với vài giọt nước ép hoa hồng, thoa hỗn hợp này lên vùng da bị sẹo và để qua đêm, sáng ngủ dậy rửa sạch mặt. Sau một thời gian sẽ thấy hiệu quả đáng kể.

## **4. Bột yến mạch và nước**

Hỗn hợp bột yến mạch và nước phù hợp với mọi loại da, đặc biệt với da dầu. Thoa hỗn hợp này lên những vùng da bị sẹo do mụn gây ra và để trong khoảng 30 phút rồi rửa sạch mặt với nước lạnh.

## **5. Cà chua**

Trong cà chua có chứa nhiều vitamin A nên rất hữu hiệu với những vùng da bị sẹo do mụn. Vitamin A điều chỉnh quá trình sản xuất sebum và có khả năng chống oxy hoá rất tốt. Thái cà chua thành những lát mỏng và đắp trực tiếp lên da.

## **6. Dưa chuột và cà chua**

Mặt nạ hỗn hợp dưa chuột và cà chua giúp cải thiện đáng kể những vùng da bị mụn và làm se khít lỗ chân lông giúp da mịn màng tươi sáng.

## **7. Mật ong**

Mật ong là nguồn dinh dưỡng tuyệt vời giúp điều trị các vết sẹo do mụn gây ra. Làm ấm một lượng nhỏ mật ong rồi thoa lên những vùng da bị sẹo, massage nhẹ nhàng trong khoảng 30 phút rồi rửa sạch mặt với nước ấm để loại bỏ hết mật ong trên da.

## **8. Lô hội**

Lô hội từ lâu đã được biết đến là loại thảo mộc tốt cho da, đặc biệt là khả năng làm lành da nên rất hữu hiệu với những vùng da bị sẹo do mụn. Có thể dùng lô hội tươi hoặc dùng gel chiết xuất từ lô hội.

## **9. Cỏ ca ri**

Thoa hỗn hợp từ lá cây cỏ ca ri trực tiếp lên da mặt, để 1 lúc rồi rửa sạch mặt với nước. Đun sôi hạt cây cỏ ca ri trong nước, dùng nước này để rửa mặt giúp giảm các vết sẹo do mụn.

## **10. Lòng trắng trứng**

Thoa trực tiếp lòng trắng trứng lên vùng da bị sẹo do mụn trong khoảng 30 phút rồi rửa sạch mặt với nước. Lòng trắng trứng có tác dụng dưỡng da rất tốt.

## Mục 48. 8 thực phẩm giữ ấm cơ thể mùa đại hàn tốt nhất

Chỉ cần thêm những thực phẩm sau vào chế độ ăn uống hàng ngày bạn có thể thoải mái tận hưởng trọn vẹn cái lạnh thấu da thấu thịt mà không sợ bị cảm lạnh ghé thăm.

Những thực phẩm bạn nên tích cực ăn trong mùa đông

Tỏi: Không chỉ có hiệu quả làm giảm cholesterol mà tỏi còn là một loại thức ăn giúp làm nóng cơ thể. Mùa đông cũng là mùa tồi tệ đối với người bị viêm phế quản và hen suyễn. Tỏi là một phương thuốc tuyệt vời đối với những người bị bệnh này.

Gừng: Cũng được coi là một loại kháng sinh trị bệnh mùa đông tuyệt vời, nó cũng là thực phẩm giúp cơ thể bạn ấm áp hơn. Bạn có thể cho gừng vào các món ăn như một gia vị thơm ngon hoặc uống trà gừng cũng rất tốt.

Quế: Các nhà khoa học đã kiểm chứng về độ an toàn của quế, kết quả đã chỉ ra rằng quế có tác dụng giảm các hợp chất độc hại tiềm ẩn trong cơ thể vì thế rất an toàn cho sức khoẻ. Quế là gia vị nóng vì thế rất phù hợp với những người hay bị lạnh bụng, uống trà cho thêm chút quế và gừng sẽ rất dễ chịu.

Hành tây: Một món súp hành tây nóng sẽ giúp những sáng mùa đông thêm ấm áp hơn và giúp cơ thể tránh xa các bệnh cảm lạnh, đau họng.

Hạt tiêu: Không những là gia vị kích thích ngon miệng, hạt tiêu còn rất hữu ích để điều trị cho các bệnh như đau dạ dày, nôn do lạnh dạ dày và cả đau bụng đi ngoài do lạnh bụng. Người bị dạ dày lạnh khi ăn những món ăn lạnh tốt nhất nên rắc thêm một ít hạt tiêu trắng để trừ lạnh, chống hàn.

Đinh hương: Được coi là một chất làm sạch miệng tuyệt vời và nó cũng được biết đến với khả năng sát khuẩn giúp chống đau họng và ho.

Mật ong: Được coi là một thực phẩm hữu ích của bất cứ mùa nào trong năm vì thế bạn có thể sử dụng một chút mật ong uống với chút nước chanh mỗi ngày sẽ giúp tăng cường khả năng miễn dịch cho cơ thể.

Trái cây và rau quả nhiều màu sắc: Mùa đông là thời điểm có rất nhiều loại thực phẩm phong phú. Vì thế, để cơ thể nóng lên và tăng khả năng miễn dịch, bạn nên ăn nhiều loại trái cây có màu sắc bắt mắt như trái cam, mận, đào...

Ngoài ra, bạn có thể ăn thêm nhiều loại rau củ khác như cà rốt, cam, củ cải đường hoặc dầu thực vật!

Thực phẩm cần tránh ăn trong mùa đông

Bạn nên tránh ăn nhiều bánh mì, đồ uống có ga, sữa đông, cà phê, dưa chuột, rượu, gạo vào ban đêm vì chúng có thể khiến cơ thể bạn bị lạnh. Hoặc không nên ăn quá nhiều bơ hoặc uống nước lạnh sau bữa ăn.

Đặc biệt, trong mùa đông, bạn nên tránh ăn quá nhiều vào ban đêm vì nó làm giảm sự trao đổi chất và quá trình tiêu hóa của bạn.

## Mục 49. Cà phê giảm ung thư tử cung

Phụ nữ uống nhiều cà phê có ít nguy cơ mắc bệnh ung thư tử cung. Theo hãng tin AFP, các chuyên gia thuộc Trung tâm Ung thư quốc gia thuộc Bộ Y tế Nhật Bản đã theo dõi 54.000 phụ nữ tuổi từ 40 đến 69 trong 15 năm.

Trong thời gian đó, 117 phụ nữ mắc bệnh ung thư tử cung. Họ nhận thấy những phụ nữ uống nhiều hơn 3 tách cà phê mỗi ngày có nguy cơ mắc bệnh thấp hơn 60% so với những người uống cà phê ít hơn 2 lần mỗi tuần. Theo các nhà nghiên cứu, có thể cà phê giúp hạ thấp mức insulin, nhờ đó giảm rủi ro mắc bệnh ung thư tử cung.

## Mục 50. Lá giang loại bỏ sỏi thận

Lá giang (lá vang) không chỉ được dùng để nấu canh chua, lẩu gà... ngon, mát mà còn được dùng chữa viêm đường tiết niệu, có sỏi, viêm thận mạn tính, viêm ruột, phong thấp, sung tấy...

### Công dụng

Lá giang tên khoa học là *Ecdysanthera rosea*, thuộc họ trúc đào, mọc hoang ở vùng đồi núi, bìa rừng. Lá có vị chua, tính bình, không độc, có tính năng thanh nhiệt, giải độc, lợi tiểu, kháng viêm diệt khuẩn, giảm đau... nên thường được dùng để nấu canh chua và làm thuốc giải nhiệt.

Đặc biệt, nó còn có tác dụng chữa viêm đường tiết niệu, có sỏi, viêm thận mạn tính, viêm ruột, phong thấp, sung tấy...

Kết quả nghiên cứu cho thấy, trong cây lá giang có nhiều saponin, flavonoid, sterol, coumarin, tamin, chất béo, axit hữu cơ và 12 nguyên tố vi lượng.

Về mặt sinh học, cao lỏng lá giang được chiết xuất không thấy có độc tính, có tác dụng ức chế 9 loại vi khuẩn, tiêu viêm cấp tính cả khi uống và tiêm.

Nghiên cứu thử nghiệm lâm sàng trên 31 bệnh nhân từ 25 - 65 tuổi ở cả nam và nữ được chẩn đoán viêm đường tiết niệu (do sỏi) cho thấy: Ở cả 3 liều dùng khác nhau (liều thấp 3g/kg thể trọng/ngày chia hai lần sáng, chiều, liều trung 5g/kg và liều cao 8g/kg dược liệu khô), bệnh nhân được uống thuốc lá giang có số lần và lượng nước tiểu tăng so với không uống thuốc, cơn đau và các triệu chứng viêm đều giảm nhanh sau 10 ngày và hết sau 15 ngày, không thấy phản ứng phụ.

### Một số bài thuốc chữa bệnh

Chữa sỏi tiết niệu: Lá giang tươi (có thể dùng cả dây) 200g. Sắc uống ngày một thang, chia nhiều lần uống trong ngày. Uống liên tục trong nhiều ngày. Kết quả nghiên cứu cho thấy dùng nước sắc lá giang cho bệnh nhân sỏi thận uống trong 1 tháng liên tục thì 67% số bệnh nhân đã tiêu ra sỏi.

Sỏi và viêm đường tiết niệu: 10g thân lá giang thái mỏng, phơi khô, đổ ngập nước, đun nhỏ lửa 1 tiếng, chắt lấy nước, sắc tiếp 2 lần nữa, sau đó lấy 3 nước nhập lại sắc tiếp còn 200ml. Uống mỗi lần 100ml, ngày 2 lần sáng chiều liên tiếp 2 - 3 tuần.

Chữa viêm bàng quang bằng món ăn: Canh chua cá lá giang và canh gà lá giang có tác dụng phòng chữa viêm đường tiết niệu với triệu chứng đái dắt, đái buốt...

TS Phạm Xuân

## **Mục 51. Tìm lại "bản lĩnh đàn ông" nhờ... lá hẹ**

Các thành phần có trong lá hẹ là các loại đường (fructose, glucose, lactose, sucrose) và 20 loại hợp chất khác như sulfide, odorin, aliin, methylaliin, linalool, proteine, carbohydrate, chất xơ, carotene, vitamine C... có tác dụng rất tốt cho sức khỏe.

Lá hẹ có vị cay, hơi chua, hăng, tính ấm, tác dụng trợ thận, bổ dương, ôn trung, hành khí, tán huyết, giải độc, cầm máu, tiêu đờm. Dưới đây là một số bài thuốc từ lá hẹ:

- Chữa sưng cổ họng: lấy 1 nắm lá hẹ rửa sạch, giã nhuyễn, thêm chút nước rồi chắt lấy nước uống.

- Chữa hóc xương cá: lá hẹ rửa sạch, nghiền nát, trộn với mật ong rồi nuốt từ từ

- Chữa ho: lá hẹ rửa sạch, giã nát vắt lấy nước cốt, cho vài hạt muối vào uống, ngày 3 lần, mỗi lần 5ml. Với trẻ em, cắt nhỏ lá hẹ, cho cùng đường phèn vào bát nhỏ hấp cách thủy hoặc hấp trong nồi cơm đang nấu. Cho trẻ uống 2 - 3 lần trong ngày.

- Chữa chứng co giật: lá hẹ rửa sạch, vài lát gừng sống, giã nát chắt lấy nước cốt cho người bệnh uống.

- Chữa côn trùng chui vào tai: lá hẹ rửa sạch, giã nát lấy nước cốt rồi nhỏ vào tai, côn trùng sẽ tự chui ra.

Lá hẹ thường được dùng phối hợp với các vị thuốc khác trị chứng liệt dương, di tinh, xuất tinh sớm. Vì thế, lá hẹ được coi là thuốc tăng lực dành cho các quý ông.

- Lá hẹ tươi rửa sạch, giã lấy nước, uống ngày 2 lần trong một tuần.

- Lá hẹ xào cùng tôm nõn tươi, ăn với cơm.

- Lá hẹ nấu với gan dê không chỉ bổ dương mà còn có tác dụng làm sáng mắt.

- Lá hẹ xào lươn: Lươn lọc bỏ xương cắt khúc xào cùng gia vị, gừng, tỏi, khi cạn cho lá hẹ cắt đoạn, xào thêm 5 phút, ăn nóng.

Hoài Nam

## **Mục 52. Khổ sâm chữa rối loạn nhịp tim**

Khổ sâm có tên khoa học là *Sophora flavescens* Ait. Mùa thu và mùa xuân đào lấy rễ, cắt bỏ thân rễ và rễ non, rửa sạch, phơi khô hoặc thái phiến tươi, rồi phơi khô để làm thuốc. Khổ sâm có vị đắng, tính lạnh, có tác dụng thanh nhiệt, táo thấp, sát khuẩn, lợi niệu. Trong y học cổ truyền khổ sâm được sử dụng để điều trị: nhiệt ly, tiện huyết,

xích bạch đới, thấp chân (eczema), mụn nhọt, lở ngứa... **Liều dùng:** thường 5-10 g/ngày dưới dạng sắc uống.

*làm giảm tính kích thích cơ tim.* Tác dụng này không bị ảnh hưởng bởi atropin hay tác nhân beta - adrenergic. Những nghiên cứu đã chỉ ra rằng D-matrin một hoạt chất của khổ sâm có hoạt động chống rối loạn nhịp tim trên động vật bởi tác dụng ức chế trực tiếp trên tâm nhĩ. Khổ sâm cũng có tác dụng làm tăng lượng bạch cầu và đã biểu hiện bản chất chống vi khuẩn và chống ung thư.

Người ta cũng thấy khổ sâm ức chế tổng hợp protein virus gây ra giảm sự sao chép virus.

Những dẫn xuất của matrin cũng có tác dụng chống viêm nhiễm và ức chế định thâm mao mạch bởi histamin.

Khổ sâm được dùng hiện nay chủ yếu chống rối loạn nhịp tim. Ngoài ra trên lâm sàng ôxy matrin có tác dụng trong điều trị viêm da tiếp xúc dị ứng bởi ức chế sự mất kết hạt của các tế bào mastocyt.

Y học cổ truyền Trung Quốc sử dụng khổ sâm trong chống sốt và ẩm ướt cơ thể, thuốc chống giun sán, chữa tiếng tim đập không đều, eczema, tiêu chảy cấp, viêm tai giữa, viêm kết mạc mạn tính và cấp, nhiễm trùng roi âm đạo.

Khổ sâm chống lại tia X nên dùng trong chống bệnh máu trắng và sử dụng lợi niệu khi phù nề.

**Bài 1:** Bài thuốc khổ sâm long thảo chứa khổ sâm chủ trị loạn nhịp tim, thanh tâm hỏa. Khổ sâm 30 g, ích mẫu 30 g, chích thảo 6 g. Sắc uống ngày 1 thang. Cho 600 ml nước sắc còn 200 ml chia uống 3 lần trong ngày.

**Bài 2:** Chủ trị bệnh động mạch vành và ngoại tâm thu, viêm cơ tim. Khổ sâm một phần, hồng hoa một phần, chích thảo 0,6 phần. Xay mịn làm thành viên 0,5 g. Mỗi lần uống 3 viên, ngày uống 3 lần.

Chích cam thảo 2 g, sinh hoàng kỳ 20 g, ngọc trúc 30 g, sinh tử thanh 60 g (sắc trước). Khổ sâm 15 g (nếu tim đập nhanh thì dùng 30 g). Cho 600 ml nước, sắc còn 200 ml chia uống 3 lần trong ngày.

Lương y. Vũ Quốc Trung

### **Mục 53. Chữa ngứa, dị ứng bằng lá lô hội**

Ngứa ở da do côn trùng cắn, dị ứng do thuốc... có thể khắc phục bằng những cách tự nhiên như sau:

- Tắm bằng sữa kết hợp bột yến mạch. Bột yến mạch (1- 2 chén nhỏ) trộn lẫn với nước ấm pha vào bồn tắm. Hoạt động của sữa sẽ loại bỏ các mẩn ngứa ở da và làm cho làn da mịn màng hơn.

- Bột nở (khoảng 1 chén nhỏ) trộn vào bồn nước ấm làm giảm ngứa do dị ứng, côn trùng cắn, ong chích... Ngâm cơ thể trong nước khoảng 30-60 phút. Đối với vết

thương nhỏ trên da, kết hợp ba phần bột nở với một phần nước sau đó dán lên phần da ở các khu vực bị ngứa. Tuy nhiên, không làm điều này đối với các vết thương hở lớn.

- Xoa nước chanh vào phần cơ thể bị ngứa, để đến khi nước chanh khô. Chanh có chứa chất gây tê và chất chống viêm có khả năng trị viêm ngứa mạnh.

- Xoa lá và nhựa cây lô hội (aloevera) lên vùng cơ thể bị ngứa (chất có trong cây lô hội không chỉ trị bỏng mà còn trị ngứa).

- Tắm bằng nước pha với dầu bạc hà. Vò lá bạc hà với nước rồi dùng nước để rửa vùng cơ thể bị ngứa, hoặc nhúng khăn xô vào nước lá bạc hà rồi xoa lên chỗ ngứa.

Lá bạc hà có chứa tinh dầu bạc hà là một chất gây tê và chống viêm. Chất axit rosmarinic có trong lá bạc hà cũng là chất chống viêm và dễ hấp thu đối với da.

- Thêm hai muỗng canh giấm thơm vào trong bồn nước tắm cũng sẽ giảm bớt ngứa.

- Chườm phần cơ thể bị ngứa với nước lạnh.

ĐH (Theo Kompas)

## **Mục 54. Công dụng của lá tràu không**

Lá tràu không "đu sức" để trị một số bệnh thông thường như đau đầu, ho, bỏng, tắc sữa... bằng những cách vô cùng đơn giản như hơi nóng, vắt nước cốt, trộn với mật ong.

Theo phân tích dinh dưỡng, cứ 100 gr lá tràu không thì có đến 85.4% độ ẩm, 3.1% protein, 0.8% chất béo, 2.3% muối khoáng, 2.3% chất xơ và 6.1% carbohydrate. Hàm lượng khoáng chất và vitamin chủ yếu là canxi, caroten, thiamin, riboflavin, niacin và vitamin C. Riêng giá trị calo lên tới 44.

Nhiều nghiên cứu gần đây cho thấy lá tràu không còn chứa cả chất tanin, đường, diataza và tinh dầu. Tinh dầu của nó có màu vàng nhạt, hương thơm nồng, khi nếm có vị nóng và cay.

Ngoài ra, tràu không còn chứa một dạng phenol có tên là chavicol có đặc tính khử trùng rất tốt. Chính vì vậy tràu không rất hữu ích với sức khỏe con người.

### **Bệnh đái dầm**

Uống hỗn hợp nước cốt tràu không pha chung với sữa loãng, 1 chút đường sẽ giúp chấm dứt được tình trạng đái giắt.

### **Suy nhược thần kinh**

Khi đau dây thần kinh, hay mệt mỏi, suy nhược thần kinh, lấy nước cốt vắt từ vài lá tràu không với một thìa mật ong. 1 thìa hỗn hợp này chia làm 2 lần trong ngày.

### **Chữa đau đầu**

Lá tràu không có tác dụng giảm đau và làm mát. Hãy lấy lá tràu giã dập rồi xoa vào thái dương hay đỉnh đầu.

### **Các bệnh về phổi**

Khi mắc bệnh về phổi, lấy lá tràu không tẩm dầu mù tạt rồi hơ ấm, đặt lên ngực day nhẹ sẽ giảm được ho và giúp bệnh nhân thở dễ hơn.

### **Táo bón**

Đối với trường hợp táo bón ở trẻ, một viên đạn đút hậu môn làm từ lá tràu không ngâm trong dung dịch thầu dầu sẽ kích thích trực tràng co bóp, hết táo bón.

### **Đau họng**

Khi đau họng, dùng tràu không sẽ rất công hiệu. Lấy lá tràu không và ít hoa quả xay nhuyễn lấy nước, trộn thêm mật ong rồi ngâm thật lâu, nếu uống được thì càng tốt, sẽ giảm các kích thích gây ho.

### **Chống viêm nhiễm**

Lá tràu không luôn có tác dụng hữu hiệu với bệnh thấp khớp và viêm tinh hoàn.

### **Làm lành vết thương**

Khi bị thương, vắt nước cốt tràu không rửa vết thương rồi dùng lá tràu không sạch phủ lên, băng lại. Vết thương sẽ khô, kín miệng sau 2 ngày.

### **Bông nước sôi**

Lấy lá tràu không hơ nhẹ để lá mềm ra rồi phết 1 lớp dầu thầu dầu rồi đặt nhẹ lên vết bông. Cứ sau vài giờ lại thay 1 lá tràu không mới. Sau vài lần, dịch trong vết bông sẽ tiêu hết, chỗ rộp không mọng nước, không gây ngứa. Nên dùng vào ban đêm và rút đi vào sáng sớm.

### **Giảm đau lưng**

Dùng lá tràu không hơ nóng hoặc nước cốt tràu không trộn với dầu dừa rồi đắp vào thắt lưng sẽ giúp giảm đau lưng nhanh chóng.

### **Bị tắc sữa**

Khi đang cho con bú bị tắc tuyến sữa, hãy lấy lá tràu không tẩm một chút dầu gió sẽ kích thích sữa chảy nhanh và tuần hoàn dòng sữa tốt.

Chú ý: Không nên áp dụng nhiều vì bé dễ mắc ung thư lưỡi, miệng và môi. Ngoài ra còn gây khó tiêu, viêm lợi...

### **Các công dụng khác**

Trầu không có tác dụng tăng sinh lực, làm sạch răng và làm ngọt miệng.

Theo Dân trí

## **Mục 55. Lá lốt có điều trị được bệnh gout?**

Ôi nghe nói có người dùng lá lốt giã nhỏ, vắt lấy nước uống chữa khỏi bệnh gout có đúng không?

Trần Hoài Nam (phường Thanh Xuân Bắc, Hà Nội)

Uống nước - thói quen tốt cho người mắc bệnh gút

Hiện nay, chưa có công trình nghiên cứu khoa học y học hiện đại nào chứng minh lá lốt có tác dụng chữa khỏi bệnh gout.

Tuy nhiên, theo dược học cổ truyền, lá lốt có vị cay, tính ấm, vào hai kinh tý và phế, có tác dụng ôn trung tán hàn (trừ lạnh và làm ấm bụng), hạ khí, chỉ thống (giảm đau), kiện vị (làm khỏe dạ dày) tiêu thực (kích thích tiêu hoá) và trừ phong thấp (chữa các bệnh về xương khớp).

Trong y học cổ truyền, bệnh gút được coi là "thống phong" và cũng thuộc phạm vi "chứng tý". Bệnh gút cũng được điều trị bằng nhiều vị thuốc có công dụng trừ phong thấp, trong đó bao gồm cả các vị thuốc dân gian như lá lốt, xương sông, vòi voi, cỏ xước....

Những người mắc bệnh gút có thể dùng nước ép lá lốt để uống, hoặc chế biến trong các món ăn.

## **Mục 56. Hãm lá nguyệt quế lấy nước uống trị dạ dày**

Nguyệt quế có tên khoa học *Laurus nobilis L.*, thuộc họ long não. Là loài cây thân gỗ hoặc cây bụi lớn với lá thường xanh, có mùi thơm, cao tới 10 - 18m.

Lá nguyệt quế dài khoảng 6 - 12cm và rộng khoảng 2 - 4cm, với mép lá nhẵn và có khía răng cưa đều đặn. Nước ta nguyệt quế được trồng làm cảnh.

Người ta đã phân tích thành phần hóa học chứa trong nguyệt quế như hạt chứa 30% dầu; Lá chứa tinh dầu mà thành phần chủ yếu là ceniol, geraniol, pinen. Quả nguyệt quế cũng thấy chứa tinh dầu.

Nguyệt quế là nguồn cung cấp một loại gia vị trong ẩm thực từ lá, được dùng để tạo hương vị trong nấu ăn. Nó cũng là nguồn để làm vòng nguyệt quế của người Hy Lạp cổ đại.

Đây cũng là loại cây được sử dụng trong y học như làm thuốc giảm đau và chống viêm, chống oxy hóa, chống co giật trong động kinh. Quả nguyệt quế có tác dụng điều kinh, trị tiêu chảy, bạch đới, phù thũng; Lá cây dùng làm gia vị, làm thuốc; Quả có mùi thơm có tác dụng trợ tiêu hóa, chữa táo bón hay tiêu chảy.

Để tham khảo, dưới đây là vài gợi ý sử dụng nguyệt quế trong trị liệu một số bệnh chứng.

- Trị khó tiêu ở dạ dày: Dùng lá nguyệt quế hãm lấy nước uống trong ngày.
- Chữa da bị kích thích: Lấy bột lá và quả nguyệt quế trộn cùng Vaseline rồi bôi lên vùng da bị kích thích.
- Trị tiểu đường: Dùng dưới dạng cà ri nấu ăn hoặc uống bột, mỗi lần 5g, uống với nước sôi để nguội.

BS Tuấn Long

## Mục 57. Lạc

Trong bữa ăn hàng ngày bạn chỉ nên tránh và hạn chế thu nạp hai loại chất béo độc hại là chất béo trans và chất béo bão hoà. Còn trong lạc lại có chứa những chất béo rất có lợi cho cơ thể, hơn thế nữa trong thành phần của lạc còn chứa một lượng lớn những chất xơ, có khả năng làm giảm hàm lượng cholesterol độc hại trong máu, chất chống oxy hoá giúp phòng ngừa những căn bệnh ung thư một cách hữu hiệu.

Nếu bạn không thực sự hứng thú với các món ăn chế biến từ lạc bạn có thể thay thế nó bằng các loại hạt khác như vừng, quả óc chó, quả hồ đào, quả hạnh với liều lượng khoảng 28 gam mỗi ngày cũng sẽ đem lại cho bạn những ích lợi.

## Mục 58. Nếp cẩm rất tốt cho bệnh nhân tim mạch

Một nghiên cứu mới của Mỹ vừa phát hiện gạo nếp cẩm - một loại lương thực khá phổ biến tại các nước châu Á như Trung Quốc, Việt Nam - có công dụng rất tốt cho sức khỏe, đặc biệt đối với những bệnh nhân tim mạch.

Giáo sư David Capuzzi thuộc Trung tâm Y tế Jefferson Myrna tại Philadelphia, Mỹ, đã nghiên cứu trong 5 năm với khoảng 5.000 bệnh nhân bị tai biến tim mạch ở độ tuổi từ 18 đến 70 tại hơn 60 bệnh viện ở Trung Quốc. Số bệnh nhân này được cho dùng một loại thuốc có tên là Xuezhikang, được bào chế từ men của gạo nếp cẩm, chủ yếu chứa chất lovastatine và ergosterol.

Kết quả sau 5 năm điều trị cho thấy, tỷ lệ tái tai biến tim mạch đối với số bệnh nhân này đã giảm 45%. Sau phẫu thuật thông mạch, tỷ lệ tái tạo mạch máu tăng khoảng 30%.

Việc sử dụng thuốc Xuezhikang đã giúp khoảng 33% số bệnh nhân tim mạch tránh khỏi tử vong. Đặc biệt, nếu so với số bệnh nhân tim mạch không được sử dụng, thì tỷ lệ tử vong trong số bệnh nhân được điều trị bằng loại thuốc trên thấp hơn khoảng 66%.

Theo giáo sư Capuzzi, kết quả thu được với Xuezhikang là rất đáng khích lệ, vì đây là một sản phẩm thuần túy tự nhiên, ít gây phản ứng phụ, đồng thời không làm thay đổi huyết áp. Và vì thế, rất có thể trong thời gian tới, loại thuốc này sẽ được phổ biến trên thị trường.

## Mục 59. Cách dùng nhân sâm với mật ong

Theo dược học cổ truyền, nhân sâm là một trong những vị thuốc quý, có công dụng đại bổ nguyên khí, bổ ích ngũ tạng, sinh tân dưỡng huyết.

Nhân sâm có thể được dùng độc vị dưới các dạng sâm lát, viên nang, trà tan, rượu thuốc... hoặc có thể phối hợp với các vị thuốc khác tùy theo mục đích trị liệu,

trong đó có mật ong, một dược liệu có công dụng bổ trung ích khí, nhuận táo chỉ thống, hoãn cấp giải độc, an ngũ tạng, hòa bách dược. Đây là cách sử dụng nhân sâm dưới dạng phối ngũ khá độc đáo mà nhiều người chưa được biết. Bài viết này xin được giới thiệu một số ví dụ điển hình để độc giả có thể tham khảo và vận dụng.

**Công thức 1:** Nhân sâm 500 g, mật ong 250 g, nhân sâm thái vụn sắc kỹ 3 lần, sau đó bỏ bã, hòa với mật ong rồi cô đặc thành dạng cao đặc, đựng trong lọ kín dùng dần, mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 15 g. *Công dụng:* diên niên ích thọ, rất thích hợp cho người già cần bồi bổ sức khỏe để kéo dài tuổi thọ.

**Công thức 2:** Nhân sâm 3 g, mật ong 15 g, nhân sâm thái vụn sắc kỹ lấy chùng 200 ml (bã thuốc có thể nhai nuốt, sau đó cho mật ong vào hòa đều, chia uống vài lần trong ngày. *Công dụng:* bổ khí đề tinh thần, tráng dương hưng dịch, diên niên ích thọ, dùng làm thuốc bồi bổ cho những người suy nhược cơ thể, nam giới liệt dương, suy giảm khả năng tình dục, xuất tinh sớm, di tinh...

**Công thức 3:** Nhân sâm tươi 30 g, sữa bò 150 g, lê tươi 500 g, mật ong 120 g. Nhân sâm thái vụn, sắc kỹ 3 lần, bỏ bã lấy nước cốt; lê gọt vỏ bỏ hạt, rửa sạch, ép lấy nước; đổ mật ong, sữa bò, nước lê và dịch chiết sâm vào nồi, cô bằng lửa nhỏ thành dạng cao đặc, đựng trong lọ kín dùng dần, mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 20 g. *Công dụng:* bổ khí dương âm, thanh phế nhuận táo, dùng đặc biệt tốt cho những người bị bệnh đường hô hấp thể Khí âm lưỡng hư biểu hiện bằng các triệu chứng mệt như mất sức, khó thở, dễ bị cảm mạo, hay vã mồ hôi, ho khan ít đờm, môi khô miệng khát, hoa mắt chóng mặt, hay có cảm giác sốt về chiều, lòng bàn tay bàn chân nóng, tai ù tai điếc, đại tiện táo...

**Công thức 4:** Nhân sâm 5 g, hạnh đào nhân sao thơm tán vụn, hai thứ đem sắc thật kỹ lấy nước rồi hòa với mật ong, cô bằng lửa nhỏ thành dạng cao đặc, mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 g với nước ấm. *Công dụng:* bổ nguyên dương, làm đen râu tóc, phòng chống rụng tóc, chuyên dùng bồi bổ cho những người thể lực suy yếu, thị lực giảm sút, râu tóc sớm bạc, rụng tóc nhiều...

**Công thức 5:** Nhân sâm 100 g, can khương 100 g, cam thảo 150 g, bạch truật 150 g, phụ tử chế 100 g, mật ong 650 g. Các vị thuốc sấy khô, tán bột, luyện với mật ong thành viên hoàn, mỗi viên 7 g, uống mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 1 viên với nước ấm. *Công dụng:* đại bổ nguyên khí, ôn vị tán hàn, chuyên dùng bồi bổ và trị liệu cho những người bị bệnh lý dạ dày - đại tràng thuộc thể hư hàn, biểu hiện bằng các triệu chứng, mệt như mất sức, bụng lạnh đau âm ỉ, chườm nóng thì đỡ đau, buồn nôn và nôn ra nước trong, đại tiện lỏng nát, sợ lạnh, tay chân lạnh, sắc mặt nhợt nhạt, chất lưỡi nhợt...

**Công thức 6:** Nhân sâm 30 g, sinh địa tươi 320 g, bạch linh 60 g, mật ong 400 g. Nhân sâm và bạch linh sấy khô tán bột, sinh địa rửa sạch, giã nát, ép lấy nước, sau đó cho tất cả vào nồi cô bằng lửa nhỏ thành dạng cao đặc, đựng trong lọ kín dùng dần,

mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 g. *Công dụng*: tư âm nhuận phế, ích khí bổ tỳ, chuyên dùng để bồi bổ cho những người bị bệnh đường hô hấp, suy nhược thần kinh, thiếu năng tuần hoàn não, di tinh, liệt dương thuộc thể Khí âm lưỡng hư.

**Công thức 7:** Nhân sâm tươi (loại được bảo quản trong túi nilông đã hút chân không) 30 g, mật ong lượng vừa đủ. Nhân sâm già nát, ép lấy nước rồi hòa với mật ong, chia uống 2 lần trong ngày, bã có thể hãm với nước sôi uống thay trà. *Công dụng*: đại bổ nguyên khí, nhuận táo sinh tân, thường được dùng làm nước uống tăng lực cho những người có thể chất suy nhược. Công thức này cũng có thể gia thêm lê 1 quả, táo (loại to nhập từ Trung Quốc) 1 quả, cà rốt 1 củ, tất cả rửa sạch, ép lấy nước uống để làm đồ giải khát, tăng lực và cải thiện làn da cho phụ nữ.

**Công thức 8:** Nhân sâm 30 g, bào thai hươu 1 bộ, bạch truật 30 g, bạch linh 30 g, cam thảo 30 g, đương quy 30 g, xuyên khung 30 g, bạch thược 30 g, thực địa 30 g, mật ong lượng vừa đủ. Các vị thuốc đem sắc thật kỹ, lấy nước hòa với mật ong rồi cô thành dạng cao đặc, uống mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 20 g. *Công dụng*: bổ ích khí huyết, điều kinh trợ thai, dùng làm thuốc để bồi bổ sức khỏe, đặc biệt tốt cho những phụ nữ muộn con do tử cung lạnh.

Nhân sâm có nhiều loại khác nhau tùy theo nơi khai thác, nguồn gốc địa lý và cách chế biến. Cho đến nay, sâm Triều Tiên (Cao Ly sâm) vẫn được coi là tốt hơn cả, trong đó hồng sâm (loại to nặng trên 37 g, cắt bỏ rễ râu, chế biến sao tẩm với các phụ gia khác rồi đem chưng cách thủy, sấy khô và đóng vào hộp gỗ) là tuyệt vời nhất.

## **Mục 60. Những người nên tránh nhân sâm, mật ong**

Nhân sâm, mật ong đều là những dược thực phẩm bổ dưỡng, hữu ích với sức khỏe. Tuy nhiên, nếu uống nhân sâm, mật ong để tăng cường thể lực thì chỉ thích hợp với những người không bệnh gì.

Dưới đây là những nhóm người không nên dùng nhân sâm mật ong.

### **Trẻ em (dưới 15 tuổi)**

Không ít phụ huynh khi trẻ em chưa trong 1 năm tuổi đã cho trẻ em uống nhân sâm mật ong, hi vọng con cái sau này có trí lực siêu phàm, có cơ thể mạnh khỏe cường tráng hơn người.

Trẻ học tiểu học, trung học cũng được các bậc cha mẹ cho uống nhân sâm mật ong để kỳ vọng con cái của họ luôn đứng đầu bảng trong học tập. Nhưng kết quả lại trái với ý nguyện.

Sự thật là trẻ em mà uống nhân sâm mật ong chỉ nhận được một sự “trưởng thành giả tạo” về giới tính chứ không có một chút lợi ích nào như mong đợi. Trưởng thành quá sớm về giới tính thường sẽ mang lại “nỗi khổ” cho trẻ cùng như phiền toái cho bố mẹ.

### **Phụ nữ có thai**

Phụ nữ có thai tuyệt đối không được bị nhân sâm “mê hoặc”. Nhân sâm chủ yếu bổ khí, rất dễ nóng trong, mật ong kích thích tử cung co lại, ảnh hưởng đến sự phát triển bình thường của thai nhi.

### **Người bị bệnh huyết áp thấp và đường trong máu thấp**

Trong mật ong chứa một chất giống như là Acetylcholine, có tác dụng giảm huyết áp. Người có mức đường huyết thấp uống nhân sâm và mật ong dễ gặp biến chứng, vì vậy “ky” sử dụng.

### **Người vừa mới phẫu thuật xong**

Người mới phẫu thuật mất máu nhiều, cơ thể rất yếu, nếu hấp thụ quá nhiều chất bổ, dễ làm cho gan chướng, nghẽn khí, gây chảy máu ngũ quan.

### **Người rối loạn chức năng đường ruột**

Mật ong có thể làm cho đường ruột co thắt mạnh, dẫn đến rối loạn chức năng đường ruột, gây ra các chứng như đi ngoài, táo bón...

### **Người dễ bị dị ứng**

Trong nhân sâm có chứa chất các hợp chất kích thích, mật ong chứa các hợp chất xúc tác, protein có tính chất khác nhau, những người bị dị ứng với thức ăn và thuốc thì nên kiêng sử dụng.

Ngoài ra những người sốt cao, nôn ra máu, chướng gan, vàng mật cũng không nên sử dụng.

Theo Dân trí

## **Mục 61. Rễ quạ chữa viêm họng**

Rễ quạ có vị đắng, tính mát, thanh nhiệt, giải độc, tiêu đờm, tiêu viêm, mát cổ họng, được dùng để chữa các bệnh về họng như ho, viêm họng, đau họng, khản tiếng.

Rễ quạ, còn có tên xạ can (tên khoa học là *Belamcanda chinensis* (DC) Red.), là một cây thảo sống dai thuộc họ Lay-ơn (Iridaceae).

Cây cao khoảng 0,5 - 1m, mọc thành từng khóm. Bộ phận chính được dùng làm thuốc là thân rễ (thường được gọi là củ). Có thể chỉ dùng riêng vị rễ quạ hoặc dùng phối hợp với một số vị thuốc khác dưới đây:

Rễ quạ đơn: Rễ rễ quạ tươi 10 - 20g, muối ăn mười hạt. Lấy thân rễ rễ quạ tươi, rửa sạch, nhúng qua nước sôi để sát khuẩn rồi giã nát với muối, vắt lấy nước ngâm và nuốt dần dần.

Bã còn lại đem hơi nóng và đắp ngoài cổ. Ngày uống 2 - 3 lần, dùng liền trong 3 - 5 ngày. Nếu dùng rễ rễ quạ khô, chỉ cần 3 - 6g, sao vàng, sắc với nước uống. Số lần và ngày uống thuốc cũng như trên.

Rễ quạ với cam thảo, cát cánh: Rễ rễ quạ khô 4g, hoàng cầm 2g, cam thảo 2g, cát cánh 2g. Cách dùng: Đem các vị tán nhỏ, uống chiêu với nước đun sôi để nguội.

Rẻ quạt với sài đất: Rẻ rẻ quạt khô 8g, hạt đậu chiều 8g, dây cam thảo tươi 8g, sài đất khô 10g. Dem hạt đậu chiều sao vàng, sài đất và rẻ rẻ quạt đều phơi khô, riêng dây cam thảo để tươi. Cho các vị vào ấm, sắc với 400ml nước còn lấy 100ml, uống làm nhiều lần trong ngày, mỗi lần một thìa canh.

Viên rẻ quạt: Rẻ rẻ quạt (sao vàng) 50g, hạt gấc (bỏ vỏ đen) 30g, đại hồi 10g, quả na điếc (đốt tồn tính) 100g. Dem các vị tán nhỏ, rây mịn, hoà với đường làm thành viên, mỗi viên 0,4g, phơi khô và bảo quản trong lọ kín. Người lớn mỗi lần ngâm nuốt dần hai viên, trẻ em từ 5 - 10 tuổi một viên. Ngày ngâm 4 - 5 lần.

BS Kim Minh

## **Mục 62. Sữa chua đã gạn chất béo**

Sữa chua không chỉ có tác dụng giống như một loại “thần dược” làm đẹp mà còn rất tốt cho sức khoẻ, đặc biệt là đối với các quý bà. Trong sữa chua có chứa một lượng lớn canxi, nhiều hơn so với các sản phẩm được chế biến từ sữa khác. Ngoài ra, nó còn có chứa nhiều dưỡng chất bổ dưỡng khác như protein. Đặc biệt bạn có thể sử dụng sữa chua như một bài thuốc chữa các bệnh về đường ruột, bởi lẽ có hàng triệu triệu những loại vi khuẩn có lợi tham gia vào quá trình lên men. Chính vì thế, sữa chua rất tốt cho tiêu hoá.

Khi chọn ăn sữa chua bạn không nên chọn loại sữa chua chưa gạn kem và chất béo, bởi những loại sữa chua đó khiến bạn dễ có nguy cơ bị tăng cân nếu như thường xuyên ăn nó mà thay vào đó hãy chọn loại sữa chua đã gạn kem.

## **Mục 63. Trà dược dưỡng sinh mùa thu**

Mùa thu, mưa ít gió nhiều, độ ẩm trong không khí giảm thấp, khí táo với đặc tính khô hanh dễ làm hao tổn phần dịch trong cơ thể gây nên các hiện tượng khô háo ở mũi họng và da dẻ. Bởi thế, theo quan niệm của y học cổ truyền, nguyên tắc dưỡng sinh ăn uống trong mùa thu phải chú trọng bổ dưỡng phần âm, cung cấp đầy đủ dịch thể để giúp cho các tạng phủ, đặc biệt là phế và thận, hoạt động được thuận lợi.

Trà dược là một trong những loại thực - dược phẩm dễ được nhiều người ưa dùng để phòng chống bệnh tật, bảo vệ và nâng cao sức khỏe trong mùa thu. Nhưng, vấn đề là ở chỗ phải biết lựa chọn và sử dụng loại nào cho phù hợp để đạt được hiệu quả cao nhất và phòng tránh được các tác dụng không mong muốn. Dưới đây xin được giới thiệu một số loại trà dược thường dùng trong mùa thu để độc giả tham khảo và vận dụng.

**Bài 1:** Nhân sâm 120 g, thiên môn 240 g, mạch môn 240 g, sinh địa 240 g, thực địa 240 g. Các vị sấy khô, thái vụn, trộn đều, mỗi ngày dùng 30 g hãm với nước sôi trong bình kín, sau 20 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày.

**Công dụng:** ích khí dưỡng âm, phù chính cố bản, dùng rất thích hợp cho những người lớn tuổi, hình thể gầy yếu, mắc các bệnh đường hô hấp, ho khan, khó thở, môi khô miệng khát, dễ mỏi mệt, đại tiện táo... Nghiên cứu thực nghiệm đã chứng minh bài trà dược này có khả năng nâng cao thể lực, cải thiện hệ thống miễn dịch và điều tiết hoạt động của tuyến vỏ thượng thận. Người có tuổi bị viêm phế quản mạn tính và hen phế quản dùng khá công hiệu.

**Bài 2:** Nấm linh chi 9 g, ngân nhĩ (mộc nhĩ trắng) 12 g, đường phèn vừa đủ. Hai vị thái vụn, hãm với nước sôi trong bình kín, sau 20 phút thì dùng được, hòa với đường phèn uống thay trà trong ngày.

**Công dụng:** dưỡng âm nhuận phế, giảm ho trừ đờm, an thần ích trí, dùng rất thích hợp cho những người bị ho lâu ngày, môi khô miệng khát, mất ngủ, đầu choáng mắt hoa, hay quên, tinh thần mỏi mệt, đại tiện táo kết... Trong bài, nấm linh chi đã được chứng minh là do có tác dụng nâng cao năng lực hoạt động của hệ thống thần kinh, ức chế phản ứng quá mẫn, thúc đẩy quá trình hồi phục của tế bào niêm mạc phế quản, giảm ho, long đờm. Ngoài ra, loại nấm quý này còn có tác dụng điều hòa huyết áp, cải thiện lưu lượng tuần hoàn động mạch vành, tăng cường sức co bóp cơ tim, nâng cao năng lực hoạt động của hệ thống miễn dịch không đặc hiệu.

**Bài 3:** Nhân sâm 10 g, mạch môn, ngũ vị tử 10 g. Các vị sấy khô tán vụn, hãm với nước sôi trong bình kín, sau 15 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày.

**Công dụng:** ích khí sinh tân dịch, dưỡng âm cầm mồ hôi, dùng rất thích hợp cho những người suy nhược sau ốm dậy, dễ mỏi mệt, khó thở, miệng khô họng khát, ngủ kém hay mê mộng, hồi hộp, mắc các bệnh lý đường hô hấp lâu ngày gây ho kéo dài, ho khan, khó khạc đờm. Đây chính là công thức của Sinh mạch tán, một bài thuốc cổ nổi tiếng, đã được chế thành các dạng thuốc tiêm, thuốc uống để điều trị các bệnh lý tim mạch như sốc do tim, viêm cơ tim giai đoạn hồi phục, thiếu năng mạch vành, suy tim, hội chứng yếu nút xoang...

**Bài 4:** Ngọc trúc 12 g, mạch môn 12 g, sa sâm 12 g, sinh địa 12 g. Các vị sấy khô tán vụn, hãm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 15 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày.

**Công dụng:** dưỡng âm, sinh tân dịch, nhuận táo, dùng rất tốt cho những người bị các bệnh có sốt giai đoạn hồi phục như sốt xuất huyết, viêm phế quản, viêm phổi, viêm cơ khớp... có các triệu chứng như mệt nhiều, miệng khô họng khát, lưỡi đỏ, người gầy, có thể có ho khan, đổ mồ hôi trộm, đại tiện táo, tiểu tiện vàng... Khi dùng, nếu có hiện tượng đầy bụng, chàm tiêu và đi lỏng thì cho thêm bạch biển đậu sao vàng 10 g, mạch nha 15 g, gừng tươi một lát.

**Bài 5:** Đông trùng hạ thảo 5 g, sa sâm 10 g, hai vị tán vụn, hãm với nước sôi trong bình kín, sau 30 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày.

**Công dụng:** bổ phế ích thận, nhuận táo dưỡng âm và giảm ho, dùng rất tốt cho những người bị suy nhược cơ thể, hay có cảm giác nóng bức về chiều, đổ mồ hôi trộm,

người gầy, miệng khô họng ráo, đại tiện hay táo. Trong bài, đông trùng hạ thảo là một vị thuốc quý có công dụng bồi bổ, ích khí dưỡng tinh, giảm ho, long đờm, bình suyễn; sa sâm có tác dụng dưỡng phế, bồi bổ phần âm. Hai vị phối hợp với nhau thành một công thức trà dược bổ dưỡng rất tốt trong mùa thu.

ThS.Hoàng Khánh Toàn

## Mục 64. Chữa bệnh từ trà

Theo minh chứng của khoa học hiện đại, trà chứa hơn 450 thành phần hoá học có lợi cho cơ thể và những chất này đều có giá trị dinh dưỡng và giá trị dược lý. Dưới đây là một số bài thuốc dùng trà chữa bệnh.

Tác dụng chữa bệnh

### 1. “Hoá giải” trúng độc

Nếu uống nhầm chất độc loại kiềm sinh vật hoặc muối kim loại như bạc, nhôm, sắt, chì, kẽm, đồng, mã tiền, cây dương địa hoàng thì có thể uống trà đặc giải độc.

Chất axit tannic trong trà đặc có thể kết hợp với chất độc làm cho ngưng tụ, kéo dài sự hấp thụ của chất độc vào cơ thể, có lợi cho việc cấp cứu, chữa trị.

### 2. Trị viêm đường ruột cấp tính

Nếu ăn uống phải những đồ không sạch sẽ gây ra đau bụng, đi ngoài, có thể pha một cốc trà thật đặc để uống. Nếu vẫn còn đi ngoài không dứt, lấy 15g trà nấu cùng với nước, uống hai lần là có tác dụng.

### 3. Trị kiết lỵ do vi khuẩn

Bất luận là kiết lỵ cấp tính hay mãn tính, phương pháp uống trà đặc để chữa trị đều có hiệu quả rõ rệt. Theo nghiên cứu dược lý, nấu trà lên chất thành nước trà đặc có tác dụng chống vi khuẩn rất tốt đối với bệnh kiết lỵ do khuẩn que gây nên.

### 4. Trị đau do dính mật

Những người mắc bệnh mật kết sỏi hoặc khi đau dính mật cấp tính có thể uống một cốc trà đặc, bởi vì chất tein trong trà có tác dụng nới lỏng cơ bàng quang đường quản mật, có thể tạm thời giảm nhẹ những cơn đau ở vùng mật.

Ngay sau đó cần đưa người bệnh tới bệnh viện.

### 5. Trị mụn nước từng vùng

Pha một cốc trà đặc, sau khi nguội chắm nước trà bôi vào chỗ đau, mỗi ngày 3 lần, sử dụng liên tục.

### 6. Trị sâu răng

Khi uống nên ngậm trà trong miệng để trà ngấm vào kẽ răng. Mỗi ngày uống 10 lần thì có tác dụng chống đau răng.

### Các loại trà chữa bệnh

**1. Trà đường:** Lấy 2 g trà, 10 g đường đặt trong cốc, cho nước sôi vào pha khoảng 5 phút là uống được. Mỗi ngày uống 1 ly sau bữa ăn, có tác dụng bồi bổ ích

khí, điều hoà dạ dày và làm ấm lá lách, thích hợp trị các bệnh như khó đại tiện, lạnh bụng đau bụng, phụ nữ đau bụng kinh v.v...

**2. Trà muối:** Lấy 3g trà, 1g muối ăn, đổ nước nóng vào ngâm trong vòng 7 phút rồi lấy ra uống. Mỗi ngày uống 4 - 6 lần có thể sáng mắt, tiêu viêm, giải đờm, giảm sốt. Thích hợp để trị cảm, ho, mắt đỏ, đau răng...

**3. Trà gừng:** Trà 7 g, gừng tươi 10 miếng, gừng gọt bỏ vỏ sau đó nấu cùng với trà thành nước, sau khi ăn cơm xong uống, có tác dụng làm ấm phổi trị ho, trị cảm, thương hàn.

**4. Trà mật ong:** Trà 3 g, mật ong 2ml, sau bữa cơm lấy nước ấm pha một ly uống, có công dụng ngừng đi ngoài, dưỡng máu, nhuận phổi lợi thận, thích hợp để trị táo bón, tỳ, dạ dày không tốt.

**5. Trà giấm:** Trà 3 g, giấm 1 g, dung nước sôi pha trà trong vòng 5 phút, sau đó lọc hết bã trà, cho giấm vào nước trà, mỗi ngày uống 3 lần có tác dụng điều hoà dạ dày, ngừng kiết lý, tan chất ứ đọng. Có thể trị đau răng, kiết lý, đau bụng do giun đũa ở trẻ em...

**6. Cháo trà:** Gạo tẻ 100 g, trà 6 g, lấy nước sôi ngâm lá trà trong 6 phút, lọc bỏ bã trà, sau đó cho gạo vào nấu thành cháo, có tác dụng tốt cho dạ dày, tiêu khí.

Theo Dân trí

## Mục 65. Không nên uống trà ngay sau khi ăn

Chúng ta thường có thói quen uống trà ngay sau khi rời khỏi bàn ăn vì cho rằng điều này vừa giúp làm sạch miệng, vừa có lợi cho hệ tiêu hoá. Quan niệm này hoàn toàn sai lầm.

Các chuyên gia dinh dưỡng Trung Quốc khuyên rằng: Hãy từ bỏ ngay thói quen uống trà ngay sau khi ăn nếu bạn muốn cơ thể mình luôn khoẻ mạnh.

Người Trung Quốc có câu: “Uống trà ngay sau bữa ăn không khác gì uống thuốc độc”. Trong nước trà có chứa một hàm lượng lớn tannin và các hợp chất có tính kiềm. 2 chất này có ảnh hưởng xấu tới hệ tiêu hoá của cơ thể vì sau khi đi vào dạ dày chúng có khả năng gây ức chế quá trình phân giải các chất dinh dưỡng có trong thức ăn, từ đó dễ dẫn tới đầy bụng, khó tiêu.

Ngoài ra, tanin khi kết hợp với prôtein có trong các thực phẩm như: thịt, trứng, sữa, thực phẩm họ đậu... sẽ tạo thành các chất cặn khó tiêu, các chất kết tủa và tạo sỏi. Lâu ngày có thể dẫn tới bệnh sỏi thận. Tanin còn gây phản ứng với các khoáng chất có gốc kim loại trong thức ăn như: sắt, magiê, kẽm, tạo ra các axit gây hại cho dạ dày.

Trong dạ dày có chứa sẵn các men tiêu hoá và axit giúp quá trình tiêu hoá thức ăn dễ dàng hơn. Tuy nhiên, uống trà ngay sau khi ăn cũng sẽ “làm loãng” các men tiêu hoá này, từ đó hạn chế khả năng tiêu hoá của dạ dày.

Các thực nghiệm cũng chỉ ra rằng dù chỉ là 15ml nước trà ngay sau bữa ăn cũng làm giảm tới 50% khả năng hấp thụ sắt của cơ thể. Trà càng đặc thì lượng sắt cơ thể hấp thụ càng thấp. Lâu ngày có thể gây ra hiện tượng thiếu máu do thiếu sắt.

Các chuyên gia dinh dưỡng cũng khuyên chúng ta cũng nên hạn chế uống trà trước bữa ăn. Nếu có chỉ là trà hoa cúc nhạt. Loại trà này sẽ không ảnh hưởng tới hệ tiêu hoá.

1 cốc nước lọc sau khi ăn sẽ là sự lựa chọn tốt nhất cho bạn. Bạn chỉ nên uống trà sau bữa ăn từ 1 - 2 tiếng.

## **Mục 66. Uống trà xanh chống mất trí nhớ**

(NLĐO)- Các nhà khoa học của đại học Newcastle đã nghiên cứu và khám phá ra rằng trà có thể bảo vệ não bộ chống lại căn bệnh Alzheimer và các dạng khác của căn bệnh mất trí.

Nghiên cứu này cho rằng trà xanh vốn là thức uống ưa thích của người Trung quốc xưa, có thể đóng vai trò quan trọng trong việc phòng chống ung thư.

Ban đầu các nhà khoa học muốn khám phá ra liệu thuộc tính bảo vệ có trong chè có còn lại sau khi chè đã được tiêu hóa hay không. Tiến sĩ Ed Okello của ĐH Newcastle cho biết: “Điều lý thú là chúng tôi đã phát hiện khi chè xanh được tiêu hóa, các chất hóa học sinh ra hoạt động hiệu quả hơn trong việc chống lại bệnh Alzheimer.

Hợp chất được tiêu hóa cũng chứa các thuộc tính chống ung thư, và quan trọng nhất là làm chậm lại sự phát triển của các tế bào khối u chúng tôi sử dụng trong thí nghiệm”.

Hai hợp chất có vai trò quan trọng trong phát triển Alzheimer là hydro peroxyt và protein, hay còn gọi là beta-amyloid.

Các nghiên cứu trước đây đã chỉ ra rằng chất polyphenol có trong trà xanh và trà đen ức chế các chất độc và bảo vệ tế bào não.

### **Mỗi ngày một tách trà xanh là tốt cho sức khỏe**

Khi được tiêu hóa, chất polyphenol bị mất đi và sản xuất ra một hợp chất. Các nhà khoa học đã thực hiện thí nghiệm với hợp chất này trong nghiên cứu của họ. Tiến sĩ Okello cho biết: “Trà xanh được sử dụng trong các bài thuốc cổ truyền Trung Hoa trong nhiều thế kỷ và những nghiên cứu của chúng tôi là những bằng chứng khoa học trả lời cho câu hỏi tại sao trà xanh có tác dụng tích cực chống lại nhiều căn bệnh chúng ta phải đối mặt hiện nay”.

Ông thêm rằng: “Tất nhiên có nhiều nhân tố quan trọng ảnh hưởng tới bệnh ung thư hay mất trí nhớ như chế độ ăn uống, tập thể dục, lối sống lành mạnh. Tuy nhiên tôi cho rằng rất công bằng khi nói rằng mỗi ngày uống ít nhất một tách trà là phương thuốc kỳ diệu cho sức khỏe”.

## Mục 67. Vừng - Vị thuốc "trường sinh"

Vừng là thức ăn thường dùng, quen thuộc. Trong các cuốn sách Đông y các thời đại thì vừng được gọi là vị thuốc kéo dài tuổi thọ.

Các nghiên cứu khoa học chỉ ra rằng trong vừng có chứa rất nhiều các chất chống lão hóa như vitamin E...; có các chất mà cơ thể cần như protein, chất béo, đường, khoáng chất, có các chất phòng chống bệnh xơ cứng động mạch như axit béo không bão hòa, vitamin PP, vitamin B1, những thứ này đều là cơ sở cho việc kéo dài tuổi thọ.

### Vừng có tác dụng bổ não dưỡng sinh

Do vừng có chứa nhiều chất chống lão hóa, bổ não, tăng cường trí lực, lại chứa nhiều axit béo không bão hòa có thể phòng bệnh xơ cứng động mạch, bởi vậy nó có tác dụng bổ não dưỡng sinh rất tốt.

Các bài thuốc người trung niên và người già có thể dùng để bổ não chống lão hóa. Nếu thanh thiếu niên do học hành căng thẳng, não lực mệt mỏi, hay đau đầu, giảm trí nhớ có thể dùng:

- Đem vừng sao thơm, khi sao cho vào ít muối, ăn mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 30 g.
- Lấy 30 g vừng, 60 g gạo tẻ, cho nước ninh thành cháo, ăn một lần một ngày.
- Lấy quả đậu khô và vừng với lượng bằng nhau nghiền từng thứ thành bột, trộn đều, mỗi lần lấy một thìa trộn với một thìa mật ong, pha với nước sôi uống.

### Vừng với tác dụng trị táo bón

Vừng có chứa chất dầu có tác dụng nhuận tràng dễ đại tiện, lại bổ nên phù hợp với những người đại tiện táo hoặc khô do âm tân khí huyết hư tổn. Các bài thuốc dùng vừng để nhuận táo dễ đại tiện:

**Bài 1:** Dùng 90 g vừng đen, 20 g hạnh nhân ngọt, 90 g gạo tẻ, ba vị này đổ nước vào ngâm cho nở ra rồi đem nghiền nát, đun chín, cho ít đường, chia làm 2 lần ăn trong ngày.

**Bài 2:** Lấy 30 g vừng đen, 60 g hạnh đào, cả hai thứ đem giã nát, mỗi ngày lấy một thìa, pha vào nước sôi, cho thêm ít mật ong, khuấy đều uống vào sáng sớm.

**Bài 3:** Đem sao vừng đen, lá đậu (hai thứ lượng bằng nhau), rồi nghiền thành bột, mỗi lần ăn 3 thìa, ngày 2-3 lần.

### Dùng vừng trị chứng thiếu sữa

Vừng có tác dụng thông sữa, trị chứng thiếu sữa. Vừng vị tính bình hòa, tác dụng bổ gan thận, bổ dưỡng tinh huyết, nên có tác dụng bổ dưỡng cho sản phụ bị tinh huyết hư tổn, thiếu sữa.

Bài thuốc kinh nghiệm là lấy 30 g vừng giã nhỏ, 10 g tầm khô nghiền bột, cho ít đường đổ vào trộn đều, hãm nước sôi, đậy kín khoảng 10 phút thì uống một lần cho hết, ngày uống một lần vào lúc đói.

## Mục 68. Long nhãn chữa mất ngủ

Mất ngủ là rối loạn thường gặp ở người cao tuổi, do nhiều nguyên nhân gây ra. Để tìm lại giấc ngủ ngon, người bệnh và thầy thuốc cần tìm hiểu và điều trị các nguyên nhân trực tiếp gây mất ngủ.

Long nhãn là vị thuốc có thể chữa mất ngủ.

Dưới đây là hai bài thuốc cải thiện mất ngủ hiệu quả từ long nhãn:

Mất ngủ bình thường: Bá tử nhân 20g, lá dâu non 20g, lá vông nem 20g, củ mài (sao vàng 40g), hạt sen sao giòn 30g, táo nhân (sao đen) 20g, long nhãn 20g.

Mất ngủ sau khi bị ốm: Bồ chính sâm (tầm gừng sao 40g), hạt sen bỏ tâm (sao giòn) 20g, bá tử sâm (sao giòn) 20g, táo nhân (sao đen giòn) 20g, đậu đen (sao giòn) 40g, long nhãn 20g.

Cách làm: Nghiền nhỏ long nhãn để riêng, tán các vị thuốc cho thật mịn, trộn đều với long nhãn. Cho một chút mật ong hoặc chút đường trộn lẫn, vo bằng hạt ngô rồi phơi sấy khô, cho vào lọ uống dần. Mỗi ngày uống từ 20 - 30g trước khi ngủ 1 giờ. Bài thuốc này giúp người cao tuổi dễ ngủ hơn.

Lương y Nguyễn Văn

## Mục 69. Sắc vỏ quả lê với vỏ cây mía chữa viêm họng

Mùa nắng nóng với những thói quen thích uống lạnh, nằm máy lạnh nhiều... dễ bị ho - viêm họng với các triệu chứng như ngứa trong họng, khản tiếng, ho (có đờm hoặc không), đôi khi có sốt, đau họng khi nuốt.

Có thể dùng một trong các bài thuốc sau:

Muối sống (muối hạt) 50g, nước cốt chanh 1 muống cà phê, pha với 300ml nước sôi. Dùng súc miệng nhiều lần trong ngày hoặc ngậm để nuốt dần.

Quả trám chua tươi 7 quả (bỏ hạt), thân cây cỏ lau tươi 3g (hoặc mía lau, rễ tranh). Nấu với 750ml nước sắc còn 200ml, chia 2 lần uống trước bữa ăn.

Vỏ quả lê 12g, vỏ cây mía lau 16g. Hai thứ rửa sạch, sắc uống như trên.

Lá chè tươi 16g (khô 6g), đường phèn 30g, hoa hồng trắng 8g, hoa đu đủ đực 16g, mật ong 30g, vỏ quýt giã nhỏ. Cho mật ong vào bát, để hoa hồng trắng lên trên rồi rắc vỏ quýt vào hoa hồng. Đem hấp cách thủy. Khi hoa hồng chín thì quấy lên với mật ong cho ra nước. Chia 3 lần uống trong ngày.

Quả quất (kim quất, tắc) ướp muối 5 - 10 quả, nấu với 650ml nước, còn lại 40ml, uống thay nước chè. Có thể đấm nát, chế nước sôi để nguội, chia uống trong ngày. Người ta còn phối hợp với nước cốt gừng (1 thìa cà phê) và mật ong (1 thìa canh) để tăng cường hiệu quả trị liệu.

Củ sen 15g, táo tây 1 quả, nước chanh vắt 2 thìa cà phê. Rửa củ sen thật sạch,

#### **4. Có lợi cho tiêu hóa**

Kiwi là nguồn thực phẩm dồi dào các chất xơ, giúp cơ thể dễ tiêu hóa, loại trừ các độc tố ra khỏi ruột già, giúp ngăn ngừa bệnh ung thư ruột già. Ngoài ra, chất xơ còn ngăn ngừa bệnh táo bón và các bệnh về đường tiêu hóa khác.

#### **5. Bảo vệ mắt**

Kiwi là nguồn cung cấp dồi dào các chất lutein và zeaxanthin (thành phần hóa học tự nhiên có trong mắt). Lutein giúp thanh lọc ánh sáng xanh nguy hiểm, giúp ngăn ngừa tình trạng thoái hóa võng mạc khi lớn tuổi và sự phát triển của bệnh tăng nhãn áp cũng như bệnh đục nhân mắt. Zeaxanthin hoạt động song hành với lutein, giúp mắt luôn khỏe mạnh. Một nghiên cứu khoa học được xuất bản vào tháng 6 năm 2004 trong tạp chí “Archives of Ophthalmology” (của Hội Liên hiệp Y khoa Mỹ) chỉ ra rằng, việc ăn 3 hoặc nhiều hơn các phần ăn có trái cây (bao gồm quả kiwi) mỗi ngày có thể làm giảm thiểu nguy cơ mắc bệnh thoái hóa võng mạc khi lớn tuổi, đó là lý do chính làm giảm thị lực ở những người lớn tuổi.

#### **6. Kiểm soát huyết áp**

Kiwi là nguồn cung cấp dồi dào chất điện phân potassium. Potassium đóng vai trò quan trọng trong các tế bào để giữ các chất lỏng và chất điện phân trong cơ thể luôn cân bằng, giúp kiểm soát nhịp tim và huyết áp bằng cách chống lại tác dụng của natri.

#### **7. Tốt cho da**

Kiwi chứa nhiều vitamin E, một chất chống oxy hóa có thể ngăn ngừa các yếu tố tiềm ẩn gây thoái hóa da. Vitamin E còn có công dụng tuyệt vời đối với làn da của bạn.

#### **8. Nâng cao sự miễn dịch**

Vì kiwi chứa rất nhiều vitamin C và các hợp chất chống oxy hóa nên nó có khả năng nâng cao sự miễn dịch cho cơ thể.

#### **9. Chống lại bệnh liệt dương**

Kiwi chứa nhiều axit amin arginine- một chất có tác dụng điều trị các rối loạn chức năng tình dục ở nam giới.

#### **10. Tốt cho phụ nữ mang thai và thai nhi**

Kiwi chứa rất nhiều chất folate thiết yếu cho phụ nữ trong suốt thời kỳ mang thai. Folate có khả năng giảm nguy cơ dị tật ống thần kinh ở thai nhi và làm tăng các tế bào máu cung cấp cho thai nhi ở dạ con.

Bổ sung kiwi vào chế độ ăn hàng ngày, sẽ rất tốt cho sức khỏe của bạn.

Thực hiện: / Nguồn: Phụ Nữ TPHCM

## Mục 72. Hoa khế sắc rễ cây canh châu chữa lên sởi

Cây khế được trồng phổ biến ở nước ta. Cây khế là cây thân gỗ được trồng trong vườn nhà mỗi gia đình vừa để bóng mát, vừa để thu hoạch hoa và quả để làm thuốc chữa nhiều bệnh.

- Chữa đậu, sởi: Hoa khế 16g, rễ cây canh châu 16g thái nhỏ, sao vàng sắc uống làm hai lần trong ngày.

- Chữa ho khan, ho có đờm, kiết lỵ: Hoa khế 12g, tằm nước gừng, sao sắc uống.

- Vỏ rễ hoặc vỏ thân cây khế: Cạo hết lớp vỏ xanh và rêu mốc bên ngoài, rửa sạch, thái nhỏ, sao vàng lấy 20g phối hợp với vỏ rễ, châu châu 12g sắc với 400ml nước còn 100ml, uống làm hai lần trong ngày, chữa viêm họng, viêm amidan, ho lâu ngày, phối hợp với vỏ quýt lâu năm để chữa ho gà.

- Lá khế: Lấy 20g rửa sạch, nấu nước uống ngày 2 lần, mỗi lần nửa bát con, chữa ho suyễn ở trẻ em.

Lá khế tươi 20g giã với lá chanh 10g, thêm nước gạo uống, chữa cảm nắng. Để chữa ngộ độc nấm, rắn cắn, lấy lá khế, lá hoặc quả đậu ván đỏ, mỗi thứ 20g, lá lốt 10g, dùng tươi, giã nát hoà với 200ml nước sôi để nguội, chắt lấy nước uống làm một lần. Trong thời gian có dịch sốt xuất huyết, hàng ngày uống nước sắc lá khế 16g, lá dâu 12g, lá tre 12g, sắn dây 12g, mã đề 8g, sinh địa 8g có tác dụng phòng bệnh.

- Quả khế: Dùng riêng, nước ép quả khế uống hàng ngày cung cấp lượng vitamin C khá cao cho cơ thể chống bệnh viêm loét chân răng (scorbut) và chữa ngộ độc.

- Hoa khế: Được dùng với tác dụng thanh nhiệt sát khuẩn, giảm ho.

- Dùng phối hợp: 7 quả khế, cắt mỗi quả lấy một miếng khoảng 1/3 phía gần cuống, đổ vào một bát nước, sắc còn nửa bát, uống lúc nóng, đồng thời lấy một quả khế giã nát với một củ tỏi, đắp vào rốn để chữa tiểu tiện không thông. Để chữa sốt cao, co giật ở trẻ em lấy quả khế 10g, lá dây đôn gánh 10g, lá ngải cứu 8g, lá nhọ nồi 8g, rễ táo rừng 6g phơi khô sao vàng sắc uống.

Lương y Hoài Vũ

## Mục 73. Tác dụng của gấc tới sức khỏe

Theo một số nghiên cứu của Mỹ được công bố gần đây cho thấy, các hợp chất của Beta Carotten, Lycopene, Alphatocopherol... có trong dầu gấc có tác dụng làm vô hiệu hóa 75% các chất gây ung thư nói chung, nhất là ung thư vú ở phụ nữ.

Cà chua có chứa nhiều vitamin rất tốt cho cơ thể, đặc biệt là cho da và cho mắt. Không chỉ có vậy, theo các bằng chứng khoa học, cà chua còn có khả năng chống lại các căn bệnh ung thư một cách hữu hiệu.

Gần đây, các nghiên cứu nhận thấy rằng, tinh dầu của quả gấc Việt Nam còn có những đặc tính sinh học giúp ngăn ngừa ung thư tốt hơn cà chua và có những ưu điểm nổi trội. Ở Mỹ, người ta gọi trái gấc là loại quả đến từ thiên đường (fruit from heaven).

### **Các chứng cứ khoa học**

Các nhà khoa học đã chứng minh rằng, những người thường xuyên ăn cà chua có khả năng giảm đáng kể nguy cơ mắc các bệnh ung thư.

Trong cà chua có chứa Lycopene, một chất chống oxy hóa rất quan trọng, giúp “tiêu diệt” các tế bào có nguồn gốc ung thư. Nhưng theo nghiên cứu của Đại học California thì hàm lượng Lycopene có trong dầu quả gấc Việt Nam cao gấp 70 lần cà chua. Mặt khác, Lycopene có trong cà chua phải chiên với dầu mỡ thì mới có tác dụng sinh học với cơ thể, còn trong trái gấc đã chứa sẵn các chất axit béo không no, vì thế lycopene được hòa tan một cách tự nhiên. Chính những phát hiện của các nhà khoa học đã đưa trái gấc lên vị trí quán quân trong danh mục những loại quả hữu ích với sức khỏe con người.

Tại trung tâm sức khỏe Haifa, các chuyên gia đã tiến hành kiểm tra hàm lượng Lycopene trong các xét nghiệm của bệnh nhân và hoàn toàn bất ngờ bởi Lycopene là chất chống oxy hóa rất tích cực, nó có khả năng ngăn ngừa sự hình thành oxy hóa LDL, cholesterol có hại trong máu, từ đó sẽ ngăn chặn được chứng xơ vữa động mạch và các nguy cơ dẫn tới đột quỵ.

### **Ai nên ăn gấc và dùng dầu gấc?**

Một cuộc khảo cứu đối với đàn ông, bao gồm cả những người có tiền sử mắc bệnh tim mạch và những người khỏe mạnh, bình thường. Các nhà giáo sư đã đi tới kết luận, những người có hàm lượng lycopene cao sẽ giảm được 50% nguy cơ bị các bệnh tim mạch.

Tháng 5/2007, các giáo sư ở Trường ĐH Tokyo (Nhật Bản) đã nghiên cứu thành công đề tài khoa học dùng tinh dầu của quả gấc để điều trị những biến chứng của bệnh tiểu đường. Trước đó, giáo sư Nguyễn Văn Đán và các cộng sự của mình ở Học viện quân y đã dùng dầu gấc để làm giảm lượng cholesterols trong máu, phòng chống nguy cơ đột quỵ và các bệnh về tim mạch. Giáo sư Hà Văn Mạo và GS. Đinh Ngọc Lâm ở Viện Quân Y 108 đã sử dụng dầu gấc vào việc ngăn chặn nguy cơ ung thư gannguyên phát. Giáo sư Phan thị Kim và GS. Bùi Minh Đức ở Viện Dinh Dưỡng đã bảo vệ đề tài dùng dầu gấc phòng chữa bệnh dạ dày tá tràng ...

Tờ International Journal cũng cho hay, nếu trong cơ thể phụ nữ có chứa hàm lượng lycopene đáng kể thì nguy cơ mắc các bệnh ung thư như vòm họng, trực tràng, dạ dày, thực quản sẽ giảm 5 lần.

Cơ thể chúng ta không có khả năng tự tổng hợp chất lycopene, bởi thế mà phải “thu nhận” nó từ bên ngoài qua chế độ ăn uống hàng ngày. Theo một số nghiên cứu của Mỹ được công bố gần đây cho thấy, các hợp chất của Beta Carotten,

Lycopen, Alphatocopherol... có trong dầu gấc có tác dụng làm vô hiệu hóa 75% các chất gây ung thư nói chung, nhất là ung thư vú ở phụ nữ.

Ở Việt Nam, bác sỹ Nguyễn Công Suất là người đã có nhiều năm tham gia nghiên cứu về gấc cùng với các nhà khoa học Mỹ và các giáo sư nổi tiếng trong ngành y dược Việt Nam. Ông là người đã mạnh dạn biến gấc thành thuốc, thành thương phẩm phục vụ cho sức khỏe cộng đồng và trở thành người đầu tiên đặt thương hiệu cho trái gấc Việt Nam với tên gọi VINAGA.

Sản phẩm dầu gấc VINAGA hiện nay được xuất khẩu sang thị trường Mỹ và châu Âu cũng như một số nước khác trên thế giới.

Gấc Việt Nam không chỉ giúp trẻ em chống khô mắt, mờ mắt, phát triển trí tuệ, giúp phụ nữ có làn da hồng hào, tươi trẻ, tăng sức đề kháng với bệnh tật mà còn giúp nam giới ngăn chặn nguy cơ ung thư gan, u xơ tuyến tiền liệt. Vì vậy, dầu gấc đảm bảo cuộc sống khỏe mạnh và an toàn cho cả gia đình bạn.

## **Mục 74. Dưa hấu giải rượu**

Dưa hấu là hoa quả giải khát quen thuộc với nhiều người. Bài thuốc từ dưa hấu cũng rất hiệu quả, đặc biệt với các bệnh như: say rượu, viêm họng, viêm phế quản...

Dưa hấu vị ngọt tính lạnh, có tác dụng giải khát, chống nóng, lợi tiểu. Vỏ dưa hấu có vị ngọt mát, có thể chống nóng, giải cảm nắng, chữa vàng da, phù thũng và các bệnh lở loét ở miệng. Hạt dưa hấu có tác dụng nhuận tràng và hỗ trợ tiêu hóa. Sau đây là một số bài thuốc.

Chữa viêm khí quản mạn tính: Lấy một quả dưa hấu rồi khoét 1 lỗ nhỏ cho vào trong đó 50g đường phèn và 30g gừng tươi, đập kín lại. Đặt lên trên rổ, rá hấp khoảng 2 giờ sau đó lấy ra uống nước cốt và ăn dưa. Mỗi ngày ăn 1 quả nhỏ, mỗi đợt điều trị 10 ngày, khoảng 3 - 4 đợt, giữa mỗi đợt nghỉ 3 - 5 ngày.

Trị ho ra nhiều đờm: Nếu bị ho mà đau ngực, đau cổ họng và ra nhiều đờm thì lấy khoảng 20 - 25 hạt dưa hấu sắc với 2 bát nước, sắc cạn còn nửa bát, uống 2 lần trong ngày, sau vài ngày là khỏi.

Trị ho gà: Hạt dưa hấu giã nát 15g, nhân hạt lạc 15g, hồng hao (vị thuốc Bắc), đường phèn 30g, tất cả cho vào sắc uống, ăn nhân hạt lạc.

Trị viêm họng: Lấy vỏ dưa hấu 30g, sắc với 500ml nước, sắc nước còn 300ml thì lấy nước uống nhiều lần trong ngày.

Dưa hấu trị viêm họng

Trị sốt, co giật: Nếu bị sốt kèm theo co giật nhẹ thì lấy nước ép dưa hấu trộn thêm đường và dùng uống nhiều lần trong ngày.

Trị chứng cao huyết áp: Dùng 15g vỏ dưa hấu khô, phơi nắng, 9g hạt muồng đun sôi để nguội uống thay nước hằng ngày.

Trị tiêu chầy: Lấy 1 quả dưa hấu khoét 1 lỗ to bằng quả cam, lấy 1 củ tỏi bóc vỏ giã nát cho vào rồi khuấy nát nhừ, sau khoảng 30 phút bỏ hạt, lấy dưa ăn dần trong ngày.

Giải say rượu: Ăn dưa hấu hoặc ép lấy nước uống.

**Chú ý: Sau khi ăn thịt dê không nên ăn dưa hấu có thể trúng độc nặng.**

ThS.BS Thu Quyên

## **Mục 75. Vỏ dưa hấu nấu đậu xanh, chữa kém ăn mùa nóng**

Ốt mùa hè hay còn gọi là chứng bệnh nắng nóng, là một loại bệnh hay gặp ở trẻ nhỏ.

Theo Đông y, sốt mùa hè chủ yếu do sức khoẻ của trẻ bị bệnh hư yếu, khí âm không đầy đủ, không thể chịu đựng nắng nóng hun đốt trong mùa hè mà phát bệnh... Dưới đây là một số bài thuốc chọn lọc chữa trị bằng món ăn.

- Dưa hấu 50g rửa sạch, gọt vỏ xanh bên ngoài, đậu xanh 30g thêm nước vừa đủ, đun sôi, lửa nhỏ nấu nhừ, đổ vỏ dưa vào, lại đun 5 - 10 phút nhắc ra thêm chút đường vừa ngọt, uống nước ăn đậu, dùng chữa ăn ít, miệng khát.

Mướp 250g, rửa sạch thái miếng nhỏ, thịt lợn nạc 100g thái chỉ, thêm chút dầu xào qua, cho nước vào nấu canh ăn, dùng chữa hình thể gầy yếu, kém ăn.

- Cải trắng 1 cây, giá đậu xanh 30g, thêm nước vừa đủ, cùng đun sôi 5 phút, uống thay trà, mỗi ngày 1 - 2 lần, dùng chữa phân khô kết.

- Hồng táo 5 quả, ô mai 2 quả, kén tằm 10g, thêm nước cùng sắc đặc, bỏ bã lấy nước, thêm đường trắng chia uống ngày 1 thang, dùng trị trẻ bị bệnh sốt nhiệt kèm sức khoẻ suy nhược.

- Lô căn tươi 100g, rửa sạch thái đoạn nhỏ thêm nước đun sôi 15 phút, hoà 30g đường phèn, chia lần uống trong ngày, mỗi ngày 1 thang, chữa lưỡi đỏ sốt nặng.

- Mướp 250g, rửa sạch thái miếng nhỏ, thịt lợn nạc 100g thái chỉ, thêm chút dầu xào qua, cho nước vào nấu canh ăn, dùng chữa hình thể gầy yếu, kém ăn.

- Mướp đắng 200g, rửa sạch bỏ hạt, thái miếng nhỏ. Thịt lợn nạc 100g, thái chỉ, xào cùng mướp đắng, cho nước nấu canh ăn, dùng chữa lưỡi đỏ hôi miệng, ăn ít, phân khô.

- Đậu phụ 200g cho vào bát, sinh thạch cao 50g, đập vụn rắc trên đậu phụ, đun cách thuỷ nhỏ lửa 2 giờ, bỏ ra lọc lấy nước, dùng đường hoặc muối cho vừa miệng, uống mỗi ngày 1 thang, dùng chữa trẻ bị sốt nặng.

- Bí xanh 500g, rửa sạch thái miếng nhỏ thêm nước vừa đủ luộc, khi bí sắp chín, bỏ 1/4 tàu lá sen vào cùng luộc 5 - 10 phút, bỏ bã lấy nước uống, dùng chữa sốt kèm phân nát.

- Đậu xanh 30g, gạo tẻ 50g, thêm nước vừa đủ nấu cháo loãng dùng ăn, dùng chữa miệng khô uống nhiều, kém ăn.

BS Lê Thu Hương

## **Mục 76. Uống nước dưa hấu khi bị say nắng**

Dưa hấu được trồng phổ biến ở nước ta. Loại quả này không chỉ có giá trị giải khát mà còn là thành phần thuốc để chữa một số bệnh như cảm nắng, say nắng, cảm sốt, tiểu đường...

Trong những ngày hè nóng nực, dưa hấu là loại quả ngon, một thứ giải khát quý, vị ngọt mát, mùi thơm nhẹ, ăn xong thấy đỡ khát và khoẻ người. Ngoài giá trị dinh dưỡng và giải khát, dưa hấu còn là một vị thuốc hay, chữa được nhiều bệnh. Trong các sách thuốc cổ, dưa hấu được dùng làm thuốc chữa cảm nắng, say nắng, giải khát, tiêu phiền, chữa lỵ, tiêu chảy, cảm sốt, nhức đầu... dưới tên gọi tây qua. Trong dân gian, thịt quả và vỏ dưa hấu đều được dùng làm thuốc. Dưới đây là một số bài thuốc thường dùng từ dưa hấu.

Chữa cảm sốt, nhức đầu, hoa mắt, ra nhiều mồ hôi: Lấy 20g vỏ dưa hấu, 20g kim ngân hoa, 10g lá tre, sắc với 500ml nước, còn 300ml chia làm 3 lần uống trong ngày.

Chữa tiêu chảy: Lấy 20g vỏ dưa hấu khô, sắc với 500ml nước, còn 250ml, chia làm 3 lần uống trong ngày.

Chữa cảm nắng, say nắng, lưỡi khô, phiền khát hoặc tinh thần mê sảng, nói lảm nhảm: Chọn loại dưa hấu ngon, to quả, bỏ ra ép lấy nước cho người bệnh uống từ từ ít một.

Chữa tiểu đường: Vỏ dưa hấu, vỏ bí xanh, mỗi thứ 30g, sắc lấy nước uống, mỗi ngày uống 3 lần như trên.

Nghiên cứu về thành phần hoá học, trong 100g dưa hấu có 95,5% nước, 1,2% protit, 2,5% gluxit, 0,5% xenluloza, các muối khoáng canxi, photpho, sắt, các vitamin B1, B2, PP, C, caroten... Đặc biệt, dưa hấu còn chứa nhiều axit folic là một trong các yếu tố quan trọng cần thiết trong quá trình tạo máu. Chỉ cần ăn 200g dưa hấu là đủ nhu cầu axit folic trong ngày.

BS Hương Liên

## **Mục 77. Tác dụng của các loại quả mọng**

Trong các loại quả mọng như dâu tây, cà chua... ngoài việc chỉ có chứa rất ít hàm lượng calo, chúng còn có chứa nhiều chất chống oxy hoá, lượng nước và chất xơ giúp khống chế lượng đường trong máu hữu hiệu. Chất lycopene, thành phần tạo nên màu đỏ của cà chua có khả năng giảm nguy cơ mắc bệnh tim, giúp giảm quá trình lão hóa rất hiệu quả. Khi ăn những loại trái cây thay vì chế biến chúng thành những loại nước ép, hay đem làm chín bằng nhiệt độ bạn nên ăn trực tiếp để bảo toàn hàm lượng vitamin và dưỡng chất sẵn có.

## **Mục 78. Tác dụng từ vỏ của các loại củ, quả**

**Lớp vỏ củ cải trắng chứa hàm lượng can xi cao hơn ruột nên nó có tác dụng chống còi xương cho trẻ em và giảm loãng xương ở người già. Lớp vỏ này còn chứa nhiều loại vitamin, khoáng chất như muối khoáng, sắt, phot pho...**

Không chỉ củ cải, rất nhiều loại củ, quả chứa trong lớp vỏ của nó một lượng vitamin đáng kể, thậm chí hàm lượng dinh dưỡng còn vượt xa lớp thịt bên trong.

Tuy nhiên, với tình trạng vệ sinh an toàn thực phẩm hiện nay, việc ăn cả lớp vỏ của một số loại hoa quả như táo, lê, cam, quýt hay dưa chuột chưa chắc đã có lợi, thậm chí còn gây hại vì có thể chúng chứa các chất bảo vệ thực vật, chất bảo quản... Nhưng, nếu bạn thực sự biết rõ các loại thực phẩm sử dụng là an toàn thì ngại gì không bổ sung thêm dưỡng chất từ cho mình.

### **Nho**

Vỏ quả nho chứa nhiều chất kháng khuẩn. Những chất này không bị phá huỷ bởi dịch tiêu hoá nên có thể "chạy" khắp cơ thể và cho tác dụng tuần hoàn rất tốt. Vỏ quả nho chứa nhiều resveratrol, chất chống oxy hoá mạnh gấp 7 lần vitamin E, hơn thịt quả nho.

### **Táo tây**

Thành phần các chất hoá học có trong vỏ táo, đặc biệt là nhóm chất phytochemical (phenolic) được chứng minh là có khả năng chống lại ít nhất ba loại tế bào ung thư ở người là ung thư vú, ung thư ruột kết và ung thư gan. Gần một phần tư lượng phenolic mà người Mỹ hấp thụ là từ táo không gọt vỏ. Ngoài ra, vỏ táo cũng là nơi tập trung nhiều hợp chất xêton có tác dụng giảm tới 50% nguy cơ bệnh tim mạch và có hàm lượng vitamin B, C khá cao.

### **Các quả họ cam quýt**

Tinh dầu trên vỏ các loại quả này là thành phần đặc biệt giúp trí não hoạt động tốt, tăng cường khả năng tập trung, giảm mệt mỏi và làm đẹp. Rất nhiều phương thuốc lấy nguyên liệu từ vỏ cam quýt và chanh.

Ví dụ, để có một giấc ngủ ngon, bạn có thể dùng nước hãm từ vỏ cam quýt tươi nấu sôi trong một giờ sau đó pha vào bồn tắm để ngâm mình thư giãn. Còn nếu muốn trị chứng hạ đường huyết, nên nấu sôi hỗn hợp vỏ bưởi tươi cắt nhỏ và nước để hãm trong nửa giờ. Sau đó uống 2 - 3 lần/ngày, mỗi lần 2 chén con, 15 phút trước bữa ăn.

### **Lê**

Một quả lê trung bình có thể cung cấp 100 calo với nguồn vitamin C dồi dào. Tác dụng giảm cân và chữa táo bón của quả lê nằm ở lượng chất xơ của nó. Một quả lê trung bình có 5g chất xơ, bằng 1/4 lượng chất xơ cơ thể cần một ngày theo tiêu chuẩn dinh dưỡng. Lượng chất xơ này có khá nhiều ở vỏ. Do đó, nếu không ngại cứng, đừng bỏ vỏ lê.

### **Cà rốt**

Cà rốt giàu đường và các loại vitamin cũng như năng lượng. Các dạng đường thường tập trung ở lớp vỏ và thịt nạc của củ, phần lõi rất ít. Vì vậy, tiêu chuẩn để đánh giá chất lượng cà rốt chín là ở lớp vỏ dày của nó. Trong 100g ăn được, cà rốt có 88,5% nước, 1,5% protid, 8,8% glucid, 1,2% cellulose, 0,8% chất tro. Nhiều loại muối khoáng có trong cà rốt như kali, calci, sắt, phosphor, đồng, bor, brom, mangan, magnesium, molipden.

Trong vỏ cà rốt có nhiều vitamin C, D, E và các vitamin nhóm B. Ngoài ra, vỏ loại củ này còn chứa nhiều carotene hơn cả cà chua. Sau khi vào cơ thể, chất này sẽ chuyển hoá dần thành vitamin A.

### **Khoai tây**

Lớp vỏ mỏng manh của khoai tây chứa rất nhiều chất xơ và các chất dinh dưỡng khác. Chính vì vậy, nếu muốn tận dụng tốt giá trị dinh dưỡng của khoai tây, tăng khả năng hỗ trợ đường ruột của chất xơ, đừng gọt bỏ lớp vỏ mỏng đó. Dịch chiết từ vỏ khoai tây có tác dụng như một loại kháng sinh giúp ngăn ngừa vi khuẩn bám vào tế bào, bước đầu tiên của quá trình nhiễm trùng.

### **Khoai lang**

Cũng giống như khoai tây, lớp vỏ mỏng manh của khoai lang có chứa nhiều chất xơ, vitamin và khoáng chất, đồng thời có tác dụng bảo vệ các chất bên trong lớp thịt. Người Nhật cho rằng ăn khoai lang cả vỏ sẽ ngăn ngừa được ung thư đại tràng. Chỉ cần rửa thật sạch đất cát và tạp chất, đem chế biến là khoai lang đã trở thành một món ăn ngon và bổ dưỡng.

### **Cà chua**

Sắc tố lycopene trong vỏ cà chua được biết đến như một chất màu cứng đầu khó phai. Thế nhưng, lycopene lại rất có lợi cho cơ thể, đặc biệt là hệ tim mạch. Người ta có thể tìm thấy lycopene trong nhiều loại trái cây và rau củ có màu cam hay đỏ như dưa hấu, đu đủ, gấc nhưng nhiều nhất vẫn là trong lớp vỏ của cà chua.

Đặc biệt, lycopene không bị mất đi trong quá trình chế biến bằng nhiệt. Lycopene có hiệu quả trong điều trị loãng xương, ung thư tiền liệt tuyến, đái tháo đường, tim mạch và đặc biệt là vô sinh nam.

### **Dưa hấu**

Lớp vỏ trắng của dưa hấu thường được người Trung Quốc chế biến thành món ăn, vị thuốc. Vỏ dưa hấu xào rất tốt cho những người bị nóng trong, phát nhiệt. Còn nếu cắt nhỏ dùng trong món nộm có thể kích thích tiêu hoá và có lợi cho dạ dày. Trong Đông y, lấy vỏ dưa hấu phơi khô sắc nước uống có tác dụng trị chứng cao huyết áp, phù thũng, viêm thận cấp, viêm thận mãn tính, đái tháo đường, nước tiểu đục...

### **Xoài**

Vỏ xoài chín cũng như quả xoài có tác dụng cầm máu tử cung, khai huyết, chảy máu ruột. Bào chế xoài thành dạng cao lỏng với liều 10g cho vào 120ml nước rồi cứ

cách một hay hai giờ cho uống một thìa cà phê, các chứng bệnh trên sẽ đỡ. Vỏ xoài phơi khô còn có tác dụng chữa đau răng, viêm lợi.

### **Gừng**

Theo Đông y, dược tính của gừng tập trung chủ yếu ở lớp vỏ quý giá. Vỏ gừng đắng, lạnh, không độc, giúp tăng khí, chữa bệnh. Việc gọt vỏ gừng không những đã triệt tiêu dược tính của gừng mà còn làm biến đổi cả mùi vị của nó, làm cho gừng từ tính lạnh biến thành tính nóng.

(Theo *Tiêu Dùng*)

## **Mục 79. Tác dụng của một số loại rau, củ, quả trong dinh dưỡng và phòng chống bệnh tật**

Con người sống được là nhờ cung cấp đủ các chất dinh dưỡng cho cơ thể hoạt động như: Chất đạm, chất béo, chất đường, các loại vitamin và muối khoáng... Riêng về vitamin và muối khoáng thì có trong nhiều loại thực phẩm ăn hàng ngày, trong đó có nhiều loại rau, củ, quả đóng vai trò rất quan trọng. Chúng không những là loại thức ăn quý mà còn là loại thuốc phòng và chữa bệnh có hiệu quả.

### **Cà rốt**

Trong sách “Bản thảo cương mục” của Trung Quốc viết đó là loại rau dưỡng mắt. Tôi nhìn không thấy, đặc biệt là chứng quáng gà ăn là khỏi. Nó bảo vệ niêm mạc, ăn cà rốt lâu ngày thì ít bị cảm mạo. Người Mỹ cho cà rốt là loại rau làm đẹp, dưỡng tóc, dưỡng da, dưỡng niêm mạc. Người thường xuyên ăn cà rốt quả là đẹp từ trong ra ngoài. Cà rốt còn có tác dụng chống ung thư. Ở nhiệt độ cao chất bổ của cà rốt không bị phân hủy.

### **Bí đỏ, khổ qua**

Bí đỏ kích thích tế bào tụy sản sinh insulin. Cho nên người thường xuyên ăn bí đỏ rất ít mắc bệnh đái tháo đường. Còn khổ qua (mướp đắng) tuy rất đắng nhưng cũng kích thích tế bào tụy sản sinh insulin. Vì vậy người cao tuổi nên thường xuyên ăn hai loại quả này.

### **Cà chua**

Ở Mỹ, hầu như gia đình nào cũng trồng cà chua để ăn khỏi mắc bệnh ung thư. Đó là điều mới biết đến năm, sáu năm nay. Ăn cà chua tránh được bệnh ung thư nhưng không phải ăn tùy tiện. Trong cà chua có một chất gọi là “chất cà chua” khi kết hợp với protein làm thành một phức hợp mà xung quanh nó có xenlulô bao bọc rất khó phân giải. Cho nên phải đun nóng đến một nhiệt độ nhất định mới phân giải được phức hợp này. Cà chua ăn sống không có tác dụng chống ung thư. Cà chua xào trứng gà là đáng giá nhất hoặc canh trứng gà, canh cà chua đều rất tốt.

## **Tỏi**

Tỏi là vua chống ung thư nhưng khi đun nóng nó lại không còn tác dụng. Muốn ăn tỏi để chống ung thư ta phải làm như sau: Trước hết phải thái nhánh tỏi thành từng lát, để từng lát trong không khí độ 15 phút, sau khi nó kết hợp với dưỡng khí mới sản sinh ra “chất tỏi” (đại toán tố). Bản thân tỏi không chống được ung thư, “đại toán tố” mới chống được ung thư. Vì vậy bóc nhánh tỏi ra ăn ngay thì không có ích gì hết.

## **Mộc nhĩ đen**

Mộc nhĩ đen có nhiều tác dụng, một trong những tác dụng đó và quan trọng nhất là làm máu không kết tủa lại, phòng chống được cục máu đông, gây bệnh tim mạch. Tác dụng này của mộc nhĩ đen là do một chuyên gia bệnh tim mạch người Mỹ phát hiện ra và đã đoạt giải Nobel. Hiện nay ở Mỹ và châu Âu rất nhiều người ăn mộc nhĩ đen.

## **Rong biển**

Tác dụng của rong biển đã được phát hiện từ năm 1962. Phát hiện này làm xôn xao cả thế giới. Vì sao? 1g rong biển bằng 1.000g tổng hợp các loại rau. Rong biển cung cấp các chất dinh dưỡng rất toàn diện, phong phú và cân bằng. Hơn nữa nó còn là thức ăn kiểm tính. Ở Nhật Bản mỗi năm tiêu thụ 500 tấn rong biển. Khi đi du lịch họ thường mang theo rong biển vì họ cho rằng 8g rong biển có thể duy trì sự sống trong 40 ngày. Ngoài ra nó còn rất cần thiết đối với một số bệnh như: Tim mạch, tăng huyết áp, tăng mỡ máu, đái tháo đường... Ưu điểm lớn nhất của rong biển là khiến cho bệnh nhân đái tháo đường không bị biến chứng, có thể ăn uống như người bình thường. Bệnh nhân đái tháo đường thiếu năng lượng lại không được ăn đường, rong biển là đường khô, hấp thụ đường khô vào là có năng lượng. Bệnh nhân đái tháo đường, đường máu không ổn định sau khi dùng rong biển có thể ngưng dùng thuốc. Ngoài ra rong biển còn có tác dụng khôi phục niêm mạc dạ dày và phòng bức xạ. Khi trạm điện hạt nhân của Liên Xô bị nổ, các chuyên gia Nhật Bản đã mang theo rong biển, tác dụng chống bức xạ của nó là rất mạnh.

## **Mục 80. Mình muốn hỏi tác dụng của những loại rau củ quả nào chống ung thư ?**

Khoai, khoai tây và khoai lang chỉ đứng sau đậu tương về giá trị dinh dưỡng. Chúng cung cấp đủ các loại vitamin cần thiết để tăng sức đề kháng và ngừa ung thư. Khoai nấu hoặc hấp tốt hơn là rán.

Sau thời gian nghiên cứu thực phẩm trên thế giới xưa và nay, nhất là thức ăn của các dân tộc có nhiều người sống trên trăm tuổi, các nhà khoa học đã lập danh sách một số loại “siêu thực phẩm giúp con người tăng cường hệ miễn dịch, ngăn ngừa bệnh ung thư nếu dùng đều đặn:

**Đậu tương:** Giàu đạm, khoáng và các nguyên tố vi lượng. Đặc biệt, đậu tương chứa nhiều axit béo linoleic - thành phần quan trọng của màng tế bào, giúp cho sự phát triển của cơ thể. Hai chất oestrogen thực vật trong đậu tương là daidzein và genistein có tác dụng ngăn ngừa ung thư vú ở phụ nữ, ung thư tuyến tiền liệt ở nam giới và ung thư dạ dày. Đậu tương còn làm giảm cholesterol máu và chống ôxy hóa. Những người có bệnh thận nên dùng các món ăn làm từ đậu tương thay cho thịt mỡ.

**Đậu xanh:** Làm giảm cholesterol máu. Một số thổ dân Ấn Độ ăn toàn đậu xanh và rất khỏe mạnh, sống lâu, ít bệnh tật.

**Ngô:** Dầu ngô có tác dụng làm hạ cholesterol máu, giảm xơ vữa động mạch, cải thiện huyết khối. Người da đỏ ở Mexico dùng ngô là thực phẩm chính. Họ hầu như không bị tăng huyết áp hoặc nghẽn động mạch.

**Cà rốt:**

Chứa nhiều vitamin, chất xơ, khoáng. Cà rốt là thức ăn bổ dưỡng cho người gầy còm, thiếu máu, khó tiêu, chữa lỵ mạn tính, trẻ em tiêu chảy, chậm lớn, răng mọc chậm.

**Cam:** Chứa nhiều loại vitamin, nhất là vitamin C và chất khoáng.

**Chuối:** Có nhiều chất khoáng, sinh tố, chất xơ, carbohydrat và kali.

**Đâu tây:** Là thực phẩm chứa nhiều sinh tố C nhất, hơn cả cam, chanh.

**Mơ:** Chứa nhiều beta caroten, giúp ngăn ngừa nhiều loại bệnh ung thư và cũng chứa nhiều chất xơ giúp cho cơ bắp mạnh mẽ.

**Táo:** Chứa nhiều sinh tố và chất xơ rất lợi cho cơ bắp. Nên rửa sạch lớp phấn trắng bên ngoài vỏ táo (nếu có) trước khi ăn.

**Quả bơ:** Chứa 14 loại muối khoáng, 11 loại sinh tố và nhiều protein, dầu béo thay được mỡ và có hoạt chất kháng khuẩn. Người dân Nam Mỹ mạnh mẽ một phần là nhờ ăn nhiều quả bơ.

**Nấm:** Các loại nấm mọc ngoài đồng hoặc trong rừng tốt hơn nấm trồng trong nhà. Nấm chứa nhiều protein, chất khoáng và sinh tố, bổ dưỡng gần như thịt. Nấm hương có nhiều tác dụng chữa bệnh như làm hạ lipid trong máu, chống ung thư, kích thích miễn dịch, bảo vệ gan.

**Bí đao:** Có nhiều sinh tố, chất khoáng, chất xơ, đồng thời có nhiều beta caroten giúp ngăn ngừa bệnh ung thư.

**Cà chua:** Cà chua đặc biệt giúp chống bệnh ung thư tuyến tiền liệt và dự phòng một số loại ung thư khác.

**Súp lơ:** Chứa chất indol glycosinolat giúp dự phòng ung thư vú, ung thư ruột kết và ung thư dạ dày. Không nên thái nhỏ hoặc nấu chín nhũn, nên nấu vừa chín tới để giữ được indol glycosinolat.

**Rau dền:** Rất bổ, chứa nhiều protein, sinh tố, chất khoáng, chất xơ. Nên nấu rau dền vừa chín tới, nếu nấu chín nhũn thì mất nhiều chất bổ.

**Tỏi:** Nghiên cứu cho thấy tỏi giúp tiêu bớt mỡ và làm giảm cholesterol trong máu, dự phòng được nhiều loại ung thư và chống nhiễm khuẩn.

## Mục 81. Những loại rau củ quả tốt cho huyết áp

Bệnh cao huyết áp xảy ra nhiều trong cuộc sống công nghiệp, trong đó, chế độ ăn uống là một trong các yếu tố tác động đến huyết áp. Dưới đây là một số loại rau củ quả tốt cho huyết áp.

**Cà tím:** Là thực phẩm giàu vitamin P, giúp cho thành mạch (của mạch máu) được mềm mại, dự phòng tích cực tình trạng rối loạn vi tuần hoàn hay gặp ở những người bị cao huyết áp và các bệnh lý tim mạch khác.

**Hành tây:** Ngoài việc không chứa chất béo, hành tây còn có khả năng làm giảm sức cản ngoại vi, đối kháng với yếu tố gây tăng huyết áp của catecholamine, giúp ổn định việc bài tiết muối natri trong cơ thể nên làm giảm huyết áp. Ngoài ra, vỏ hành tây còn chứa nhiều rutin rất có lợi cho việc làm vững bền thành mạch, dự phòng tai biến xuất huyết não.

**Cà chua:** Có công dụng thanh nhiệt, giải độc, lương huyết bình can và hạ huyết áp. Đây là loại thực phẩm rất giàu vitamin C. Nếu dùng cà chua thường xuyên (mỗi ngày 1-2 quả còn tươi sống) sẽ giúp phòng chống cao huyết áp rất tốt.

**Cà rốt:** Có tác dụng làm mềm thành mạch, điều chỉnh rối loạn lipid máu, và giúp ổn định huyết áp. Nên dùng cà rốt tươi bằng cách rửa sạch, ép lấy nước uống mỗi ngày 2 lần, độ 50 ml/lần sẽ rất tốt cho những người bị cao huyết áp có kèm theo tình trạng đau đầu, chóng mặt.

**Nấm hương, nấm rơm:** Là những loại nấm giàu chất dinh dưỡng, có khả năng phòng chống xơ vữa động mạch và hạ huyết áp.

### Lương y Hoài Vũ

## Mục 82. Tác dụng chữa bệnh của các loại hoa quả

Những chứng bệnh nhẹ như nhiệt, khô miệng, chảy máu chân răng hay nặng như ung thư, cao huyết áp đều có thể ngăn ngừa và chữa trị bằng các loại rau quả tươi.

**Dứa:** Mỗi ngày hãy tặng cho mình một cốc nước ép dứa để chống lại căn bệnh ung thư. Hai phân tử CCZ và CCS có trong nước dứa có khả năng kích thích hệ miễn dịch tấn công, tiêu diệt tế bào ung thư. Đặc biệt CCZ và CCS có thể kìm hãm khả năng di căn của tế bào ung thư vú, phổi, ruột kết, buồng trứng và ung thư da.

**Lựu:** Thai phụ nếu uống nước lựu ép trong quá trình mang bầu sẽ giúp đưa trẻ sinh ra giảm nguy cơ tổn thương ở não đến 90%. Trái lựu chứa một hàm lượng polyphenol cao có khả năng chống lão hoá và bảo vệ hệ thần kinh rất tốt. Trong nước lựu còn chứa nhiều chất chống oxy hoá, bảo vệ tế bào thành mạch máu, giảm được các tai biến, đột quy.

**Bắp cải:** Nước ép từ bắp cải là loại máy lọc độc tố tuyệt vời, giúp giảm cân vì chứa ít calo. Chất sulfur và chlorine trong bắp cải giúp tẩy sạch màng nhầy bám ở bao

tử và ruột. Bản thân loại nước này cũng chưa đủ lượng muối iốt cần thiết cho cơ thể, hỗ trợ chữa viêm ung loét dạ dày, viêm miệng và viêm lợi.

Để điều trị đau họng, uống hỗn hợp nước bắp cải và củ cải cho thêm chút mật ong nửa giờ trước bữa ăn.

**Cà chua:** Cà chua giàu nguyên tố vi lượng, có tác dụng kích thích tiêu hoá, chống tình trạng miệng khô, lưỡi nhiệt, trúng nắng, chảy máu chân răng. Cà chua có chứa vitamin P rất có ích cho việc giảm cao huyết áp, nuôi dưỡng làn da hồng hào, làm chậm tiến trình lão hoá và chất tomatin giúp ức chế nhiều loại vi khuẩn, nấm.

**Nho:** Nho được coi là thần dược của những người béo muốn giảm cân. Lượng insulin, chất giúp chuyển hoá đường trong quả nho rất thấp làm cho hàm lượng đường được chuyển hoá trong cơ thể giảm đi. Nhờ đó sau khi ăn nho, người ta ít thấy đói và có thể kiềm chế được cơn thèm ăn vặt. Nhiều hợp chất thực vật trong trái nho cũng có thể diệt khuẩn gây sâu răng và các bệnh về nướu lợi.

**Đu đủ:** Đu đủ chín từ lâu được biết đến như một vị thuốc chữa táo bón hết sức hiệu nghiệm. Protease trong đu đủ giúp phân giải protien thành acid amin, đồng thời phân giải protein khó tiêu hoá trong đường ruột. Ngoài ra, trái đu đủ còn có tác dụng phân giải mỡ rất nhanh, ích lợi này những người béo phì nên tận dụng.

**Cam:** Ai cũng biết cam chứa nhiều chất chống ôxy hoá giúp giảm lượng cholesterol và rất giàu Vitamin C, đặc biệt có lợi cho hệ thống miễn dịch. Phát hiện mới đây còn cho thấy, trong cam có chứa chất Limonin có khả năng hạn chế sự phát triển một số tế bào ác tính, chống lại ung thư phổi, miệng, vú, dạ dày và da.

**Khoai tây:** Chất kukoamine tự nhiên trong nhiều loại khoai tây giúp cải thiện sức khoẻ, kích thích ngủ ngon, nhờ đó hạ huyết áp đáng kể. Những người cao huyết áp vì thế nên ăn khoai tây nhưng hãy nhớ, khoai luộc tốt cho sức khoẻ hơn so với chiên giòn.

(Theo Sành Điệu)

## **Mục 83. Chữa viêm gan siêu vi bằng Đông y**

### **Lương y VÕ HÀ**

Nhiều nghiên cứu hiện nay cho biết một số thảo dược lợi thấp thanh nhiệt và nhuận gan giải độc của Đông y có hàm lượng cao những chất chống oxy hoá có thể đáp ứng tốt việc điều trị viêm gan siêu vi do tác dụng làm giảm quá trình peroxide hoá lipid ở gan và tăng cường chức năng gan.

### **Triệu chứng.**

Viêm gan siêu vi là một loại bệnh nhiễm trùng làm suy giảm chức năng của Can, Tỳ. Bệnh thường biểu hiện qua các triệu chứng hay mệt mỏi, chán ăn, giảm cân, đau hạ sườn phải, sốt nhẹ, nước tiểu vàng sẫm, có kèm theo vàng da, vàng mắt hoặc không. Nếu không được điều trị, bệnh có thể dẫn đến xơ gan hoặc ung thư gan.

### **Nguyên nhân.**

Viêm gan siêu vi thuộc phạm vi các chứng hoàng đản của y học cổ truyền. Ở những người cơ thể suy nhược, ăn uống không hợp lý, tinh chí không thoải mái, Can không được sơ tiết thường làm tổn thương Tỳ Vị. Tỳ Vị hư nhược, ***hàn thấp*** hoặc ***thấp nhiệt uất kết*** ở trung tiêu lại gặp phải ***thời khí ôn dịch*** dễ dẫn đến viêm gan. Theo các nhà khoa học, có nhiều loại siêu vi gây ra viêm gan. Nguy hiểm nhất là 2 loại siêu vi B và C. Tuy nhiên, không nhất thiết người mang mầm bệnh sẽ dẫn đến viêm gan. Hiện nay, người ta ước tính có khoảng 3% dân số thế giới mang mầm bệnh siêu vi gan, 90% số người trong tỷ lệ này mang trong mình virus viêm gan C nhưng không được phát hiện. Những người này không có bất cứ biểu hiện gì của bệnh cho đến khi hàng chục năm sau tình cờ qua một xét nghiệm nào đó cho thấy có sự hiện diện của mầm bệnh hoặc khi bệnh phát triển do cơ thể suy yếu. Thực tế này cũng phù hợp với quan điểm của y học cổ truyền trong việc phân định 2 yếu tố thấp nhiệt uất kết và thời khí ôn dịch đối với nguyên nhân gây ra viêm gan. Yếu tố thời khí ôn dịch liên quan đến các loại siêu vi. Nói cách khác, bệnh chỉ phát triển khi hội đủ 2 yếu tố thấp nhiệt và siêu vi. Thấp nhiệt là điều kiện cần thiết cho sự phát triển của siêu vi.

#### **Cách chữa.**

***Kiện Tỳ, lợi thấp.*** *Hàn có thể sinh thấp, thấp có thể sinh nhiệt.* *Hàn thấp* hay *thấp nhiệt* tùy vào cơ địa, yếu tố chánh yếu vẫn là do thấp. Vì “*Tỳ ó thấp*”, nên Tỳ và thấp là tương quan giữa chính khí và tà khí trong bệnh viêm gan. Kiện Tỳ để nâng cao chính khí chống lại tà khí. Mặt khác, cần lợi thấp để thanh giải tà khí và bảo vệ khí hoá của Tỳ Vị. Tùy theo sự mạnh yếu của chính khí, kiện Tỳ có thể chỉ là một vài vị thuốc cay, ấm để kích thích tiêu hoá như hậu phác, vỏ bưởi, gừng hoặc thêm một số vị để bổ khí như nhân sâm, hoàng kỳ, đinh lăng, ngũ vị tử. Lợi thấp thường dùng những vị thuốc *lợi tiểu* hoặc *tả hạ* để hoá thấp theo 2 đường đại tiểu tiện.

***Nhuận gan, giải độc.*** Nhuận gan, giải độc vừa nâng cao chức năng của gan vừa ngăn chặn sự phát triển của tà độc. Theo các nhà khoa học, những tác nhân gây viêm gan hoặc hoại tử tế bào gan thường bắt đầu từ sự gia tăng quá trình peroxide hoá lipid ở màng tế bào. Do đó, bảo vệ gan phải bắt đầu từ những chất chống oxy hoá có tính năng ức chế quá trình này. Những chất chống oxy hoá có rất nhiều trong các loại rau, quả, củ, nhất là những rau quả có vị chát, đắng, rau quả sậm màu hoặc màu vàng, tím, đỏ. Theo hướng này, trong những năm gần đây, người ta đã nghiên cứu và phát hiện được nhiều loại rau, củ có tác dụng nhuận gan giải độc của Đông y như nhân trần, tảo spirulina[i], rau om, chó đẻ răng cưa[ii]. . . có hàm lượng chất chống oxy hoá hướng gan có khả năng ức chế rất mạnh quá trình peroxide hoá ở gan. Ngoài ra, những chất này còn làm gia tăng hàm lượng GSH ở gan làm giảm hoạt độ các enzym SGOT và SGPT trong những trường hợp viêm gan siêu vi đang tiến triển. Cơ chế này có thể giải thích được những trường hợp chữa khỏi viêm gan từ kinh nghiệm dân gian bằng cách chỉ ***dùng một hoặc phối hợp của vài vị thuốc nam*** như nhân trần, chó đẻ

răng cưa, rau om, lá gai, củ móp gai, quả dứa dại. Phần lớn những vị này thường có vị đắng, tính mát, có tác dụng lợi tiểu, lợi mật, sát trùng, tiêu viêm, giải độc. Thuốc có thể lợi tiểu để trừ thấp, có thể nhuận gan giải độc lại cung cấp được nhiều chất chống oxy hoá để nâng cao sức miễn dịch và bảo vệ tế bào gan.

Mới đây, tác giả có nhận được thư của một bạn đọc ở địa chỉ [chihoangphuong64@yao.com](mailto:chihoangphuong64@yao.com) đề nghị phổ biến kinh nghiệm chữa khỏi bệnh viêm

hợp lý giúp tăng cường sức đề kháng và giảm bớt nhu cầu chất chống oxy hoá để gan sớm hồi phục.

[i] Tác dụng bảo vệ gan của một vài dược liệu.  
[www.cimsi.org.vn/tapchi/sotty/d/bai10.4.2001-htm](http://www.cimsi.org.vn/tapchi/sotty/d/bai10.4.2001-htm).

[ii] Phenolic antioxidants from the whole plant of phyllanthus urinaria.  
[www.interscience.wiley.com](http://www.interscience.wiley.com).

[iii] Antioxidants and vascular protective activities of cratoxylum formosum, syzygium and limnophila aromatica. [www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/entrez](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/entrez)

## Mục 84. Các rau củ có tác dụng giải độc

**Có nhiều món ăn thật đơn giản từ các loại rau củ quả. Dưới đây chỉ xin nêu cách giải độc những trường hợp hiện nay hay gặp như ngộ độc cá nóc hay thuốc phiện, rượu cồn, nấm độc, lá độc...**

> Làm thế nào để loại bỏ độc tố trong thực phẩm

> Nguy cơ ngộ độc từ hải sản

- *Giải độc cua hay độc cá nóc*: Lấy bí đao tươi lượng thích hợp, giã nát vắt lấy nước cốt cho người bị ngộ độc uống làm nhiều lần.

- *Trị ngộ độc nha phiến (thuốc phiện)*: Bí đỏ tươi 1 quả, giã nhừ, vắt lấy nước cốt cho người bị ngộ độc thuốc phiện uống.

- *Trị ngộ độc cồn rượu*: Lấy khoai tây và đường, mỗi thứ một lượng vừa phải, sau rửa sạch khoai tây tán nhỏ với đường cho người ngộ độc ăn.

- *Trị ngộ độc lá ngón*: Nhổ cả cây rau má rửa sạch, giã nát, vắt lấy nước cốt hoà với nước đã đun sôi đang còn ấm cho người bị ngộ độc uống.

- *Trị ngộ độc do nấm*: Lấy rau má 4 lạng, đường phèn 2 lạng. Sắc lấy nước cho nạn nhân uống nhiều lần. Hoặc lấy rau má 4 lạng, củ cải 1kg, rửa sạch giã nát ép lấy nước cho nạn nhân uống làm nhiều lần trong ngày. Lưu ý: Khi lấy cây rau má cần cẩn thận để khỏi lấy nhầm cây rau má lông, toàn bộ thân cây đều có độc.

- *Trị ngộ độc sắn*: Lấy một chén hạt đậu xanh, giã nát đun sôi để nguội, lọc lấy nước chia 2 lần cho nạn nhân uống cách nhau mỗi lần uống từ 1-2 giờ. Hoặc lấy một nắm rau má tươi rửa sạch, giã nát vắt lấy nước cốt cho thêm nước sôi còn ấm mà uống.

- *Trị ngộ độc thạch tín*: Lấy một vốc đậu ván trắng giã nhỏ, hoà với nước cho nạn nhân uống.

### Chú ý:

Tất cả các trường hợp ngộ độc do ăn uống qua đường tiêu hoá trước hết khi mới tiếp xúc với nạn nhân bao giờ cũng phải làm mọi cách để nạn nhân nôn ra được các chất độc vừa ăn phải như cù họng bằng lông gà, móc họng, uống mùn thốt... rồi mới cho uống những thứ như vừa hướng dẫn ở trên cho từng loại ngộ độc. Khi gây nôn cần để nạn nhân ở tư thế nằm nghiêng sang một bên để phòng các chất nôn lạc vào

đường khí quản gây ngạt thở mà tử vong. Sau đó đưa ngay nạn nhân đi cấp cứu tại cơ sở y tế gần nhất.

Theo *Khoa học & Đời sống*

## **Mục 85. Những loại rau củ cực tốt cho làn da mụn**

Nếu bổ sung những loại rau quả này vào thực đơn thường xuyên hơn, chắc chắn làn da của bạn sẽ mịn màng và láng sạch lên trông thấy đấy!

### **1. Bắp cải**

Những chiếc bắp cải lá cuộn xinh xắn thường xuất hiện trong mùa đông rất giàu vitamin A, E giúp ngăn ngừa sự xuất hiện của mụn.

Ngoài ra, trong bắp cải chứa nhiều chất chống oxy hoá và chất sắt, giúp chuyển hoá oxy nuôi dưỡng làn da của bạn.

### **2. Rau diếp cá**

Đây là loại rau được coi như những loại thảo dược tốt, ngoài tác dụng hữu hiệu trong việc chữa ho, giảm sốt, diếp cá còn có tác dụng chống nhiễm khuẩn, nâng cao sức đề kháng và làm mát da. Vì thế, diếp cá rất hữu hiệu trong việc trị các nốt mụn nhọt bị sưng tấy đỏ.

Bạn có thể sử dụng lá diếp cá bằng cách làm sạch da mặt, lấy vài lá diếp cá rửa sạch, giã nát, đắp vào chỗ bị mụn trước khi đi ngủ. Đến sáng dậy bạn lại bỏ ra, kiên trì làm sẽ khỏi mụn.

Với phương pháp này bạn cần rửa sạch mặt và lá diếp cá trước khi đắp lên da nhé.

### **3. Cải xoong**

Nếu bạn đã biết công dụng của cải xoong đối với làn da thì hãy thay thế các loại rau ăn thường ngày bằng việc ăn cải xoong thường xuyên hơn nhé. Bởi vì ngoài cung cấp nhiều dưỡng chất cần thiết với hàm lượng cao, dung dịch chiết xuất của cải xoong trộn với mật ong, xoa lên mặt để cho khô rồi rửa sạch, ngày làm hai lần để trị tàn nhang.

Ngoài ra, cải xoong giã nát đắp lên các vết thương, các cụm nhọt, chàm, ghẻ và các bệnh ngoài da khác. Người ta nhận thấy chất dầu của cải xoong có tính kháng khuẩn, ức chế được nhiều vi trùng gây mụn nhọt.

### **4. Cà rốt, cà tím, bí đỏ, cà chua**

Trong những loại rau này có chứa rất nhiều vitamin A và kẽm. Đây là những thành phần cơ bản có tác dụng kiểm soát hoạt động của tuyến bã nhờn, làm giảm lượng tế bào chết trên lớp thượng bì.

Bên cạnh đó, các vitamin A có nhiều trong cà rốt, bí đỏ, cà chua... còn có tác dụng tái tạo làn da, cho bạn làn da hồng hào mịn màng.

## 5. Bí đao

Trong đông y, bí đao còn được gọi là đông quả, bạch quả chứa hàm lượng dầu thực vật cao, không bão hoà với chất béo, rất có lợi cho da và tóc.

Nhiều nhân thường lấy bí đao rửa sạch, gọt vỏ, bỏ hạt ép lấy nước uống hoặc đắp ngoài da. Hỗ hợp này giúp trị mụn và làm da trắng hồng, mịn màng.

## 6. Rau và củ khoai lang

Đừng nghĩ rằng chỉ có củ khoai lang mới có tác dụng với làn da mụn nhé. Mà ngay cả lá khoai lang cũng chữa trị mụn rất tích cực đấy. Nó giúp hút mủ nhọt đã vỡ bằng cách dùng lá khoai lang non, đậu xanh, thêm chút muối và giã nhuyễn, bọc vào vải đắp vào vết mụn.

Còn nữa, củ khoai lang giàu chất mucoprotein, vitamin C, vitamin A. Ăn khoai lang có tác dụng làm giảm cholesterol, giảm tích mỡ dưới da, lợi cho hô hấp, tỳ, dạ dày, lợi thận tráng dương, có hiệu quả làm đẹp da hiệu quả

*Theo Phụ Nữ*

## Mục 86. Tác dụng chữa bệnh của một số rau củ quả màu tím

### Những lợi ích của rau củ màu tím

Một điều thú vị về các loại trái cây và rau màu tím là chúng chứa nhiều Antoxian hơn bất kỳ sản phẩm có màu nào khác. Antoxian có thể ngăn ngừa huyết áp cao, loạn chức năng gan, và cải thiện khả năng nhìn vào ban đêm.

**Khoai lang tím:** Khoai lang, củ từ tím rất giàu vitamin, protein và carbohydrate. Chúng cung cấp một nguồn kali và chất xơ rất tốt. Trong y học cổ truyền Trung Quốc, khoai lang được sử dụng để tăng cường hệ thống tiêu hóa.

**Ngô tím:** Ngô tím có chứa nhiều chất dinh dưỡng bao gồm lượng lớn Antoxian. Nghiên cứu cho thấy ngô tím có tác dụng hạ huyết áp và giảm cục máu đông.

**Củ cải đường tím:** Củ cải đường có chứa rất nhiều chất sắt, dễ dàng tiêu hóa dưới dạng tự nhiên và có thể giúp trị bệnh thiếu máu. Người La Mã cổ đại sử dụng củ cải đường như một cách chữa trị bệnh sốt và táo bón.

**Nho tím:** Nho tím có chứa chất chống oxy hóa mạnh mẽ chống lại bệnh tật được gọi là flavonoids, cung cấp nhiều lợi ích liên quan đến tim mạch. Nho cũng có thể chứa chất melatonin giúp trị chứng mất ngủ.

**Hành tím:** Một lợi ích sức khỏe quan trọng của hành tây là phòng ngừa các bệnh tim mạch như tăng huyết áp và xơ cứng động mạch. Chúng cũng tuyệt vời trong việc hạ cholesterol.

Nguồn: Kan Zhong Guo

## Mục 87. Dưa chuột luộc ăn có lợi nhất

*Cách ăn dưa chuột tốt nhất là luộc ăn, tuy mùi vị hơi khó ăn, nhưng giá trị dinh dưỡng sẽ được giữ nguyên.*

Vào mùa hè nóng nực, dưa chuột trở thành món ăn thanh nhiệt của rất nhiều người. Thường thì mọi người sẽ ăn dưa chuột sống hoặc trộn salad, thế nhưng gần đây một bác sĩ người Nhật đã nêu ra một phát hiện mới: dưa chuột nếu làm nóng rồi mới ăn sẽ có lợi cho sức khỏe hơn.

Dưa chuột tính hàn, trong thành phần có 96% là nước, có tác dụng giảm bớt nhiệt lượng thừa trong cơ thể. Đông y cho rằng, thực phẩm có tính hàn không có lợi cho sự lưu thông máu, cản trở quá trình trao đổi chất, từ đó gây ra nhiều loại bệnh.

Vì vậy, trong mùa hè nóng nực, tốt nhất là nên làm nóng dưa chuột rồi mới ăn, không những giữ được tác dụng tiêu phù thũng, mà còn loại bỏ được tính hàn của nó, tránh mang lại những ảnh hưởng xấu đến sức khỏe.

Cách ăn dưa chuột tốt nhất là luộc ăn, tuy mùi vị hơi khó ăn, nhưng giá trị dinh dưỡng sẽ được giữ nguyên. Thời điểm ăn dưa chuột luộc thích hợp nhất là trước bữa tối, bởi dưa chuột luộc có tác dụng tiêu độc rất mạnh, ăn dưa chuột trước rồi mới ăn thức ăn, thì những chất mỡ, muối hấp thu vào cơ thể sau dưa chuột sẽ bị thải ra khỏi cơ thể hết. Nếu kiên trì với phương pháp này còn có thể giảm cân.

Bên cạnh đó còn có thể dùng dưa chuột nấu canh ăn, hiệu quả mang lại cũng rất tốt.

*Theo Tap chi Am thuc*

## Mục 88. Những loại rau, củ đánh tan mỡ bụng

*Những loại rau dưới đây có tác dụng đánh tan lượng mỡ bụng, đem lại vóc dáng mong đợi cho cả hai phái.*

### Măng tây

Măng tây có chứa hợp chất mang tên Atpargin - một dạng của chất Ancaloit có lợi cho thận, đẩy nhanh quá trình bài tiết và giúp máu lưu thông dễ dàng. Chất này còn có khả năng tiêu hao lượng mỡ thừa trong các tế bào, hạn chế sự hình thành cũng như tích tụ của mỡ trong cơ thể.

### Củ cải đường

Công năng chính của củ cải đường là lợi tiểu, hỗ trợ hoạt động của gan và thận trong quá trình bài tiết và thải độc, hạn chế sự tích tụ của mỡ dưới da. Đây là thực phẩm lý tưởng trong thực đơn của những ai muốn giảm cân một cách nhanh chóng.

### Cải bắp

Đặc biệt có tác dụng tiêu hao lượng mỡ dư thừa ở vùng eo và vùng bụng. Chất sulfur và lot có trong của cải bắp có tác dụng thanh lọc, thải độc cho cơ thể.

### **Cần tây**

Cần tây tươi chứa một lượng lớn canxi dưới dạng cơ thể dễ hấp thụ. Rau còn chứa một lượng magie và sắt có tác dụng đối với sức khỏe.

### **Dưa chuột**

Dưa chuột có chứa sulfur và silicon - những thành phần có lợi cho thận, giúp thận bài tiết ra axit uric và hạn chế quá trình sản sinh tế bào mỡ trong cơ thể. Thêm vào đó, dưa chuột có tính chất thanh nhiệt, chứa nhiều nước, rất tốt cho sức khỏe.

### **Tỏi**

Tỏi có tính năng như một vị thuốc, có tác dụng trị bệnh, giải độc, giúp giảm lượng chất béo trong gan.

### **Súp lơ trắng và bông cải xanh**

Cũng thuộc họ rau nhà cải nhưng súp lơ trắng và bông cải xanh có khả năng loại bỏ những tác nhân gây hại của estrogen (nội tiết tố nữ) cho cơ thể, tiêu hao lượng mỡ dư thừa.

### **Rau diếp**

Rau diếp có chứa nhiều sắt và mangan có lợi cho chức năng của gan, giúp giảm lượng mỡ bụng bằng cách kích thích quá trình trao đổi chất trong cơ thể, loại bỏ những tế bào mỡ.

### **Rau cần**

Ngoài lượng chất xơ phong phú, rau cần còn có chất có khả năng phân giải và đánh tan chất béo.

## **Mục 89. Nhận biết một số rau quả lạm dụng hóa chất**

Ngày nay do thị hiếu của người tiêu dùng thích các loại rau quả non tơ mỡ màng, to mập, không có vết sâu bệnh hại... nên người trồng rau đã lạm dụng các loại hoá chất nông nghiệp để bón và phun cho các loại rau quả thiết yếu trong tiêu dùng hàng ngày.

Dưới đây là vài đặc điểm để nhận biết một số loại rau không đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm do lạm dụng quá nhiều các loại hoá chất nông nghiệp:

**Rau muống:** Khi dùng quá nhiều đạm hoặc phân bón lá thì thân rau thường to hơn bình thường, rau giòn, lá màu xanh đen.

Khi luộc rau, nước luộc khi nóng có màu xanh nhạt, khi nguội nước biến thành màu xanh đen và có vẩn kết tủa đen. Những loại rau này khi ăn xong, nếu tinh ý ta nhận thấy có vị chát.

**Giá đỗ:** Người tiêu dùng thường thích mầm giá to, trắng, giòn và ít rễ. Để làm được giá đỗ như vậy một phần rất ít do kinh nghiệm của người làm giá nhưng chủ yếu khi hạt đỗ nảy mầm, người sản xuất đã dùng phân bón lá trộn với các loại thuốc trừ cỏ



làm mất vitamin. Những món rau "quý tộc" như bông cải xanh tốt nhất là nên hấp, ăn tái. Nấu canh rau cũng chờ nước sôi hãy xắt và bỏ rau vào.

Với món rau xào, chúng ta thấy các đầu bếp xào lửa to và đảo rất nhanh rồi cho ra đĩa, ăn nóng. Tại sao lại ăn nóng? Bởi xào, luộc rồi ăn liền chỉ hao hụt chừng 15% vitamin, để phơi ra sau 1 giờ sẽ bị mất 25%, sau 2 giờ vitamin mất từ 34-57%. Còn nếu bạn chế biến sẵn, mỗi mìn chờ ông xã về, đem lên bếp hâm lại thì vitamin mất đi tới 90%.

TS.BS LÊ THÚY TƯƠI

Theo Tuổi trẻ

## **Mục 91. Giải độc rau củ khi chế biến**

Trong thực phẩm có loại có tác dụng hỗ trợ giải độc, có loại có độc tố cần được giải độc trong quá trình chế biến một số loại rau củ thông dụng trong bữa ăn hàng ngày.

**Đậu cô ve**

sắc tố, mất đi công năng vận chuyển ôxy, dẫn đến các tổ chức trong cơ thể bị thiếu ôxy xuất hiện độc tố.

Để giảm nguy cơ xuất hiện độc tố không nên ăn các loại rau này để lâu ngày. Không nên ăn quá nhiều trong một thời gian ngắn, hoặc trước khi ăn nên ngâm nước, trần qua rồi mới nấu thành món.

Theo Món Ngon Việt Nam

## **Mục 92. NƯỚC CỐT RAU CỦ QUẢ TƯƠI CHỮA BỆNH**

**LƯU Ý : CHỌN RAU CỦ QUẢ TƯƠI VÀ AN TOÀN, RỬA THẬT SẠCH, MÔI TRƯỜNG CHẾ BIẾN CŨNG PHẢI SẠCH THÌ MỚI CÓ KẾT QUẢ, KHÔNG THÌ SẼ BỊ MẤT CHẤT RAU CỦ VÀ SINH THÊM BỆNH DO NHIỄM KHUẨN VÌ CHẾ BIẾN RAU CỦ KHÔNG CÂN THẶN.**

### **G. NƯỚC RAU CỦ QUẢ TƯƠI TRỊ BỆNH TRĨ?**

ĐIỀU CẦN THIẾT LÀ KHÔNG BAO GIỜ ĂN THỨC ĂN CHIÊN HOẶC XÀO BẮM VÀO ĐÂY ĐỂ XEM THÊM CÁC BÀI THUỐC NAM TRỊ BỆNH TRĨ  
Chúng ta thường thấy những nạn nhân của bệnh trĩ tìm cách chích, đốt , giải phẫu nhưng không thể lành hẳn, bởi vì chúng ta chỉ điều trị những gì xảy ra chứ không điều trị nguyên nhân sinh ra.

Chúng tôi có một trường hợp muốn kể ra ở đây. Đó là trường hợp có một luật sư mắc bệnh trĩ. Bệnh này đã gây cho ông nhiều đau đớn, khổ sở, khó chịu. Ông không thể đi bộ quá xa mà không đứng lại để đẩy trĩ vào b

## **Mục 93. SỰ KỶ DIỆU CỦA NƯỚC CỐT RAU, CỦ, QUẢ TƯƠI TRONG CHỮA BỆNH**

### **Nước rau củ quả tươi và sức khỏe**

#### **1. Sự kỳ diệu của nước cốt rau củ quả tươi**

Trong vòng 2 thế kỷ qua, người ta đã ý thức được rằng thân thể con người tùy thuộc vào **PHẨM CHẤT** của thực phẩm đó là điều không thể chối cãi được. Và điều này cũng quan trọng tương tự như những nhu cầu của thân thể vậy. Dần dần ngày càng có nhiều nghiên cứu chứng minh cho sự kỳ diệu và bí mật của chất khoáng và vitamin lấy từ thực phẩm. Kết quả nghiên cứu đã làm sững sốt cả thế giới, nhất là trong việc dùng nước trái cây để trị bệnh.

Ngày nay, những ai còn chưa biết về giá trị nguồn dinh dưỡng có trong nước rau quả tươi giúp phục hồi sức khỏe và trị bệnh thì đó sẽ là một thiếu sót rất lớn. Thế kỷ 20 đã trôi qua, nước rau củ quả đã chứng minh bằng chính giá trị của nó. Giá trị của chúng đã được công nhận bởi những chuyên gia về dinh dưỡng cũng như của đông đảo quần chúng. Sự hữu hiệu của nước rau củ quả nằm trong sự thật là : bộ máy tiêu hóa tách thành phần khoáng và nước cốt trong thực phẩm từ chất bã thì mất nhiều năng lượng và thời gian hơn là hấp thụ chúng dưới dạng chất lỏng. Một phần của loại thực phẩm “cứng” khi ăn vào, chất bỏ được dung như là một nhiên liệu cho quá trình tiêu hóa.

Điều này trả lời cho các câu hỏi thường được nêu: Tại sao không ăn rau và trái cây nguyên mà lại phải xay ra nước? Thật ra không có chất bỏ nào trong bã cả, tuy nhiên, chất bã cũng có công ích của nó. Chất bã làm việc trong dạ dày giống như cây chổi quét ruột vậy, cho dù những cặn bã này sau khi du hành qua bao tử , ruột tá và cuối cùng đi qua 25 phân của ruột non ở dạng được nghiền nhỏ. Nói chung những phần tử bã này là xơ và dùng chúng như một loại xơ.

Điều cần thiết là một phương pháp ẩm thực hợp lý trong một ngày phải bao gồm thành phần chính nhiều loại rau, củ quả. Nói chung là **RAU, CỦ, QUẢ TƯƠI**.

Để đáp ứng những yêu cầu hiểu biết về thành phần khoáng của thực phẩm, chúng tôi có cho in cuốn **SỰ KỶ DIỆU CỦA NƯỚC CỐT RAU, CỦ, QUẢ TƯƠI** bao gồm sự phân tích những loại thực phẩm quen thuộc và thường dùng. Cần nhấn mạnh một sự thật là ngày nay có nhiều loại thực phẩm lắm. Chẳng hạn ngay cả củ cà rốt cũng có nhiều loại, mỗi loại cà rốt có thành phần chất khoáng khác nhau, nhưng chúng không khác biệt đến nỗi phải loại chúng ra khỏi giống củ cà rốt. Những loại rau, củ, quả khác cũng ở trong tình trạng tương tự.

Bởi có những điều kiện khác nhau về đất đai, khí hậu và địa hình, cũng như phương pháp trồng cây. Chúng ta bắt buộc phải dùng dữ kiện được phân tích về thực phẩm như một bảng chỉ dẫn tổng quát.

Cho nên chừng nào chúng ta dùng nhiều loại rau, củ, quả trong thực phẩm hỗn hợp, chúng ta không cần bận tâm lo lắng về thành phần khoáng chất và vitamin mà chúng cung cấp cho cơ thể chúng ta.

Khi chúng ta thu nhận được phần tinh túy của thực phẩm, chúng ta sẽ may mắn hơn nếu chúng ta có thể dùng bất cứ những gì có thể dùng được mà không cần chú ý quá đến chuyện phẩm chất của loại thực phẩm đó. Hơn hết chúng ta phải ăn để tẩm bổ cho những hệ thống trong cơ thể con người.

Chỉ cần một điều là bạn nên chọn loại nào tươi nhất và có phẩm chất tốt nhất (dưới cặp mắt của bạn) và điều này cũng ứng dụng cho những loại rau củ quả tươi sẽ được xay thành nước.

Sau đây, để minh chứng cho SỰ KỲ DIỆU CỦA NƯỚC CỐT RAU, CỦ, QUẢ TƯƠI TRONG CHỮA BỆNH, ngoài 160 chứng bệnh và công thức chữa trị sẽ được trình bày ở chương 4, trang 83, chúng tôi xin được nêu một số kết quả tiêu biểu của nước sinh tố tươi.

#### **A. BỆNH ĐỤC THỦY TINH THỂ VỚI RAU DIẾP QUẢN**

##### *ENDIVE - RAU DIẾP QUẢN*

Bằng cách hòa nước rau diếp quăn với nước cà rốt, cần tây và nước mùi tây *parsley - mùi tây*

thì sẽ thành một loại nước bổ dưỡng cho thần kinh của mắt và hệ thống bắp thịt của cơ thể. Nước này đã có những kết quả kỳ diệu trong việc điều trị những khuyết tật của mắt. Uống 1 ngày từ 1 đến 2 pint (1 pint = 1/2 lít) sẽ giúp điều trị những bệnh về mắt và uống trong vòng vài tháng sẽ giúp nhãn lực trở lại bình thường. Có khi không cần dùng kính nữa là đằng khác.

có một thiếu phụ bị bệnh đục thủy tinh thể (cataracts) ở mắt làm cho bà ta không thể trông thấy gì. Trong thời gian 3 năm kể từ khi bị bệnh, bà không còn hy vọng gì nhìn thấy lại ánh sáng được nữa. Bà ta nghe những chuyện thần kỳ về việc dùng nước sinh tố trị bệnh và quyết định thử một lần xem sao.

Trước hết bà ta quyết định rửa ruột để tống những chất cặn bã ra khỏi cơ thể. Bà chọn loại thức ăn rau tươi, trái cây mà tuyệt đối không dùng chất đường. Bà uống mỗi ngày 1 trong 4 loại nước sau:

- 1/2 lít nước cà rốt, cần tây, mùi tây, và nước rau diếp quăn.
- 1/2 lít nước cà rốt
- 1/2 lít nước cà rốt, cần tây, mùi tây, và nước rau bó xôi *cải bó xôi, chỉ dùng phần lá*
- 1/2 lít nước cà rốt và nước cải bó xôi.

Kết quả bà ấy đã nhìn thấy lại ánh sáng chỉ trong vòng 1 năm và có thể đọc được sách báo với kính lúp.

## **B. Bạn bị cảm phải không?**

Đã nhiều năm qua người ta cố gắng nghiên cứu để tìm ra loại “vi rút” gây ra bệnh cảm. Trong thập niên 1920 đã có nguồn tin là đã tìm ra vi rút gây ra bệnh cảm, nhưng điều này cũng chưa chứng quả bằng những kính hiển vi thời ấy. Họ có thực sự tìm ra “vi khuẩn” gây bệnh cảm không?

Năm 1946, các khoa học gia người Anh đã nhận một giải thưởng trị giá 150.000 bảng Anh để cố gắng tìm cho ra vi khuẩn gây bệnh cảm.

Họ đã tìm ra 100 loại vi trùng, vi khuẩn, siêu vi khuẩn nhưng không có loại nào là loại gây ra bệnh cảm lạnh cả.

Những khoa học gia người Anh này đã trả tiền để mời 1 số người bị bệnh cảm lưu lại trong bệnh viện 10 ngày để bác sĩ tìm ra vi khuẩn gây bệnh cảm lạnh cho họ. Nhiều người trong họ bị cảm lạnh nhưng vi khuẩn gây ra bệnh vẫn không thể tìm thấy. Thật ra không có loại vi khuẩn nào gây ra bệnh cảm lạnh cả. Các nguyên nhân gây ra bệnh cảm diễn tiến theo từng giai đoạn. Thử coi hệ thống điện nhà bạn được trang bị bởi những cầu chì? Đứng chưa? chuyện gì xảy ra nếu những mạch điện bị nóng quá vì dùng quá nhiều bóng đèn và đồ dùng điện trong nhà? thì “vi khuẩn gây bệnh cảm” cũng giống như cái cầu chì vậy, nó sẽ cháy khi quá tải.

Trở lại vấn đề bị cảm lạnh, những chất cặn bã trong cơ thể chúng ta, nếu không được tiêu hủy đi thì chúng sẽ lên men và gây sức nóng một cách tự nhiên mà chúng ta gọi là cảm lạnh, câu chuyện chỉ đơn giản như vậy và đã có nhiều thí nghiệm chứng minh điều đó. Và nếu bạn lơ là với điều cảnh báo trên thì nhiều chuyện trục trặc trầm trọng hơn sẽ xảy ra và gây ra những chứng bệnh khác nhau.

Đừng bao giờ than trách nếu bạn bị bệnh cảm, hãy cảm ơn là cơ thể của bạn đã thông báo cho bạn biết sớm về tình trạng cơ thể để tìm cách điều trị. Không có loại thuốc nào điều trị bệnh cảm.

Nói tóm lại, cảm lạnh là kết quả của sự tiết ra quá nhiều chất cặn bã của cơ thể. Ngược lại sự tiết ra quá ít chất cặn bã và không hợp cách thì cũng có thể là nguyên nhân gây ra bệnh.

Ruột là nơi nhận những trục trặc này. Chất độc lan ra khắp cơ thể tạo ra 1 màng nhầy không tốt trong đường mũi. Chất độc càng tích tụ thì màng nhầy càng dày. Kết quả: bệnh cảm lạnh ra đời.

Một người thông minh thì phải hiểu vấn đề trên đây và biết cách chữa trị hợp lý. Đầu tiên là phải thụt rửa ruột để tẩy trừ nguyên nhân gây bệnh. Sau đó là uống nước rau củ quả tươi và nhịn đói chừng 1 hay 2 ngày. Chỉ nên dùng nước và nước rau củ quả tươi. 2 loại nước này rất có ích trong quá trình tẩy sạch ruột.

Một khẩu phần bao gồm thực phẩm tươi và nước sinh tố được coi là những phương tiện tốt nhất để đề phòng chất cặn bã tích tụ khi mà cơ thể nói chung và ruột

nói riêng cần phải giữ cho thật sạch. Anh được mách bảo rằng nếu muốn điều trị một cách nhanh chóng thì sẽ gây nhiều đau đớn còn hơn là những gì anh đang chịu đựng nữa, sự đau đớn sẽ kéo dài vài phút hay vài giờ và cuối cùng sẽ ngưng lúc chất thiên nhiên sẽ tan rã ( dissolved calcium). Anh uống 10 đến 12 ly nước nóng pha chanh và chừng khoảng 1 lít rượu nước cà rốt, củ dền, và nước dưa leo mỗi ngày. Vào ngày thứ hai thì anh bắt đầu bị những cơn đau thắt hành hạ mà mỗi cơn đau kéo dài từ 10 đến 15 phút. Và cuối tuần thì biến cố chính xảy ra. Trong vòng nửa tiếng đồng hồ anh lăn lộn trên sàn nhà rồi thì cơn đau cũng qua sau khi hòn sạn tan ra như chất bùn rồi theo đường nước tiểu ra ngoài. Chiều hôm đó anh ta trở thành một người khác hẳn. Ngày hôm sau anh tới thăm tôi. Anh nói với tôi rằng anh thấy trẻ hơn 20 tuổi và bây giờ anh mới thấy sự kỳ diệu và đơn giản của nước sinh tố dùng để trị bệnh. Đây không phải là trường hợp đơn lẻ. Hàng ngàn trên thế giới đã từng chữa được bệnh và đánh giá cao về hiệu quả của nước sinh tố.

**D. NƯỚC RAU CỦ QUẢ TƯƠI GIÚP GÌ CHO THAI PHỤ VÀ TRẺ EM SAU KHI SINH:** Đây là câu chuyện mà bà Diane Vallaster Folton đã làm trong thời gian mang thai, và bé Eric đã sống nhờ thực phẩm tươi như thế nào. Sau đây là lời của bà Diane: ” Vào tháng 6 năm 1966, tôi mang thai, tôi chuẩn bị đẻ con vào lứa tuổi 33. Thật là một cảm giác lạ lùng! Tôi còn phải đi học 1 tháng, còn phải dạy 31 đứa trẻ rồi còn phải dự nhiều buổi họp khác, điều đó làm cho tôi muốn ngã quỵ.

Món xà lách tôi thường ăn giờ đây đắng như khổ qua trong miệng. Thế là tôi theo một chế độ ăn uống như sau:

Trong 3 tháng đầu lúc mang thai, tôi không thêm ăn gì ngoài bưởi và quả phi (hazel-nut)

*quả phi - hazelnut*

và tôi ăn 3 lần 1 ngày.

Vào tháng thứ 4, 5, và 6, mặc dù còn thêm bưởi, tôi vẫn thích nhiều loại trái cây khác. Tôi còn thích ăn mận, táo, lê là những thứ trái cây được nuôi lớn mà không có chát hóa học dính vào. Chúng tôi còn phơi lá phúc bồn tử để dành và tôi uống nửa lít nước lá này cùng 1/2 lít nước cà rốt mỗi ngày.

*trái phúc bồn tử*

*raspberry leaf - lá phúc bồn tử*

tôi còn uống thêm : - 6 viên kelp.

*kelp - tảo bẹ*

- 100 I.U của vitamin E.

- 2 muỗng dầu cá.

- và 1 lượng vitamin C.

Nếu cơ thể tôi thiếu nước thì tôi uống nước thơm, nước thơm cũng có rất nhiều công dụng.

Tôi cảm thấy khỏe đến mức không cần đi khám bác sĩ cho đến tháng thứ 6. Bác sĩ khám và cho biết đứa trẻ khỏe mạnh. Bác sĩ cho biết tôi sẽ sinh nở bình thường và ông ta rất hài lòng về cách ăn uống hợp thiên nhiên của tôi.

Tôi đi bộ mỗi ngày một vài dặm và tập thể dục theo bài tập dành cho những bà mẹ mang thai.

Và rồi bé Eric ra đời với tiếng khóc ré oang oang. Cái đầu của nó có mái tóc đen quăn và dài. Tóc nó thật là đẹp. Đây là chuyện hiếm có vì trẻ sơ sinh hiếm khi có mái tóc đẹp như vậy. Da dẻ trắng bé hồng hào.

Tôi nuôi thằng bé bằng sữa của tôi trước sự kinh ngạc của mọi người, mặc dù sữa tôi ra chậm nhưng đậm đặc chứ không nhiều nước và màu xanh như sữa người khác. Thức ăn của bệnh viện thì không tốt và tôi ăn theo chế độ riêng của mình. Chồng tôi đem nước cà rốt cho tôi uống mỗi ngày cùng quả phi để tôi ăn. Sau đó tôi về nhà và ăn những thực phẩm tôi thường ăn. Quả là một sự thích thú. Con tôi hoàn toàn không bị tiêu chảy hay bị bón gì hết. Lần đầu tiên cho cháu ăn đồ cứng, tôi cho cháu ăn chuối chín và trái bơ. Sau đó tôi cho cháu ăn trái mận, chà là và trái mơ. Cháu bú sữa mẹ trong vòng 2 năm rưỡi. Rồi chác uống nước cà rốt, tôi hy vọng cháu uống tiếp sữa dê tươi. Nói chung, cháu phát triển bình thường về thể chất cũng như tinh thần.

## **E. NƯỚC RAU CỦ QUẢ CÓ GIÚP XƯƠNG LÀNH LẠN ĐƯỢC KHÔNG?**

Một hôm mẹ tôi bị xe đụng, chân bà bị trầy trụa và xương bị thương tổn ít nhiều. Bà đang đi du lịch xa và ở vùng đó không có bệnh viện để chữa. Bà về nhà trọ và uống 4 ounces (112 g) nước cỏ lúa mì (wheat grass) 3 lần 1 ngày cùng với nước cà rốt, nước trà comfrey và uống vitamin C thiên nhiên, calcium thiên nhiên cùng vitamin E. Bà dùng thêm xà lách đào, lê, nho và táo. Mỗi buổi trưa bà uống nước hạt hướng dương và nước hạt mè, cùng uống chung với mật ong cộng với 1 cốc trà comfrey.

*wheat grass - cây lúa mì*

*cây comfrey*

Mẹ tôi tiếp tục dùng những thứ trên và xương bắt đầu lành từ bên trong ra ngoài. Đây là một trường hợp mà lịch sử y khoa chưa từng nói đến. Chỉ cần nước sinh tố tươi và thực phẩm tươi là cần thiết cho xương lành lặn. Tình trạng vẫn tiến triển cho đến khi mẹ tôi tìm được phương tiện về cách đó khá xa để chữa tiếp. Khi chiếu quang tuyến thì thấy xương nhỏ đã lành lặn. Sau 1 tháng mẹ tôi hoàn toàn bình phục và đi lại không cần chống gậy.

## **2. ĐÂY LÀ LÚC CẦN PHẢI UỐNG NƯỚC SINH TỐ.**

Bạn bị căng thẳng thần kinh: Hãy thử uống một ly nước sinh tố gừng, dưa tây xem sao? Nếu chẳng may bạn bị bọ cắn thì không có gì hay bằng dùng nước sinh tố hỗn hợp rau bó xôi, mùi tây, cà chua, ớt xanh. Còn bạn cảm thấy suy yếu vì tuổi già

chồng chất chãng: Dùng ngay một ly sinh tố hỗn hợp gồm gừng, củ dền, táo, cà rốt. Những ly sinh tố hỗn hợp trên có trị bệnh được hay không còn chờ thời gian nhưng trước hết chúng làm bạn khỏe khoắn hơn trước rất nhiều.

Có 2 vợ chồng người Mỹ tên Lucy và Georgy Kostrikin sống tại California, trước đây thường ăn thịt và phó mát, họ bị căng thẳng thường xuyên cùng chứng cao huyết áp nên họ bắt buộc phải thay đổi thói quen ăn uống của mình. Bây giờ họ ăn ít thịt đỏ (thịt bò..), ăn nhiều cá và dùng nhiều loại rau. Bà Lucy bắt đầu một ngày bằng cách uống nước cà rốt – bông cải trắng. Ông George thì mang theo loại nước hỗn hợp này vô cơ quan để uống. Họ cho biết rằng bây giờ họ thấy khỏe hơn nhiều so với mấy năm trước đây và điều đó có lẽ là do uống nước sinh tố.

Riêng chương trình nửa tiếng đồng hồ quảng cáo nước sinh tố của ông Kordich được chiếu trên hầu hết các đài truyền hình. Ông uống một ngày 6 ly nước sinh tố và khuyến khích mọi người làm như ông, vì nước sinh tố là một thức uống rất tốt. Các nhà nghiên cứu về dinh dưỡng cho rằng chỉ nên uống nước sinh tố thay vì ăn trái cây và rau nguyên. ..

#### CƠ THỂ BẠN THIẾU GÌ?

Tôi biết chắc rằng nếu tôi không uống đủ lượng nước trái cây và rau tươi thì có thể chất ENZYMES dinh dưỡng trong cơ thể tôi sẽ thiếu.

#### THẾ CÒN BẠN THÌ SAO?

Bạn phải có trách nhiệm về chất dinh dưỡng trong cơ thể bạn. CHẤT SỐNG trong thực phẩm mới là điều đáng kể đến.

Thân thể bạn bao gồm hàng triệu những tế bào nhỏ xíu. Sự hiện hữu của bạn tùy thuộc vào chúng. Thân thể của bạn cần những chất bổ dưỡng tươi và sống động. Câu chuyện này hoàn toàn tùy thuộc ở bạn, tùy thuộc vào thực phẩm mà bạn đang dùng sẽ biến thành chất bổ hay thiếu chất dinh dưỡng.

Chìa khóa căn bản của sự hiện hữu để nuôi dưỡng thân thể bạn vốn nằm trong thực phẩm và trong những phần tử không thể sờ thấy được gọi là ENZYMES. Nói một cách khác, các phân tử giúp thân thể nuôi dưỡng sự sống được giấu trong những hạt của những thực vật. Trong sự lớn mạnh, nảy mầm của thực vật, có một loại chất sống chủ yếu có tên là ENZYMES.

ENZYMES được hiểu là một loại vật chất phức tạp giúp chúng ta tiêu hóa thức ăn để rồi hòa tan nó vào máu. Có người còn cho rằng ENZYMES tiêu hóa luôn ung thư. Để có thể thực hiện những chức năng đại loại như thế, ENZYMES đòi hỏi có một vóc dáng của một loại sinh vật. Nó cũng giống như luồng điện mặc dù có điện thế, cường độ nhưng không có hình dạng cụ thể, nhưng nó tác dụng lên vật chất dù nó không phải là một phần của vật chất. Những ENZYMES không phải là ” thực thể” ENZYMES là những phần tử chính không thể sờ mó được của đời sống, nó ảnh hưởng đến hành động của mỗi phân tử trong cơ thể, trong thực vật và trong mọi hình dạng của đời sống. Nơi nào có sự sống thì nơi đó có ENZYMES

ENZYMES rất nhạy cảm với nhiệt độ cao trên 118 độ F. Khoảng trên 120 độ F thì ENZYMES trở nên lỏng lẻo, cũng giống như thân thể người ta trở nên lừ đừ và uể oải như bị say nắng vậy. Ở vào khoảng 130 độ F sự sống của ENZYMES coi như chấm dứt.

Trong những hạt, ENZYMES ở dạng ngậm, và trong những điều kiện thích hợp thì các ENZYMES vẫn ở trong trạng thái sinh động chưa phát triển được, và cứ kéo dài hàng trăm hay hàng ngàn năm. Mới đây tại Nhật người ta trồng thành công một loại đậu lấy từ một ngôi mộ cổ 4000 năm. Hạt đậu này đã phát triển thành cây đậu bình thường mặc dù hạt giống đã trải qua 4000 năm trong mộ kín. Đó là do ENZYMES trong hạt đậu này mầm lúc tiếp xúc với đất để phát triển thành cây đậu. Người ta tìm thấy xác của những con vật thời tiền sử trong những vùng cực Bắc của trái đất. ở Siberia và những vùng băng giá nơi mà chúng bị đông lạnh tức thời bởi nước đá phủ xuống do địa chấn chừng 50.000 năm trước đây. Lúc tìm thấy xác của chúng thì số lượng ENZYMES này đã hoạt động trở lại lúc mà thịt được rã tan để trở về nhiệt độ bình thường của cơ thể. Khám phá này cho thấy, ENZYMES có thể tồn trữ ở nhiệt độ thấp mà không sợ mất mát.

Đời sống là một sức sống không thể giải thích, cho nên chúng ta có trình bày ENZYMES như là một loại tia phân tử năng lượng hay là một sự hoạt động dùng để gây môi cho một sự phản ứng hóa học hay sự thay đổi phân tử gây nên một sự phản ứng mà không hề thay đổi hay tiêu hủy chính lượng ENZYMES dùng trong quá trình phản ứng đó.

Nói một cách khác, ENZYMES là những chất xúc tác dùng để gây môi cho một hoạt động hay thay đổi mà không cần thay đổi hay biến dạng chất ENZYMES nguyên thủy. Với những giải thích ở trên, bạn sẽ thấy giá trị của sự khôn ngoan lúc bạn chọn thực phẩm ở trạng thái tươi chứa nhiều chất bổ dưỡng để nuôi tế bào và mô của cơ thể bạn một cách nhanh nhẹn và hữu hiệu.

**Tất cả niềm vui cá nhân cũng như thành công trong nghề nghiệp phải được xây dựng trên sự sung mãn và cường tráng của cơ thể.**

#### VẤN ĐỀ DINH DƯỠNG:

Muối và chất khoáng phải được coi là quan trọng căn bản để chúng có thể được tiêu hóa bởi cơ thể con người, rồi từ đó đóng góp vào chuyện tái xây dựng những tế bào và mô của cơ thể.

Ánh nắng mặt trời gửi hàng ngàn nguyên tử vào đời sống thực vật, gây hưng phấn cho chất ENZYMES và cũng nhờ lực này mà chúng biến đổi những thành phần vô cơ thành chất hữu cơ hay những **chất sống** cho thực phẩm

Nhờ có chương trình nghiên cứu khoa học, chúng ta giờ đây có thể phân tích và biết những thành phần dinh dưỡng có trong rau củ, quả để rồi hòa hợp chúng vào trong cơ thể theo nhu cầu của nó.

Để có thể duy trì sự cân đối, hài hòa của cơ thể, chúng ta nên dùng những loại thực phẩm chứa nhiều chất hữu cơ tươi và cần thiết. Phần lớn những chất này được tìm thấy trong rau tươi, trái cây, hạt đậu và hạt dẻ.

Chất oxygen là một thành phần tối quan trọng. Lúc mà thực phẩm bị nấu chín thì chất oxygen trong thực phẩm đó sẽ bị biến mất. Chất ENZYMES bị phá hủy ở nhiệt độ 130 độ F và phần lớn những chất dinh dưỡng quan trọng trong thực phẩm cũng bị tiêu tan lúc nấu chín. Bởi vậy, ngoài những thực phẩm phải nấu chín như thịt, cá ... cần có rau , củ, quả tươi trong bữa ăn, và nước cốt rau, củ, quả tươi trong thức uống hàng ngày.

#### \* THỰC PHẨM NẤU CHÍN:

Theo thông lệ , thường không có gì nguy hại nếu thỉnh thoảng ăn một ít thực phẩm được nấu chín, nhưng nên hạn chế đến mức thấp nhất ăn thực phẩm để khô, và phải nhớ ăn kèm thực phẩm tươi. Chúng ta đang sống vào thời đại nguyên tử, nếu chúng ta ngần ngại dùng thực phẩm nấu chín thì sẽ tạo ra những mâu thuẫn về mặt thể chất và tinh thần làm trở ngại chuyện sinh tồn của chúng ta.

Nước rau củ quả ép ra từ rau củ quả tươi được coi như loại thực phẩm hữu ích để nuôi dưỡng tất cả các tế bào trong cơ thể, theo cách mà cơ thể dễ dàng tiêu hóa nhất. Chúng ta phải luôn nhớ rằng quả thật là dù thực phẩm nấu chín hay chế biến có khả năng duy trì sự sống cho cơ thể con người, nhưng không có nghĩa là nó có khả năng bồi dưỡng những phân tử vốn dùng tạo năng lượng cho cơ thể chúng ta. Ngược lại, sự thoái hóa của các tế bào và mô của cơ thể sẽ xảy ra nếu chúng ta chỉ dùng thực phẩm nấu chín và chế biến.

Không có loại thuốc nào trên thế giới này lại có thể cung cấp cho máu theo cách mà mà cơ thể có thể dùng trong sự vĩnh viễn hay tái tạo sự phát sinh. Một người có thể ăn 4 hay 5 bữa mỗi ngày mà cơ thể vẫn có thể thiếu những phân tử cần thiết trong thực phẩm, và sự cân bằng chất ENZYMES bị rối loạn. Nước rau củ quả là những chất làm sạch hệ thống cơ thể con người nhưng trái cây cần phải chín, một ngày ăn một trái táo thì bác sĩ sẽ không gõ cửa nhà bạn, tốt hơn hết là ăn thêm nhiều loại trái cây khác nhau, vì nó nuôi dưỡng cơ thể bằng cách cung cấp chất carbohydrates và đường mà cơ thể cần đến.

Nước rau , củ, quả là thành phần cơ bản và tái tạo sinh lực của cơ thể . Chúng bao gồm axit amino, chất khoáng, muối, enzymes, và vitamin mà con người cần nó cung cấp cho cơ thể dưới hình thức tươi và không chế biến. Nước sinh tố phải được lấy ra từ rau, củ, quả một cách hợp lý.

cũng giống như những thứ quý giá trên đời, các phần tinh túy và trọng yếu nhất của rau củ quả – tức là phần chứa nhiều giá trị dinh dưỡng nhất lại là phần khó nắm lấy nhất. Nó nằm giấu trong phần bã , đó là lý do tại sao phải xay rau củ quả tươi để lấy nước ra.

Trong bất kỳ tình huống nào, cho dù là theo một chế độ ăn uống đặc biệt. Ai cũng có thể ăn bất cứ gì anh ta muốn nhưng hãy nhớ uống nước rau củ quả tươi. Lúc mà một tiêu chuẩn ăn hỗn hợp được áp dụng, những nước rau củ quả như thế thật là quan trọng bởi vì chúng cung cấp những chất sống bổ dưỡng cho cơ thể, và những khiếm khuyết về vitamin không có được trong thực phẩm nấu và chế biến đều được đền bù bởi nước rau củ quả tươi....

## **Mục 94. Tác dụng không ngờ của các loại quả màu vàng**

**Các loại củ, quả màu vàng cam vẫn được biết đến là làm giảm nguy cơ ung thư và tim mạch. Điều gì là bí mật của chúng? Đó là bởi trong số các chất dinh dưỡng mà chúng có, có một loại có tên gọi carotene.**

Quá trình lão hóa (oxi hóa tự nhiên) là hệ quả của cơ chế trao đổi chất và sự già đi của cơ thể, kéo theo đó là các căn bệnh kinh niên.

Carotene là chất chống ôxi hóa, giống như "chiếc chổi" mẫn cán làm sạch các sản phẩm phụ độc hại của quá trình ôxi hóa của cơ thể. Nhờ thế, nó bảo vệ chúng ta khỏi sự tổn thương và làm chậm quá trình già nua.

Những loại củ quả sau rất giàu carotene và những chất chống ôxi hóa tương tự.

### **Các loại quả thuộc nhóm cam quýt**

Cam, quýt, bưởi rất giàu vitamin C - một trong những chất chống ôxi hóa mạnh nhất được biết tới nay. Vitamin này cũng giúp chống lại hiện tượng nhiễm trùng và làm giảm nguy cơ mắc các bệnh tật không đáng có.

Quả có múi cũng giàu folate - yếu tố quan trọng để ngừa khuyết tật ống thần kinh của trẻ sơ sinh. Ngoài ra, chúng còn rất nhiều xơ, lycopene và kali. Thêm nữa, chúng cũng chứa nhiều flavonoids (một nhóm chất chống ôxi hóa khác).

Vitamin C hòa tan trong nước và không chịu được nhiệt. Vì thế, để nhận được vitamin C tối đa từ quả màu cam, hãy ăn ở dạng thô. Một cốc nước cam mỗi ngày là đủ cung cấp vitamin C cho bạn. Hãy bắt đầu từ ngày hôm nay.

### **Bí đỏ**

Màu vàng đậm của bí đỏ là dấu hiệu cho thấy chúng rất nhiều beta-carotene. Cơ thể chúng ta chuyển hóa beta-carotene thành vitamin A, chất tốt cho mắt và da.

Bí đỏ cũng giàu kali - chất có vai trò trong việc làm hạ huyết áp và làm giảm nguy cơ bị đột quỵ.

Ăn bí đỏ dạng súp rất tốt. Cũng có thể hầm với gà hoặc vịt.

### **Cà rốt**

Ăn cà rốt không gây hại cho bạn. Nó ngon tuyệt cả ở dạng sống lẫn nấu chín.

Chất dinh dưỡng tập trung ngay dưới lớp vỏ, vì thế tốt nhất hãy ăn cà rốt nguyên vỏ, chỉ cần rửa sạch là được.

Lưu ý không nên ăn cà rốt quá nhiều, bạn sẽ bị vàng da.

### **Quả hồng**

Hồng chứa cả chất chống ôxi hóa và chất chống viêm, vốn tìm thấy trong trà. Loại quả này cũng rất giàu vitamin A, beta-carotene, lycopene..., giúp bảo vệ mắt và ngăn các bệnh về da. Nó cũng là nguồn vitamin B phong phú.

### **Khoai lang**

Khoai lang giàu beta-carotene, vitamin A, vitamin B6 và vitamin C. Chúng cũng chứa nhiều chất xơ, sinh tố B, kali, đường và canxi tự nhiên...

Khoai lang vàng rất giàu carotenoid, trong khi khoai tím giàu anthocyanin, cả hai đều là những chất chống ôxi hóa. Mặc dù có vị ngọt, song chúng lại có vai trò điều hòa lượng đường trong máu. Ưu điểm nữa là chúng không nhiều calo. Cách tốt nhất nấu khoai lang là hấp.

Theo *VnExpress*

## **Mục 95. Màu sắc rau, củ, quả và sức khỏe**

Các sắc tố tự nhiên chính là yếu tố giúp cho rau xanh và trái cây có những màu sắc đa dạng khác nhau. Những sắc tố này cũng được xem như chất kháng sinh giúp bảo vệ cơ thể bạn khỏi nguy cơ mắc các chứng bệnh tật ở mọi độ tuổi.

Những loại rau củ quả có chứa hàm lượng sắc tố tự nhiên cao sẽ đồng thời là loại có chứa một chất kháng thể rất mạnh mẽ có tên gọi khoa học là phytonutrient, chất này hoạt động như một chất chống oxy hóa, có tác dụng giúp bạn phòng ngừa nguy cơ mắc chứng ung thư, chứng bệnh liên quan đến tim mạch, tiểu đường, loãng xương...

### **Màu đỏ, xanh hoặc đen**

Những loại rau xanh và trái cây có màu đỏ/xanh hoặc đen sẽ có tác dụng giúp bạn tránh hoặc hạn chế tối đa nguy cơ bị lão hóa do tuổi tác. Đặc biệt màu đen trong thực phẩm có tác dụng tích cực với thận. Màu đỏ trong trái cây làm tăng cường sức đề kháng.

Các loại rau, củ quả mang màu sắc này thường tập trung chất hóa học mang tên antocyanins và phenols, đây là 2 loại chất chống oxy hóa và chống lão hóa cực kỳ hiệu quả, chúng còn có tác dụng làm giảm nguy cơ ung thư, lợi tiểu, tăng cường trí nhớ.

### **Màu xanh**

Các loại rau có màu xanh là màu đặc trưng thường có chứa hàm lượng lớn chất sắt, lutein và indole – là những hợp chất chống oxy hóa hiệu quả, đem lại những hữu ích cho gan, đẩy nhanh quá trình đào thải độc tố ra khỏi gan nói riêng và cơ thể nói chung.

Thường xuyên bổ sung các loại rau, củ, quả này vào trong chế độ ăn uống bạn sẽ loại trừ được nguy cơ mắc ung thư, tăng cường sức khỏe, và là chủ nhân của bộ xương và răng chắc khỏe.

#### Màu trắng và nâu

Các loại rau xanh và trái cây có chứa chất alicina (chất này tập trung nhiều nhất trong hành khô) sẽ mang lại tác dụng phòng ngừa các chứng bệnh liên quan đến tim mạch, khống chế hàm lượng cholesterol trong máu, giảm nguy cơ ung thư, có tác dụng thanh lọc cơ thể đặc biệt là đối với lá phổi. Đây cũng là những loại thực phẩm có lợi cho mắt và điều hòa trạng thái tâm lý bình ổn.

#### Màu vàng và cam

Là những loại rau xanh và trái cây có chứa một hàm lượng rất lớn chất chống oxy hóa, đặc biệt có sự góp mặt của vitamin C, carotenoid và bioflavonoid. Đây cũng là loại màu sắc có lợi cho lá lách và dạ dày.

Những loại trái cây và rau có màu đặc trưng này thường giúp tăng cường hệ miễn dịch cho cơ thể, tăng cường sức khỏe, ngừa bệnh ung thư và chứng bệnh tim mạch nguy hiểm.

Nếu nhắc đến màu vàng và da cam thì không thể không kể đến các loại trái cây, củ, rau đặc trưng như táo, mơ, cam, quýt, cà rốt, chanh, xoài, đu đủ, bí đỏ, ngô, dứa...

#### Màu tím

Đây là các loại rau, quả có chứa chất hóa học mang tên anthocyanin, giúp tăng cường quá trình tiêu hóa, giảm hàm lượng cholesterol xấu trong máu, phòng ngừa nguy cơ ung thư ruột và vú. Một nghiên cứu còn chỉ ra rằng, chúng có tác dụng đặc biệt với bộ não và với người cao tuổi.

(Nguồn: Baoonline.vn)

## **Mục 96. Nước ép củ dền làm giảm huyết**

Các nhà nghiên cứu chỉ ra rằng thành phần nitrat trong củ dền có thể giảm huyết áp. Thậm chí một lượng nhỏ nitrat có trong củ dền cũng có tác dụng giảm huyết áp hiệu quả.

Huyết áp càng cao thì tác động của nitrat càng hiệu quả.

Nghiên cứu mới đây cho thấy khi dùng 1pint (0,57 lít) nước ép củ dền có hiệu quả khả quan trong việc làm giảm huyết áp đối với người cao huyết áp.

Các loại rau quả có màu xanh, có lá như rau diếp và củ dền là loại nhồi máu cơ tim vì chúng có chứa hàm lượng vô cơ cao có trong nitrat.

Các nhà nghiên cứu vẫn chưa khẳng định chính xác rằng nitrat có trong nước ép củ dền có thể làm tăng khả năng chịu đựng của con người. Tuy nhiên, họ tin rằng nitrat đã chuyển hoá thành nitric oxide trong cơ thể, làm giảm lượng oxy bị mất đi trong quá trình tập luyện.

Tóm lại, chúng ta nên nhớ rằng việc rèn luyện thân thể cùng với chế độ ăn uống hợp lý với thành phần dinh dưỡng đầy đủ cho cơ thể sẽ đảm bảo cho con người sở hữu một cuộc sống cân bằng và khoẻ mạnh. Một chế độ ăn uống với trái cây và rau củ giàu nitrat sẽ rất tốt cho hệ tim mạch và sẽ còn đó những lợi ích khác nữa mà cuộc nghiên cứu này mang lại.

Theo nghiên cứu tại viện nghiên cứu về bệnh tăng huyết áp tại Mỹ cho thấy: huyết áp ở người uống nước ép củ dền hay dùng thuốc dạng viên nitrat thì giảm xuống trong vòng 24 giờ sau khi dùng.

Các nhà nghiên cứu nói rằng có nhiều hy vọng khi sử dụng những loại rau quả từ tự nhiên mà có tác dụng hiệu quả trong việc làm giảm huyết áp. Nitrat là thành phần được tìm thấy trong một số loại rau củ.

Các nhà nghiên cứu chỉ ra rằng thành phần nitrat vô cơ trong củ dền đã chuyển hoá thành khí nitrat oxide (NO) khi ăn. Loại khí này giúp cho các mạch máu mở và Nitrit giúp mở rộng mạch máu để tăng dòng chảy của máu, đưa oxy và các chất dinh dưỡng vào tế bào cơ.

Thực phẩm tuyệt vời trong làm giảm nguy cơ Nitrat có trong các loại rau củ có tác dụng làm giảm quá trình hấp thu oxy, từ đó làm giảm sự mệt mỏi do việc tập luyện gây ra và hiệu quả này sẽ tốt hơn khi chúng ta tập luyện thể thao đều đặn hàng ngày.

Andy Jones, một chuyên gia nghiên cứu nói rằng: “Chúng tôi hết sức ngạc nhiên bởi hiệu quả của củ dền vì những hiệu quả này không thể có được từ những phương pháp khác kể cả việc luyện tập”. Tôi tin rằng các vận động viên chuyên nghiệp lẫn nghiệp dư sẽ rất thích thú đối với kết quả của cuộc nghiên cứu này.

PHÚC HẬU

## **Mục 97. Vitamin, “phụ tá” đặc lực cho sức khỏe**

Vitamin, “phụ tá” đặc lực cho sức khỏe gồm A,B,C,D,K Rất nhiều công việc cần tới sự tham gia của hai người một lúc. Một người giữ vai trò chủ chốt, còn người kia là người giúp việc. Đó là sự hợp tác mang lại thành công. Và điều đó cũng xảy ra trong cơ thể chúng ta. Sức khỏe của chúng ta phụ thuộc rất lớn vào sự phối hợp giữa các yếu tố vật chất trong cơ thể. Khi chúng hoạt động cùng nhau thì các phản ứng hóa học xảy ra một cách rất "êm ái". Và khi đó, cơ thể của chúng ta sẽ giữ được sự cân bằng. Một số thành viên "giúp việc" có vai trò cực kỳ quan trọng đối với sức khỏe chúng ta, đó là vitamin.

Các nhà khoa học đã tìm ra được tới 14 loại vitamin. Chúng ta biết tới vitamin A, vitamin nhóm B, vitamin C, D, E và vitamin K. Theo các nhà khoa học thì vitamin có nhiệm vụ là chất xúc tác các phản ứng hóa học trong tế bào. Nếu chúng ta

không cung cấp đủ lượng vitamin mà cơ thể chúng ta cần thì nguy cơ mắc bệnh sẽ rất cao. Vậy thức ăn chúng ta ăn hàng ngày có đủ giữ sức khỏe cho chúng ta không? Để trả lời câu hỏi đó, chúng ta sẽ xem một số vitamin quan trọng có tác dụng gì?

**Vitamin A:** Vitamin A có tác dụng phòng chống cho da và những mô cơ quan khác trong cơ thể khỏi bị khô. Điều đó là cực kỳ cần thiết cho khu vực cảm nhận ánh sáng trong mắt chúng ta. Những người thiếu vitamin A sẽ không thể nhìn được khi trời tối. Thiếu vitamin A làm cho mắt khô hơn, từ đó sẽ dễ bị nhiễm trùng hơn và đây là nguy cơ hàng đầu dẫn tới mù lòa.

Vitamin A có trong dầu gan cá. Nó cũng được tìm thấy trong lòng đỏ trứng gà. Một số loại rau củ quả như khoai tây, cà rốt, hoa quả và rau xanh sẫm màu cũng mang những chất mà cơ thể chúng ta có thể chuyển hóa được thành vitamin A sau khi hấp thu.

**Vitamin nhóm B:** Vitamin B1 hay còn gọi là thiamine. Thiamine có tác dụng biến đổi thực phẩm chứa tinh bột thành năng lượng. Nó cũng giúp cho tim và hệ thống thần kinh hoạt động một cách êm ái. Nếu thiếu vitamin B1, chúng ta sẽ cảm thấy luôn mệt mỏi và trẻ em sẽ không lớn được. Dần dần sẽ trở thành bệnh Beri - Beri. Thiamine được tìm thấy ở trong vỏ cám của hạt gạo.

Một số thực phẩm khác như thịt, cá, rau, củ, hạt và đậu cũng chứa rất nhiều vitamin B1.

Một vitamin B khác là niacin, nó giúp cho tế bào sử dụng được năng lượng từ thực phẩm. Nó cũng giúp phòng chống được bệnh nứt da, đỏ da và các vấn đề về dạ dày. Niacin có trong thịt, cá và rau xanh.

#### Công dụng của vitamin B2

Vitamin B2 còn có tên là vitamin G .Lactoflavin. Tên chung quốc tế là Riboflavin. Là loại vitamin tan trong nước thuộc nhóm B (B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12). Trong thiên nhiên, vitamin B2 có trong tất cả các tế bào sống. Các loại thực phẩm ta dùng hàng ngày như: ngũ cốc, rau xanh, đậu các loại, thịt, trứng, sữa, tim, thận, gan, lách... đều có vitamin B2 (tỷ lệ mất vitamin B2 khi chế biến thức ăn khoảng 15 - 20%). Hàm lượng vitamin B2 trong động vật cao hơn thực vật. Vitamin B2 được TS. Khun phân lập từ năm 1933 từ phần nước trong của sữa chua. Vitamin B2 được hấp thụ chủ yếu ở tá tràng. Khi vào cơ thể nó biến đổi thành hai coenzym: FAD (flavin adenin dinucleotid) và FMN (flavin mononucleotid) cần cho sự hô hấp của mô.

Coenzym FMN cần cho hệ thống vận chuyển điện tử trong cơ thể. Một lượng nhỏ vitamin B2 được tồn trữ ở tim, gan, thận, lách dưới dạng coenzym.

Vitamin B2 thải trừ chủ yếu theo nước tiểu (làm cho nước tiểu có màu vàng) một phần nhỏ thải trừ theo phân.

Trong cơ thể, vitamin B2 có nhiều vai trò quan trọng: là thành phần quan trọng của các men oxydase; trực tiếp tham gia vào các phản ứng ôxy hóa hoàn nguyên;

khống chế các phản ứng hô hấp chuyển hoá của tế bào; chuyển hoá các chất: đường, đạm, béo ra năng lượng để cung cấp cho các tế bào hoạt động; tác động đến việc hấp thu, tồn trữ và sử dụng sắt trong cơ thể (rất quan trọng trong việc phòng chống thiếu máu do thiếu sắt).

Vitamin B2 dùng trong các trường hợp thiếu vitamin B2, gây tổn thương ở da, niêm mạc, cơ quan thị giác...

Dấu hiệu cho biết cơ thể thiếu vitamin B2

Ở mắt: Ngứa, rát bỏng, sợ ánh sáng, chảy nước mắt. Viêm bờ mi hoặc loét mi. Sung huyết mắt. Viêm kết mạc kết tụ quanh rìa. Viêm giác mạc chấm nông hoặc viêm kết, giác mạc bong. Dẫn đến hoại tử và loét sâu (không do vi khuẩn), quáng gà, đục nhân mắt. Đáy mắt đôi khi có phù gai thị, chảy máu võng mạc.

Toàn thân: Mệt mỏi, giảm khả năng làm việc. Vết thương lâu lành; thiếu

## Mục 98. Nước trái cây hại thuốc

Nhiều người không biết rằng thức ăn thức uống có thể ảnh hưởng đến hiệu quả của việc dùng thuốc, đặc biệt là thuốc uống. Riêng thức uống thường được dùng để uống thuốc (gọi là chiêu thuốc), nếu dùng loại không thích hợp có khi hại thuốc, không còn tác dụng trị bệnh hoặc gây tai biến.

Không phải loại nước nào cũng uống được với thuốc Đối với nhiều người, uống thuốc với bất cứ nước gì có vẻ không quan trọng, thậm chí có người lựa chọn hẳn một loại nước xét ra có mùi vị thích hợp, nhằm loại trừ cảm giác khó chịu do dùng thuốc. Có người rất thích dùng nước ép trái cây để uống thuốc vì có cảm giác dễ chịu do mùi vị trái cây đưa đến. Không những thế, có người uống thuốc với nước xong vôi vàng ăn thật nhiều trái cây để làm mất dư vị khó chịu của việc uống thuốc.

Tốt nhất là nên uống thuốc với nước đun sôi để nguội

Cả hai trường hợp vừa kể có thể gọi chung là uống thuốc với nước trái cây (vì ăn trái cây ngay sau uống thuốc, dịch trái cây cũng sẽ tác động trực tiếp với thuốc ở dạ dày). Nên biết rằng, nhiều loại nước trái cây hiện nay đã được chứng minh là gây hại nếu uống chung với thuốc. Nước cam, nước táo dùng uống thuốc có thể làm giảm sự hấp thu một số thuốc do làm chất sinh học ở ruột đảm nhận việc chuyển vận thuốc vào máu không hoạt động được. Nước cam, nước chanh có vị chua có thể làm cho kháng sinh như: ampicillin, erythromycin, lincomycin bị hỏng do các kháng sinh này kém bền vững ở môi trường acid (vị chua chính là acid). Nghiêm trọng nhất là nước bưởi chùm (grape-fruit), là loại bưởi dùng nhiều ở phương Tây, nhưng thận trọng cũng nên lưu ý cả nước bưởi trồng ở ta (tên nước ngoài là pomelo) vì cả hai đều chứa hoạt chất naringin và bergamotin (ở bưởi ta hai chất này có chứa trong vỏ nhiều hơn). Khi uống chung với một số thuốc (như thuốc statin trị rối loạn lipid huyết, thuốc atenolol trị tăng huyết áp,...) nước bưởi chùm sẽ làm tăng độc tính của thuốc do naringin có trong nước bưởi ức chế men chuyển hóa thuốc ở gan, làm tăng nồng độ thuốc quá đáng ở trong máu.

Vì sao nước bưởi chùm làm hại thuốc?

Có khá nhiều thuốc tương tác với nước bưởi. Bưởi được đề cập ở đây là bưởi chùm, có tên khoa học *Citrus paradisis*, khác với bưởi có ở ta có tên khoa học là *Citrus grandis* họ Rutaceae. Sự tương tác giữa nước bưởi chùm và thuốc được khám phá tình cờ vào năm 1989, khi đó, tác giả Bailey phát hiện nếu dùng cùng lúc bưởi chùm và

uống thuốc felodipin trị tăng huyết áp, nồng độ felodipin trong máu tăng gấp 3 lần so với bình thường. Chính nước bưởi chùm làm tăng nồng độ felodipin trong máu, tức làm cho sự chuyển hóa thải trừ felodipin bị chậm giống như dùng quá liều felodipin.

Cơ chế tương tác giữa nước bưởi chùm và thuốc có thể giải thích như sau: nhiều thuốc được chuyển hóa bằng enzyme cytochrom P-450 có ký hiệu CYP3A4 có ở gan và ruột. Bình thường cơ thể có đủ CYP3A4 để chuyển hóa các thuốc, trong đó có felodipin, nên uống đúng liều thuốc sẽ không xảy ra chuyện gì. Khi ăn hoặc uống bưởi chùm, nồng độ CYP3A4 trong gan ruột, đặc biệt là ở ruột, bị chất naringin và bergamotin có trong nước bưởi chùm làm cho enzyme giảm đi rất nhiều. Do đó, sự chuyển hóa và thải trừ thuốc sẽ kém và chậm hơn so với bình thường, giống như dùng thuốc quá liều gây ngộ độc.

Nước gì tốt nhất dùng để uống thuốc?

Nước lã đun sôi để nguội hoặc nước lọc hợp vệ sinh là loại nước tốt nhất dùng để uống thuốc. Uống thuốc với loại nước này với lượng nước đủ sẽ giúp đưa thuốc viên (viên nén hoặc viên nang) từ miệng xuống nhanh đến dạ dày, tan rã và hòa tan tạo dung dịch thuốc, sau đó trôi xuống ruột là vị trí được chất sẽ hấp thu vào máu cho tác dụng. Đối với thuốc là viên nang hay còn gọi là viên nhộng là dạng dễ nuốt, một số người uống khan, không uống chung với nước (đặc biệt là người cao tuổi do rối loạn tiểu tiện thường đi tiểu lắt nhắt rất ngại uống nước), viên nang uống khan có thể dính lại ở thực quản gây viêm loét thực quản rất tai hại. Vì vậy, uống thuốc với lượng nước đủ là cần thiết, và thậm chí có một số thuốc đòi hỏi phải uống nước thật nhiều (như thuốc chứa dược chất sulfamid) để thuốc được lọc bài tiết nhiều theo nước tiểu, không gây đóng sỏi hại thận. Có thể dùng nước đóng chai nhưng phải là nước tinh khiết chứ không nên dùng nước chứa các chất khoáng (còn gọi nước suối) để uống thuốc, bởi vì chất khoáng như; canxi, natri... có thể tương kỵ gây hại thuốc.

PGS.TS.DS. NGUYỄN HỮU ĐỨC

## Mục 99. Ăn rau củ quả hiệu quả và an toàn

Các loại rau, trái cây, ngũ cốc, củ, hạt... là những loại thực phẩm chiếm khối lượng quan trọng nhất trong bữa ăn hằng ngày của chúng ta; có vai trò quan trọng trong tất cả các hoạt động sống của cơ thể; có tác dụng tích cực trong việc bảo vệ cơ thể chống lại sự lão hóa, sự tấn công của các yếu tố có hại từ môi trường.

Tuy nhiên, theo ThS-BS Đào Thị Yến Phi - Chủ nhiệm bộ môn Dinh dưỡng ĐHYD Phạm Ngọc Thạch, quá trình chế biến có thể làm cho các thành phần dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể bị mất đi, hoặc tạo ra những thành phần khác không có lợi cho sức khỏe. Vì thế, cần biết cách sử dụng các loại thực phẩm có nguồn gốc thực vật để vừa có lợi nhất cho cơ thể về mặt dinh dưỡng; vừa an toàn, tránh được những nguy cơ trước mắt và lâu dài đối với sức khỏe.

Với các loại ngũ cốc, ăn nguyên vẹn lớp vỏ lụa bao bọc bên ngoài hạt là tốt nhất, vì lớp vỏ này là nơi chứa chủ yếu các vitamine nhóm B. Gạo được chà trắng sẽ mất hết lớp vỏ lụa, tuy nhìn "bắt mắt", nhưng lại làm mất đi một lượng vitamine nhóm B quan trọng. Tương tự, các loại đậu hạt như đậu xanh, đậu đen... nên hạn chế tối đa việc đãi sạch vỏ khi chế biến. Lúc vo, rửa, cũng tránh ngâm lâu, chà xát mạnh. Khi nấu nên dùng nhiệt độ không quá cao, đậy kín nắp và nên ăn trong thời gian sớm nhất ngay sau khi chế biến. Các loại ngũ cốc nói chung, nhất là các loại hạt có nhiều dầu như đậu phộng, mè, hạt điều... nếu bị mốc sẽ chứa loại độc chất alfatoxin có thể gây ung thư. Rau ăn lá (như rau muống, rau dền, rau cải các loại...) và rau ăn quả (như bầu, bí, mướp, cà...) là loại thực phẩm cung cấp nhiều dạng vi chất dinh dưỡng cho cơ thể, nhất là các vitamine tan trong nước như vitamine C, vitamine nhóm B, các flavonoid... Trong đó vitamine C rất dễ bị hủy khi đun nấu. Rau quả khi mua về được rửa qua lần đầu, loại bỏ lá già, gốc rễ, sau đó nên để nguyên cây, nguyên trái ngâm vào chậu nước sạch ít nhất 30 phút, rồi mới đem ra rửa lại thật nhiều lần. Việc cắt gọt, xắt nhỏ... chỉ nên làm ngay trước khi nấu. Ăn rau sống tốt hơn là rau nấu chín. Nếu nấu, phải nấu nhanh trên bếp và tránh mở nắp khi đang nấu, tránh hâm tới hâm lui. Các loại nước rửa rau, nước muối, thuốc tím... sẽ không có hiệu quả bảo vệ nếu không ngâm rau đủ thời gian cần thiết. Các loại rau củ như khoai tây, khoai mì, khoai lang, cà rốt, củ dền...

cung cấp cho cơ thể một nhóm vi chất quan trọng khác là các loại khoáng chất bên cạnh các vitamine, tinh bột, chất xơ... nhưng đây cũng là nhóm thực phẩm thực vật

rất dễ gây ngộ độc nếu sử dụng không đúng cách. Khoai tây mọc mầm chứa một loại độc chất nguy hiểm là solanin, nếu tích tụ trong gan dài ngày sẽ gây ung thư. Độc chất này thường nằm gần lớp vỏ, nên khi chọn khoai tây, phải tránh những củ khoai vỏ đã ửng màu xanh. Khi chế biến nên gọt sạch vỏ; với những chỗ vỏ màu xanh, nên gọt sâu hơn để loại bỏ hẳn những mảng vỏ có chứa solanin. Khoai mì chứa một loại glycoside khi bị thủy phân có thể chuyển thành acid cyanhydric, có thể gây tử vong nếu ăn nhiều, nhất là ở trẻ em và người già. Trước khi dùng, nên lột sạch vỏ, cắt đầu ngâm ngập trong nước ít nhất sáu giờ. Nên thay nước nhiều lần trong quá trình ngâm. Khi nấu, mở nắp nồi nhiều lần để độc chất bay hơi đi bớt. Củ dền thường được ngộ nhận là bồ máu có lẽ do có màu đỏ, nhưng đây là một loại củ có nhiều chất khoáng nặng có thể gây ngộ độc nếu dùng liên tục kéo dài. Chỉ nên ăn khoảng ba-bốn lần/tháng.

Nguồn: [phunuonline.com.vn](http://phunuonline.com.vn)