



Lương y : TRẦN ĐÌNH NHÂM



MÓN ĂN

CHO NGƯỜI MẮC BỆNH

TIỂU ĐƯỜNG

 NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA DÂN TỘC



Lương y: TRẦN ĐÌNH NHÂM

MÓN ĂN CHO NGƯỜI MẮC BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA DÂN TỘC

LỜI NÓI ĐẦU

Cùng với sự phát triển của nền văn minh hiện đại, tiến bộ của khoa học kỹ thuật, lối sống của con người cũng không ngừng biến đổi. Kết quả của việc đô thị hoá là các toà nhà mọc lên san sát, không gian sống ngày càng bị thu hẹp. Sự đầy đủ về vật chất dễ dàng dẫn đến việc mọi người ăn uống quá dư thừa, không hợp lí. Hơn nữa áp lực của công việc và sự cạnh tranh khốc liệt ở các thành phố càng làm cho áp lực tinh thần của mọi người tăng cao, thời gian nghỉ dưỡng, tập luyện thể dục không có... Rất nhiều những nguyên nhân đó đã làm cho tỉ lệ người mắc bệnh tiểu đường, một căn bệnh từ xa xưa vốn có liên quan chặt chẽ với lối sống hàng ngày của con người, hàng năm tăng lên rất nhanh, độ tuổi mắc bệnh cũng trẻ hơn so với trước đây.

Đã mắc bệnh tiểu đường thì chắc chắn là phải uống thuốc nhưng bệnh này lại không phải là một loại bệnh mà chỉ dựa vào thuốc là có thể khống chế được, nếu như không sắp xếp một chế độ ăn hợp lí thì các vị thuốc cũng không thể hoàn toàn điều chỉnh được lượng đường gluco trong máu mà còn dẫn đến việc thuốc bị mất tác dụng, tình hình bệnh không thay đổi. Ngược lại nếu biết bố trí việc ăn uống hoặc tốt hơn nữa là tiến hành trị bệnh qua việc ăn uống (bao gồm trị bệnh bằng những món ăn theo phương pháp đông y, hạn chế dùng thuốc) thì vẫn có thể điều

chính tốt được lượng đường trong máu, và nhu vậy là hạn chế được tác hại của căn bệnh nguy hiểm này. Người Trung Quốc xưa đã sớm nhận ra và tổng hợp lại thành những lí luận, phương pháp chữa bệnh bằng thực phẩm theo đông y có lợi cho việc điều trị bệnh tật. Ví như những câu nói trong cuốn Kim Quy Yếu Lược “sở thực chi vị, hữu dữ bệnh tương nghi, hữu dữ thân vi hại. Nhược đắc nghi tác ích thể, hại tác thành tật”(nghĩa là trong các loại thực phẩm có nhiều vị khác nhau, cái thì có lợi cái thì có hại, nếu không biết dùng thì sẽ biến những cái hại thành bệnh).

Canh là một loại đặc biệt trong văn hoá ẩm thực của người dân vùng Quảng Đông- Trung Quốc, dựa vào một số nhu cầu sinh lí cơ thể hay yêu cầu cho việc chữa trị, canh cũng lại là một thành phần có lợi cung cấp cho cơ thể những chất dinh dưỡng hoặc vị thuốc cần thiết hỗ trợ hoặc trị bệnh, những thành phần trong canh có thể tác động vào quá trình chữa bệnh cũng như có thể chữa được khỏi bệnh. Canh vừa có thể chữa bệnh, lại vừa cung cấp năng lượng, truyền được thuốc vào cơ thể. Nguyên liệu thực phẩm có thể chữa bệnh rất phong phú mà giá cả lại không đắt, dễ làm, người bệnh dễ dùng.

Mục đích của việc biên soạn cuốn sách này là muốn cho những người mắc bệnh tiểu đường hiểu được phương pháp chữa bệnh này qua con đường ăn uống, cùng với việc dùng thuốc có hiệu quả cũng phải chú ý đến việc phối hợp ăn uống hàng ngày, để nhanh chóng bệnh.

NHỮNG KIẾN THỨC THÔNG THƯỜNG BỆNH TIỂU ĐƯỜNG LÀ GÌ?

Bệnh tiểu đường là một loại bệnh mãn tính toàn thân do tế bào Beta tuyến tụy không tiết ra insulin một cách bình thường, gây ra tình trạng tuyệt đối thiếu hoặc tương đối thiếu insulin, đưa đến hiện tượng rối loạn trao đổi chất cacbon hydrote chủ yếu làm rối loạn ba chất dinh dưỡng; gồm dầu mỡ và protein làm tăng lượng đường trong nước tiểu và hạ mức ngưỡng đường..

Bệnh tiểu đường là một loại bệnh vốn có từ lâu. Từ thời xa xưa mọi người đã phát hiện thấy có một số người khi đi tiểu thì có rất nhiều kiến bò lại, ném thử nước tiểu thì thấy có vị ngọt như nước đường. Người xưa căn cứ vào đó đặt cho loại bệnh này một cái tên là “bệnh tiểu đường”, tức là bệnh mà trong nước tiểu có đường. Việc ném thử nước tiểu đã trở thành phương pháp để người xưa chuẩn đoán ra loại bệnh này.

Thực ra những người mà mắc bệnh tiểu đường không phải là ngay khi mắc bệnh thì đã có hiện tượng “đái đường”. Biểu hiện của thời kì đầu mắc bệnh là đường gluco tăng cao, sau khi tăng cao đến một mức độ nhất định thì khi làm xét nghiệm tiểu đường mới xuất hiện phản ứng dương tính (“+” – “++++”). Thời kì đầu người bệnh có lẽ chưa nhận ra triệu chứng của bệnh là “ Tam đa nhất thiếu” (Tam đa nghĩa là 3 nhiều: tiểu nhiều, uống nhiều, ăn nhiều. Nhất thiếu nghĩa là: thiếu cân-trọng lượng cơ thể giảm nhanh chóng) Đông y còn gọi một cách sinh động, hình tượng là “Bệnh tiêu khát”.

Người mắc bệnh tiểu đường do tế bào Bêta của tuyến tụy không thể tiết ra Insulin một cách bình thường, Insulin không được sản xuất ra đủ cho cơ thể từ đó dẫn đến việc rối loạn quá trình trao đổi ba loại vật chất dinh dưỡng lớn là protein, chất béo, và gluco trong cơ thể, khiến cho lượng gluco trong gan và trong các cơ thịt không tổng hợp được, do đó xuất hiện đường gluco ở trong nước tiểu thì tăng cao, ngược lại lượng đường gluco dự trữ lại giảm thấp. Triệu chứng lâm sàng điển hình của bệnh là uống nước

nhiều, tiểu nhiều và ăn nhiều, cơ thể giảm cân nhanh chóng....

BỆNH ĐANG NGÀY MỘT GIA TĂNG

Bệnh tiểu đường phát sinh và có liên quan chặt chẽ tới cách sinh hoạt hàng ngày của mọi người, đặc biệt là cách thức ăn uống. Mọi người nên hiểu biết nhiều hơn về cách thức phòng và trị bệnh tiểu đường, hãy bắt đầu ngay từ trong thói quen sinh hoạt, chú ý đến cách ăn uống. Hãy biết phòng bệnh hơn là chữa bệnh.

Ngày nay bệnh tiểu đường đã phát triển thành một loại bệnh mang tính toàn cầu. Số người mắc bệnh trên toàn thế giới đã vượt quá con số 120 triệu người, những quốc gia có nền kinh tế phát triển ở Âu Mĩ thì bệnh tiểu đường đứng thứ tư sau các bệnh ung thư, HIV và bệnh vành tim. Ở Trung Quốc, cùng với sự phát triển không ngừng của kinh tế xã hội, tỉ lệ mắc bệnh tiểu đường cũng tăng khá cao. Trung Quốc hiện có hơn 20 triệu người mắc căn bệnh này, chiếm 20% tổng số người mắc bệnh tiểu đường trên toàn thế giới, là quốc gia có số người mắc bệnh tiểu đường nhiều nhất. Điều càng làm cho người ta phải lo ngại là những năm trở lại đây độ tuổi những người mắc bệnh

này rõ ràng là trẻ hơn trước, hơn 30 tuổi thậm chí là hơn 20 tuổi, trẻ hơn rất nhiều so với 20 năm về trước. Theo dự tính của các chuyên gia 20 năm tới đây của thế kỉ 21, số lượng người mắc bệnh tiểu đường của Trung Quốc sẽ tăng lên gấp đôi, tức là 38 triệu người. Làm sao để có thể phòng chống và kiểm soát căn bệnh này đang trở thành một vấn đề mang tính cấp bách toàn cầu.

Năm 1991, Hiệp hội những người mắc bệnh tiểu đường(gọi tắt là IDE) và tổ chức y tế thế giới(WHO) cùng nhau đưa ra quyết định: Lấy ngày 27 tháng 6 hàng năm là "Ngày bệnh tiểu đường thế giới". Dụng ý của ngày này là nhắc nhở toàn thế giới phải có nhận thức đúng đắn về căn bệnh này, tuyên truyền rộng rãi ý thức phòng bệnh để hạn chế xu thế tỉ lệ người mắc bệnh ngày càng gia tăng như hiện nay. Đồng thời tổ chức y tế thế giới cũng yêu cầu các bộ ngành y tế phải đưa việc phòng chữa bệnh tiểu đường vào kế hoạch hoạt động của mình.

LOẠI BỆNH GÂY CHẾT NGUY HIỂM THỨ BA

Theo thống kê cho biết, 50% những bệnh liên quan đến đường huyết, mạch máu; 30% bệnh urê

huyết và suy giảm chức năng thận mãn tính; 50% bệnh giảm thị lực và 60% các bệnh dẫn đến phải cưa chi, đều là do ban đầu bị tiểu đường và về sau biến chứng ra

Bệnh tiểu đường được coi là loại bệnh “sát thủ” thứ ba của con người sau bệnh đứt mạch máu não và bệnh ung thư là bởi vì bệnh tiểu đường có ảnh hưởng không tốt tới hệ thống trao đổi chất của cơ thể con người, cơ quan nội tạng, thậm chí còn dẫn đến việc huỷ hoại và làm suy giảm chức năng các nội tạng khí quan (đặc biệt là tim, não, thận, đường huyết) . Theo những nghiên cứu đã chỉ ra, bệnh tiểu đường là một trong những nhân tố chủ yếu dẫn đến bệnh động mạch vành tim và bệnh mạch máu não ngoài ý muốn, là nguyên nhân dẫn đến cơ tim co thắt, trúng gió. Mức độ nguy hiểm của bệnh động mạch vành tim ở người mắc bệnh tiểu đường cao gấp 2-4 lần người bình thường, độ tuổi phát bệnh sớm hơn, đa số là trước tuổi 45. Ở Trung Quốc tỉ lệ người mắc bệnh tiểu đường dẫn đến chứng tê liệt chức năng não cao hơn rất nhiều so với những người mắc các căn bệnh khác. Bệnh tiểu đường còn sinh ra nhiều bệnh mãn tính khác như biến đổi bệnh lí của hệ

thống mao mạch, bệnh thận với tính chất của bệnh tiểu đường, bệnh biến đổi ở đáy mắt, bệnh tim, biến đổi bệnh lí đầu mút dây thần kinh, bệnh ở thần kinh thực vật, bệnh liệt dương, chứng nhiễm khuẩn...

NHỮNG ĐỐI TƯỢNG DỄ MẮC BỆNH VÀ BIỆN PHÁP PHÒNG TRÁNH

Bệnh tiểu đường và các bệnh kèm theo với nó rất nguy hiểm như ở trên vừa đề cập đến, do vậy mọi người phải đặc biệt chú ý đến nó. Phát hiện ra bệnh sớm vẫn có thể có nhiều yếu tố nguy hiểm, nhưng nếu phòng tránh ngay từ đầu thì sẽ tránh được những bệnh phát sinh kèm theo.

Khi có những trường hợp như ở dưới đây thì cần đề cao cảnh giác đồng thời lựa chọn các biện pháp phù hợp để phòng tránh trước.

1. Trong nội tộc có người bị bệnh tiểu đường
2. Cơ thể quá béo đặc biệt là những người bụng phệ
3. Ít rèn luyện thể dục
4. Trên 40 tuổi, đặc biệt là trong nhà có người bị mắc bệnh tiểu đường
5. Phụ nữ sinh con quá to (vượt quá 4kg)
6. Cơ thể phản ứng kém với lượng gluco

7. Làm phẫu thuật nhiều lần do bị bệnh mãn tính viêm tuyến tụy hoặc bên ngoài tuyến tụy bị tổn thương

8. Những người mà vì bị loại bệnh nào đấy phải dùng lớp vỏ đường cấy vào cơ thể kích thích hoocmon

9. Có bầu nhưng đã nhiều lần nạo hút, hay trong thời gian mang bầu bị trúng độc, hoặc là nước ối quá nhiều, hoặc thai chết lưu.

10. Huyết áp cao, hoặc lượng mỡ (lipit) trong máu cao

Nếu như bị phải bất kì trường hợp nào ở trên thì cần phải lựa chọn những biện pháp sau đây:

1. Mỗi năm đi kiểm tra một lần ở vùng khoang bụng và nồng độ gluco sau khi ăn 2 tiếng

2. Điều chỉnh lối sống hợp lí, bao gồm:

- Ăn uống một cách điều độ, thích hợp

- Duy trì chơi một môn thể thao nào đấy

- Không chế trọng lượng cơ thể ở mức bình thường, sau khi giảm béo nguy cơ mắc bệnh tiểu đường sẽ giảm đi rất nhiều

BẠN CÓ BỊ MẮC BỆNH TIỂU ĐƯỜNG KHÔNG?

Tự xem liệu mình có bị mắc bệnh tiểu đường không là cách tốt nhất, rồi đi kiểm tra

khoang bụng, đặc biệt là với những người trên 40 tuổi, không cần biết là có triệu chứng điển hình “Tam đa nhất thiếu” hay không, thì mỗi năm đi kiểm tra khoang bụng 1 lần là việc rất cần thiết.

Một số người có quan điểm sai lầm là cho rằng làm xét nghiệm nước tiểu là có thể chuẩn đoán ra được bệnh. Nhưng thực ra không phải cứ thấy tiểu đường bình thường thì cho là mình không bị bệnh, xét nghiệm tiểu đường dương tính cũng chưa chắc chắn là đã bị mắc bệnh tiểu đường. Chuẩn đoán bệnh tiểu đường nhất thiết phải dựa vào xét nghiệm lượng đường trong máu (hay còn gọi là gluco) mới xác định chính xác được.

Cũng có một số người mắc bệnh có được hiểu biết nhất định về căn bệnh này, biết được triệu chứng đặc trưng của bệnh là “ Tam đa nhất thiếu” khi thấy chưa có biểu hiện này thì cho là không bị bệnh. Đây cũng là một điểm sai lầm trong nhận thức. Đặc biệt khi người già mắc bệnh này thì thời kì đầu mới phát bệnh sẽ không cảm nhận được trạng thái của bệnh mà phải đến khi đi kiểm tra sức khỏe hoặc do bị bệnh nào đó phải vào viện mới phát hiện ra là lượng đường trong máu quá cao.

thời kì đầu không chỉ không có chứng điển hình “Tam da nhất thiểu”, mà xét nghiệm cũng có thể là dương tính. Mặt khác bạn đọc cũng không được xem thường một số biểu hiện lâm sàng của bệnh, như “ăn nhiều”, luôn cho rằng đây là do đồ ăn ngon, “đi tiểu nhiều” thì thường hay ngộ nhận là do thận yếu, “mệt mỏi” thì thường hay nghĩ rằng đây là do già rồi hoặc là áp lực công việc nên mới như vậy. Điều đó càng khiến bạn khó nhận ra tình trạng của bệnh, thậm chí khi phát hiện ra thì bệnh đã phát rồi.

ĐỪNG ĐỂ NHỮNG THÓI QUEN XẤU LEN LỎI VÀO TRONG CUỘC SỐNG CỦA BẠN

Một giáo sư sinh lí học người Mỹ nói “Chúng ta biết rằng có một số người vì có liên quan đến nhân tố di truyền nên mắc phải bệnh tiểu đường. Nhưng thực tế lại cho thấy: lối sinh hoạt hàng ngày, đặc biệt là cách ăn uống và vận động mới là một trong những nhân tố quyết định người nào dễ mắc bệnh tiểu đường”.

Xem xét từ quy luật phát bệnh và mức độ nguy hiểm của nó, phòng bệnh là cách tốt nhất. Phương pháp chữa trị bây giờ không thể chữa khỏi được hoàn toàn căn bệnh này, và cũng

không thể hoàn toàn ngăn chặn được sự phát triển của bệnh. Theo thống kê chỉ ra 50% những bệnh liên quan đến mạch máu tim não, 30% bệnh suy giảm chức năng thận, 50% bệnh giảm thị lực và 60% bệnh phải cưa chi đều là do ban đầu bị bệnh tiểu đường và về sau kéo theo những chứng bệnh đó. Cùng với xu thế tỉ lệ người mắc bệnh tiểu đường gia tăng song vẫn chưa có phương thuốc đặc hiệu thì ở một số quốc gia tỉ lệ mắc bệnh cứ ngày một tăng lên cao hơn nữa. Điều này cho thấy đầu tư thấp nhất để chữa trị căn bệnh này chính là ngay từ đầu nâng cao ý thức phòng bệnh.

Vậy làm cách nào để phòng tránh bệnh tiểu đường xảy ra? Một trong những biện pháp hữu hiệu nhất mà không phải tiêu tốn nhiều tiền bạc là: Thay đổi cách sinh hoạt, cụ thể ở đây là duy trì việc rèn luyện; ăn uống điều độ, tránh ăn đồ quá mỡ, quá nóng. Ăn uống, vận động không hợp lí là nguyên nhân chủ yếu dẫn đến béo phì, hầu hết những người quá béo rất dễ mắc bệnh tiểu đường, không chế trọng lượng cơ thể ở một mức nhất định có thể phòng tránh được trên 50% nguy cơ mắc bệnh.

HOA QUẢ

Một số người bị bệnh tiểu đường cho rằng mình không được ăn hoa quả vì nghĩ là trong quả có chứa nhiều đường thì sẽ làm tăng lượng đường trong máu, thực ra vấn đề không hoàn toàn "bi quan" như vậy. Mặc dù trong hoa quả có chứa một hàm lượng đường gluco và đường gluco sau khi hấp thụ vào cơ thể sẽ làm cho hàm lượng đường trong máu tăng cao. Tuy nhiên hoa quả lại chứa một lượng lớn các chất vitamin, muối vô cơ và chất xen-lu-lô. Vì vậy nếu hiểu biết những điều dưới đây thì những người mắc bệnh tiểu đường ăn hoa quả sẽ là tốt.

Khi nào thì dùng hoa quả? Thông thường mà nói, sau khi hàm lượng đường trong máu được kiểm soát bình thường và ổn định trong một khoảng thời gian nhất định thì có thể ăn một chút hoa quả phù hợp, nhưng nếu hàm lượng đường vượt quá 7.8gr/ lít thì người bị bệnh tiểu đường không được ăn hoa quả .

Ăn bao nhiêu là thích hợp? Ăn vừa phải, không ăn quá nhiều và nhất là không được ăn ngay sau bữa cơm, nên giảm bớt khẩu phần ăn chính để tránh xảy ra việc lượng

đường trong máu hoạt động mạnh lên. Người bị bệnh tiểu đường không thể ăn tùy thích như người bình thường, phải có một khái niệm định lượng. Nếu ăn 150g lê hoặc táo thì khẩu phần bữa chính phải giảm đi 25g, cứ 25g thức ăn bữa chính có thể đổi được một lượng hoa quả như sau:

Tên hoa quả	Số lượng (gam)
Dưa hấu	500
Hồng	182
Dưa lê	330
Quýt	154
Đào	182
Lê	222

Ăn hoa quả vào thời gian nào là tốt nhất? Thông thường mọi người hay có thói quen ăn cơm xong tráng miệng hoa quả, đối với người bị bệnh tiểu đường thì ăn vào thời gian đấy là rất không tốt, bởi vì sau khi ăn cơm xong hàm lượng đường trong máu đã tăng cao lại ăn tiếp hoa quả thì hàm lượng đường đó sẽ tăng lên cao gấp bội. Thời gian ăn hoa quả thích hợp nhất đối với người mắc bệnh tiểu đường là lúc đói bụng hoặc trong thời gian giữa hai bữa cơm chính là cơm sáng và cơm chiều, đặc biệt là khoảng từ 3h đến

5h chiều, vì đây là lúc lượng đường trong máu thấp nhất. Hay như sau bữa trưa khảng 3 tiếng hoặc sau khi đi làm về, nhất là đi làm bằng xe đạp phải tiêu hao mất một lượng lớn calo và lượng đường trong cơ thể cũng giảm, vì vậy sau khi về đến nhà có thể ăn chút hoa quả và lúc đó đường trong hoa quả sẽ không gây ảnh hưởng nhiều tới quá trình trao đổi chất.

Tiếp sau là lựa chọn loại hoa quả ăn, nguyên tắc là cố gắng ăn những loại hoa quả chứa ít hàm lượng đường, ví dụ: dưa hấu. Có thể tham khảo bảng dưới đây:

Chủng loại	Tên gọi	Hàm lượng đường
Loại hoa quả	Dưa hấu, tì bà, dâu tây	4 - 7
	Lê, chanh, bưởi, mận, đào, dưa mỳ, nho	8 - 9
	Đào, mít	9 - 13
	Cam, dứa, cà chua, dưa lê, táo, quả sung	14 - 19
	Hồng, chuối, lựu, khế, mía	20 - 25
	Táo nhỏ, hải đường	50 - 80
Loại quả khô	Hồng khô, mận khô, táo khô, mít khô, nho khô	10 - 15

ĂN GI VÀ KHÔNG ĂN GI

Khi lựa chọn thực phẩm, chúng ta nên chọn những loại mà không bị liệt vào danh sách những thực phẩm dễ gây bệnh tiểu đường, đặc biệt là nên mua những thực phẩm ít chất béo, chỉ số hàm lượng đường thấp, thực phẩm tươi chưa qua xử lí bằng thuốc, phẩm màu.

Thực phẩm thì rất phong phú. chúng ta có thể phân làm mấy loại lớn như, loại thực phẩm củ, loại đậu quả, rau xanh hoa quả, thịt trứng sữa. Các thành phần dinh dưỡng cũng có thể phân làm mấy loại lớn sau: gluco, chất béo, protein, nước, muối, nguyên tố vi lượng, vitamin, chất xơ(xen-lu-lo). Trong đó gluco, protein, chất béo là ba thành phần dinh dưỡng chủ yếu của cơ thể. Các loại thực phẩm củ chủ yếu chứa hàm lượng gluco, loại đậu quả thì chủ yếu chứa hàm lượng protein và chất béo, rau xanh hoa quả chủ yếu là vitamin, khoáng vô cơ và xen- lu- lo; thành phần chủ yếu trong thịt trứng sữa là protein, chất béo. Chất đường lại phân ra làm 3 loại: mô- nô- sa- ca- rít, Đí- sa- ca- rít, và pô- li- sách- ca- rít. Gluco, glucoses và chất đường sữa tạo thành đường pô- li- sách- ca- rít cơ thể dễ hấp thụ, có thể làm

cho gluco trong máu nhanh chóng tăng cao. Đường sắc- ca- rôda (hay còn gọi là đường mía), đường mạch nha tổng hợp ra đường đi- sa- ca- rít. Đường đi- sa- ca- rít và đường pô- li- sắc- ca- rít phải qua quá trình tiêu hoá mới chuyển thành được đường mô- nô- sa- ca- rít, sau đó cơ thể mới hấp thụ vào được. Đây chính là lí do tại sao ăn nhiều thức ăn có chứa hàm lượng đường cao nhưng lượng đường trong máu lại tăng chậm.

Vào cuối những năm 70 và đầu những năm 80 của thế kỉ 20, nhiều nhà khoa học dựa vào biểu đồ đường tăng theo trật tự của lượng đường trong máu trong cái gọi là “tiêu chuẩn chứng bệnh tiểu đường” đã nhận thấy: chỉ số đường huyết trong những thức ăn có tỉ lệ cao lượng đường đi-sa-ca-rít và đường pô- li- sắc- ca- rít cao hơn so với những thức ăn mà có tỉ lệ tinh bột cao; chỉ số đường huyết trong những lương thực phụ như hạt yến mạch, hạt kiều mạch, du mạch thấp hơn so với chỉ số đường huyết trong gạo tẻ, bột mì.

Dưới đây là sự so sánh chỉ số đường huyết trong các loại thực phẩm với chỉ số đường huyết trong đường gluco.

100%: Đường gluco

90%-99%: Bánh giòn gạo, khoai lang nướng, rau cải ngọt, củ cải.

80%- 89%: Ngô, khoai tây, đường mạch nha, mật ong.

70%- 79%: Bánh mì, gạo, đậu đũa, thóc, dưa hấu, bột sắn, khoai lang luộc.

60%- 69%: Bột mì, chuối, nho khô

50%- 59%: Hạt kiều mạch, mì ống, bánh làm từ hạt yến mạch, đậu cô ve, khoai tây chiên, khoai lang, thuốc bắc.

40%- 49%: Cam, nước cam, nước đậu nành, nho, đồ hộp

30%- 39%: Đậu đỏ, táo, rau đậu, kem, sữa, sữa chua, nước ép táo, nước ép cà chua.

20%- 29%: Lạp sườn, mạch nha

10%- 19%: Đậu vàng, lạc

Chúng ta nên lựa chọn những thực phẩm tự nhiên chưa qua chế biến như bột hạt kiều mạch, bột yến mạch, hạt sen, mì ống.... Những thực phẩm này không những có thể giúp cho người bệnh tiểu đường không chế được đường huyết ở mức thấp mà còn giúp cho người bình thường phòng tránh được Insulin tăng cao dẫn đến một số bệnh nguy hiểm.

ĂN ÍT THỊT LỢN, TĂNG CƯỜNG ĂN CÁ

Để bổ sung lượng protein thì cách tốt nhất là ăn đồ hải sản. Có một nhà nghiên cứu đã phát hiện thấy trong thịt của con cá có chứa một thành phần omega - 3 chất béo có thể phòng tránh được bệnh cao huyết áp, người ăn cá có thể giảm được 50% nguy cơ mắc bệnh tiểu đường so với người không ăn. Do đó chỉ cần mỗi ngày bạn ăn 30g cá thì có thể hoàn toàn phòng chống được bệnh tiểu đường.

Một trong những nguyên tắc cơ bản của việc chữa bệnh tiểu đường bằng thực phẩm theo phương pháp đông y là giảm bớt việc ăn chất béo. Bởi vì người tiểu đường rất dễ xảy ra tình trạng rối loạn trao đổi chất, hơn nữa lượng mỡ trong máu thường có ảnh hưởng trực tiếp đến đường huyết và việc phát bệnh của người bị tiểu đường. Chất béo có thể phân làm hai loại là axit béo bão hoà và axit béo không bão hoà. Những chuyên gia của trường đại học Sdney ở Mỹ khi tiến hành làm thí nghiệm với những tế bào được lấy ra từ cơ thịt ở những người cao tuổi nhưng không bị mắc chứng bệnh tiểu đường phát hiện thấy: nếu hàm

lượng axit béo bão hoà có trong các tế bào càng nhiều thì khả năng chống lại việc điều tiết Insulin càng cao, ngược lại nếu trong các tế bào nào mà axit béo bão hoà ít thì khả năng chống lại sự điều tiết Insulin càng kém. Ngoài ra, một giáo sư của trường đại học Oxfor sau khi nghiên cứu thói quen ăn uống của 45 người không bị bệnh tiểu đường nhận thấy những người béo và những người quen ăn nhiều mỡ đặc biệt là mỡ động vật thì việc tiết Insulin gặp nhiều khó khăn do đó sẽ làm tăng nguy cơ bị mắc bệnh tiểu đường. Trong mỡ thực vật chủ yếu là thành phần axit béo không bão hoà như dầu đậu nành, dầu gạo, dầu mè, dầu lạc, dầu dừa....Ngược lại trong mỡ động vật thì chủ yếu lại là thành phần axit béo bão hoà. Tính hàm lượng axit béo bão hoà trong mỡ của một số loại thức ăn từ cao xuống thấp sẽ là: thịt gia súc (dê, bò, trâu), trứng, thịt gia cầm, cá. Như vậy ăn cá sẽ là tốt nhất, sau đó đến thịt gia cầm.

ĂN NHIỀU RAU VÀ NÊN ĂN NHẠT

Trong rau xanh tươi chứa nhiều vitamin. Đồ ăn mà có nhiều rau xanh thì khả năng chống mắc bệnh tiểu đường càng cao, đối với những

người mắc bệnh này thì mỗi ngày lượng thức ăn chứa vitamin phải hơn 40g.

Vitamin có trong thức ăn khi đi vào dạ dày hút nước sẽ nở to ra, diện tích dạ dày tăng, làm chậm lại quá trình hấp thụ đường gluco trong thức ăn, làm giảm sự kích hoạt phân bố dày mật độ Insulin trong mô cơ, từ đó sẽ làm giảm lượng đường trong máu và như vậy thì rõ ràng là làm giảm khả năng tăng cao lượng đường trong máu sau khi ăn. Ngoài ra, bệnh tiểu đường thường kéo theo hiện tượng lượng mỡ trong máu tăng cao, vitamin có trong thức ăn ở trong dạ dày, ruột sẽ ngưng đông thành thể keo có thể làm giảm sự hấp thụ Cô-le-xtê-rôn (một loại chất có trong cồn, kết tinh màu trắng, là một chất quan trọng tạo ra axit mật để tiêu hoá mỡ). Từ đó sẽ giảm được lượng máu trong mỡ. Vitamin trong thức ăn sẽ làm cho thành ruột nhu động, tiêu hoá dễ, có thể phòng tránh được hiện tượng táo bón thường gặp ở những người bị tiểu đường. Do đó người mắc bệnh tiểu đường nên ăn nhiều thức phẩm chứa nhiều vitamin như : nấm, rau có màu tím, gạo tám, các loại đậu, yến mạch....

Thành phần chủ yếu của muối là Natriclorua, ăn quá mặn sẽ rất dễ gây ứ đọng dung dịch natri trong cơ thể, hậu quả của việc này là gây ra bệnh cao huyết áp. Cao huyết áp cũng thường kéo theo những bệnh về mạch máu lên não ở người bị bệnh tiểu đường. Theo thống kê, trong số các nguyên nhân gây ra bệnh tiểu đường thì cao huyết áp chiếm 30%-70%, do vậy phương pháp hữu hiệu chữa bệnh tiểu đường cũng bao gồm cả việc phải điều chỉnh huyết áp trong máu cho phù hợp, điều này yêu cầu người bệnh hạn chế lượng muối trong thức ăn hàng ngày. Những người bị bệnh tiểu đường mỗi ngày phải khống chế lượng muối dưới 10g.

DỪNG MÓN ĂN CHỮA BỆNH ĐÃ ĐƯỢC LƯU TRUYỀN TỪ RẤT LÂU TRONG ĐÔNG Y

Bệnh tiểu đường, trong đông y gọi là bệnh tiêu khát, cho rằng nguyên nhân là do cơ thể quá nóng, rối loạn dịch thể, chênh lệch âm dương gây nên

Qua thực tiễn chữa bệnh theo phương pháp đông y từ xa xưa đến nay đã cho thấy rằng:

một số loại thực vật và động vật có tác dụng làm giảm nhẹ và hạn chế một số loại bệnh, điều này đã được tổng kết trở thành lí luận tổng hợp chữa bệnh thông qua việc ăn uống theo phương pháp đông y.

Bệnh tiểu đường ngoài việc chữa bằng thuốc ra thì chữa bệnh qua việc ăn uống là quan trọng hàng đầu, trong đó lấy món canh làm chính. Bởi vì người mắc bệnh tiểu đường cơ thể thường ở trong tình trạng “mất nước”. Trong nước canh, ngoài thành phần thuốc ra thì nó còn có tác dụng bổ sung nước cho cơ thể. Theo lí luận đông y thì bệnh tiêu khát phân ra thành tiêu khát ở cấp cao, tiêu khát cấp trung tính và tiêu khát cấp thấp. Tiêu khát ở mức cao thì hay uống nhiều, mỡ trong cơ thể nhiều dẫn đến nóng nội thể do vậy nên chọn những thực phẩm thanh nhiệt giải nóng, bổ sung nước cho cơ thể, giảm khát. Tiêu khát trung tính thì lại hay ăn, do vậy nên chọn những loại thực phẩm thanh nhiệt cho dạ dày, dưỡng âm, giữ mồ hôi. Tiêu khát ở mức thấp thì tiểu nhiều vì thế nên chọn những thực phẩm thanh nhiệt, tốt cho thận.

Dựa vào sự nhận biết trong đông y về bệnh tiểu đường thì những người mắc phải căn bệnh này không những không được ăn những loại đồ ăn như bánh ngọt, bánh bích quy, mứt, kẹo, hoa quả mà còn phải kiêng cả những loại gia vị, hay đồ ăn nóng. Những loại mỡ ngậy, đồ ngọt, thuốc, rượu đều phải kiêng. Trong đông y đã đưa ra những thực phẩm, đồ uống có tác dụng mát lạnh, tránh việc đổ mồ hôi cho những người bị bệnh tiểu đường như : trà bách hợp, thuốc bắc, hạt sen, bí đao, rau câu biển, rau cải, đồ xanh, đậu, mộc nhĩ trắng. Tóm lại, những loại canh, đồ uống trong đông y có tác dụng rất lớn cho những người mắc bệnh tiểu đường.

MỘT SỐ LOẠI THUỐC BẮC ĐỂ TÌM

Thuốc bắc là chỉ những rễ, thân cây cỏ, thảo mộc mọc hoang dại nhiều năm. Chúng thường sống ở những vùng đồi núi cao, xa xôi.

Thuốc bắc có vị ngọt, lành, bổ khí huyết, chữa bệnh tiêu chảy, nuôi dưỡng cơ thể cường tráng, phát triển cơ bắp. Thành phần trong thuốc bắc có chất A-mi-la-da, protein, chất khoáng, vitamin..... Chất a-mi-li-da có khả năng phân giải quá trình tổng hợp của protein

và CO₃, bồi bổ sức khoẻ cho cơ thể. Theo cuốn “Nguồn gốc thảo mộc” thì cái tên khởi nguồn của thuốc bắc là Khoai Dự, vì tên này trùng với tên gọi chung của nhà Đường (Dự - ở thời kì phong kiến như vậy là phạm vào điều cấm) nên phải đổi sang thành Khoai Dược, tên gọi đó không lâu sau khi đời Tống thay đời Đường thì cái tên “Khoai” lại bị trùng vào tên gọi chung chỉ nhà Tống. Chính vì vậy cái tên Khoai Dự đã thay bằng tên Sơn Dược (tức là thuốc bắc) và cái tên này được giữ cho đến ngày nay. Thuốc bắc được dùng để chữa các bệnh lâm sàng như: tiêu chảy, ăn không ngon, bệnh viêm phế quản mãn tính, đái tháo đường....Dân gian có câu ngạn ngữ “Ngũ cốc bất thu diệp vô hại, chỉ yếu lượng mẩu sơn dược dẫn” (có nghĩa là nếu mùa màng không thu hoạch được thì cũng không sợ bệnh tật, chỉ cần một ngọn cỏ thuốc bắc là chữa khỏi)- đề cao tác dụng của thuốc bắc trong cuộc sống. Cổ nhân cũng lấy cảm hứng từ cây thuốc để làm thơ như bài “ Tống hồ phục sơn dược” của vua Tống làm khi đi du ngoạn cảnh. Bây giờ nghiên cứu y học hiện đại cho thấy chất nhựa trắng có trong cây

thuốc bắc có tác dụng làm giảm lượng đường trong máu, đồng thời có thể ngăn ngừa được hiện tượng nghẽn mạch máu do hàm lượng mỡ trong máu cao, được dùng nhiều trong việc chữa trị bệnh tiểu đường và các loại bệnh phát kèm theo như co thắt cơ tim, tai biến mạch máu não...

HOÀNG KÌ TRƯỜNG THỌ

Cụ Tô Đông Bá từng có một bài thơ ca ngợi vị thuốc Hoàng Kỳ như sau : “Cô đặng chiếu ánh dạ man man, niêm đắc hoa chi bất nhãn khan .Bạch phát kì tâm tu thái thắng, Hoàng Kỳ chử chúc tồn xuân bản. Đông phương phanh cầu dương đầu động, nam bách tranh ngư ngoạ tác đoàn. Lão tử tông lai hưng bất nông, hướng ngưng thủy hữu mãn đường hoan.”

Hoàng Kỳ là một loại thực vật thuộc họ đậu, chủ yếu sinh trưởng ở các tỉnh phía bắc, do vậy người Quảng Đông còn gọi nó là Bắc Kỳ. Nó sinh sống tốt nhất là ở tỉnh Sơn Tây, loại Hoàng Kỳ tốt nhất là ở Tả Châu Miên, Quảng Tây (huyện Tả ngày nay) và nó có tên gọi đặc trưng là Miên Kỳ.

Hoàng Kỳ có đặc tính hơi nóng, vị ngọt. Có tác dụng bổ khí, giải độc, phát triển cơ bắp, lợi tiểu, chống phù nề. Chủ trị các chứng bệnh như: khí huyết kém, thần kinh mệt mỏi, ăn ít, tiêu chảy lâu ngày, bệnh ra nhiều mồ hôi, chứng tê liệt mất cảm giác, mụn nhọt do côn trùng độc cắn nhưng không viêm loét hoặc viêm loét lâu ngày không khỏi, cũng như những bệnh phù nề. Những nghiên cứu y học hiện đại đã chứng minh Hoàng Kỳ có công dụng thúc đẩy việc tạo máu ở tuỷ xương và không chế tốt lượng đường trong máu, điều tiết tốt chức năng miễn dịch ; có thể mở rộng thành động mạch, mạch máu bên ngoài và hạ huyết áp ; nó cũng có tác dụng chống lại sự mệt mỏi, tình trạng thiếu dưỡng khí, lợi tiểu. Hoàng Kỳ vị ngọt nhiều lại có thể chống được các độc tố, chống u bướu. Do đó mà ngày nay người ta còn dùng Hoàng Kỳ để phòng chống bệnh cảm cúm, chữa các bệnh liên quan đến mạch máu não và những bệnh về đường hô hấp.

Hoàng Kỳ dùng để chữa bệnh tiểu đường cho hiệu quả rất tốt. Sự việc một danh y Lục Trung An thời kỳ cận đại dùng một lượng lớn

vị thuốc Hoàng Kỳ chữa khỏi bệnh cho một người mắc bệnh tiểu đường nặng đã gây chấn động giới y học phương tây, tiếng tăm được lưu truyền mãi.

HOÀNG TINH - MỘT VỊ THUỐC TỐT

Trong đông y khi chữa trị lâm sàng người ta hay dùng Hoàng Tinh để bổ khí huyết, xương cốt. Đặc biệt là hay dùng cho những trường hợp bồi bổ cơ thể sau khi hết bệnh, trấn tĩnh lại tinh thần. Y học hiện đại nghiên cứu thấy rằng Hoàng Tinh có tác dụng làm cho cơ thể cường tráng và hạ tỉ lệ đường trong máu.

Hoàng Tinh là một loại thảo dược thuộc họ bách hợp thân rễ và khô, chủ yếu có ở một số vùng nội Mông Cổ, Hà Bắc, Thiểm Tây của Trung Quốc... Tương truyền ngày xưa có một người bị bệnh lao phổi (bệnh lao phổi ngày nay hay còn gọi là bệnh kết hạch phổi có khả năng lây nhiễm) rất nặng, thể lực suy giảm nhanh chóng. Người bệnh đó nghĩ là mình không còn sống được bao lâu nữa nên trốn đi vào rừng sâu ở, dân làng đều cho là anh ấy đã chết. Nhưng một vài năm sau anh ta trở về không những

khỏi bệnh mà cơ thể còn rất khoẻ mạnh. giọng nói ồm ồm, đi nhanh như bay. Mọi người tôn anh ta là “thần tiên”. Một ngày thần y Hoa Đà đi qua vùng đó nghe thấy có việc kì lạ như vậy liền đi vào vùng núi sâu tìm cái vị gọi là “thần tiên” ở ẩn kia và anh ta kể lại là khi trốn vào rừng, anh ta chỉ ăn một loại thực vật hoa màu xanh, rễ dài màu vàng và dần dần khỏi bệnh. Hoa Đà xem loài cây đó rồi buột miệng nói “Tinh (có nghĩa là tốt) có trong thuốc”. Từ đó loài cây thảo dược này có tên gọi là Hoàng Tinh và được giữ đến ngày nay.

Các cụ thời xưa đã biết lấy Hoàng Tinh để chữa bệnh “tiêu khát”. Chất kết tinh ở trong Hoàng Tinh vị ngọt nhiều, có tác dụng nâng cao khả năng miễn dịch, những năm gần đây nó có công dụng rất lớn trong việc chữa bệnh u nhọt ác tính. Những người mắc bệnh u nhọt ác tính do mất đi khả năng miễn dịch hoặc vì cơ thể suy yếu nên khả năng miễn dịch cũng giảm đi nhiều cho nên dùng Hoàng Tinh để cơ thể khoẻ mạnh, tăng khả năng miễn dịch là cách tốt nhất.

THẠCH CAO

Thạch cao là quặng của khoáng vật thạch cao, loại muối a-xit sun-phu-ric, chủ yếu là ngậm H_2O và C_2SO_4 . Vào đời nhà Hán, thạch cao đã trở thành một vị thuốc trong đông y.

Thạch cao có vị cay, ngọt, thuộc tính lạnh, có công dụng chủ yếu là thanh nhiệt hạ hoả, giãn cơ tiết dịch, trị khát, giải toả mệ mồi. Trong đông y dùng để chữa các loại bệnh sốt cao. Thạch cao còn có tác dụng khống chế phát nhiệt trung tâm, chữa sốt cao. Tác dụng thanh nhiệt hạ hoả của thạch cao cũng được dùng vào việc chữa trị những bệnh như: bệnh loét dạ dày, đau răng, đau đầu, trúng nắng phát nhiệt, nóng phổi ho từng cơn... Ở Quảng Đông Trung Quốc trong dân gian còn dùng để làm mát dạ dày, chữa viêm lợi, mọi người thường nấu canh đậu cá với đậu phụ. Cách này chính là lợi dụng chất thạch cao có trong đậu phụ có tác dụng thanh nhiệt rất tốt. Có một câu chuyện kể rằng, Ngô Phục Phú đi bắc dương quân phạt, có một lần vì quá tức giận nên răng cửa của hàm trên gãy và đau không dứt, chữa nhiều thuốc đều không có hiệu quả.

Sau đó danh y Lục Trọng nấu canh bạch hồ với thạch. Sau khi uống vị thuốc đó thì Ngô Phục Phú liền khỏi đau.

Công dụng trị khát, tiết dịch của thạch cao được dùng để chữa bệnh tiểu đường với chứng tiêu khát “trung bình” - miệng khát uống nhiều. Chứng miệng khát uống nhiều ở những người mắc bệnh tiểu đường chủ yếu là do việc mất nước ở tế bào gây ra, trong thạch cao chứa rất nhiều những nguyên tố vi lượng như Mg, Fe, Ca có thể bổ sung cho cơ thể lượng nước và chất điện giải đã bị mất.

Thạch cao còn có tác dụng trấn tĩnh cho nên trong đông y dùng để chữa những chứng bệnh thần kinh như điên, hoảng loạn, nóng quá phát ban.

“CẦU KHỞI” - VỊ THUỐC QUÝ CHO CƠ THỂ

Toàn bộ thân cây Cầu Khởi đều rất quý, cụ Tô Đông Pha trong bài vịnh “Cầu Khởi - Tiểu phó ngũ vịnh” viết rằng “căn kinh dự hoa thực, thụ thập vô khí vật” (câu này có nghĩa là từ gốc rễ đến ngọn lá của Cầu Khởi đều được tận dụng). Lá của Cầu Khởi có công dụng bổ khí lợi

thần kinh, thanh nhiệt giải khát, đánh cảm, sáng mắt. Cầu Khởi chuyên trị các bệnh như tâm huyết hư suy, thấp nhiệt hạ trí, quáng gà, giải độc mát gan, băng huyết.

Cầu Khởi thuộc họ cà, phân bố rộng khắp nhưng phát triển tốt nhất là ở vùng Ninh Hạ.

Bột Cầu Khởi có trong hạt Cầu Khởi chứa hàm lượng đường nhiều, có thể làm tăng chức năng miễn dịch của tế bào, lợi cho gan, có các tác dụng khác như giảm lượng mỡ trong máu, chống ung thư, tăng tuần hoàn máu trong cơ thể, chống lão hoá, chống mệt mỏi, bổ khí, hạ huyết áp. Lương Đang có ở trong hạt Cầu Khởi thì có tác dụng khống chế sự gia tăng của tuyến tiền liệt. Do vậy Cầu Khởi còn được dùng để chữa những chứng bệnh như lượng mỡ trong máu tăng cao, béo phì bất thường, chức năng tình dục ở nam giới bị suy giảm, tê liệt, phụ nữ kinh nguyệt không đều, những bệnh mãn tính lâu năm, suy nhược thần kinh.

Hạt Cầu Khởi được dùng để chữa bệnh tiêu khát. Quả Cầu Khởi và vỏ cây của nó có tác dụng hạ đường huyết vì nhờ có thành phần Ga-ni-di bên trong. Viện trưởng viện nghiên cứu đông y ở

bệnh viện An Môn -Trung Quốc với gần 40 năm trong nghề đã thống kê ra được hơn 100 loại thuốc có hiệu quả trong việc chữa bệnh tiểu đường. Cầu Khởi được xếp thứ 11. Như vậy chúng ta có thể thấy được tầm quan trọng của nó đối với những bệnh nhân tiểu đường.

NHÂN SÂM

Những nghiên cứu hiện đại cho thấy Nhân Sâm có tác dụng bồi bổ làm cho cơ thể cường tráng, kéo dài tuổi thọ, phòng chống bệnh thiếu máu, thiếu dưỡng khí, bảo vệ cơ tim. Nó còn có tác dụng bảo vệ và kích thích sự tạo máu ở tuỷ sống. Đường ở nhân sâm có tác dụng rõ rệt trong việc hạ đường huyết. Người Trung Quốc đã sớm biết dùng nhân sâm để chữa “chứng tiêu khát” và “bệnh tiểu đường”

Nhân sâm là loại thực vật thuộc họ nhũ gia. Trong “Khiết Đan quốc trí” (Khiết Đan là tên một dân tộc thiểu số ở Trung Quốc) có đoạn viết “Nữ Chân địa nhiều, thổ sản nhân sâm”(ý nói là ở vùng Nữ Chân đất đai tốt nên nhân sâm mọc rất nhiều). Sau đời Đường những bộ lạc sinh sống ở lưu vực sông phía đông bắc và

lưu vực sông Hắc Long Giang đã lấy nhân sâm ở trên những núi cao, lạnh mang đi làm cống phẩm quý cho vua ở Trung Nguyên. Từ đó mà người Đông Liêu ở phía đông bắc Trung Quốc trở nên nổi tiếng ở Trung Hoa.

Có một truyền thuyết về tên gọi Nhân Sâm.. Một năm vào mùa đông, có hai anh em nhà nọ lên núi để bắt sói. Sau khi đi sâu vào trong núi vì tuyết rơi liên ba ngày ba đêm nên họ bị lạc đường. Lương khô đã ăn hết cả, đào cả tuyết ra để ăn những rễ cây khô phía dưới. Một lần họ đào sâu xuống thì thấy có những cái rễ gân giống như hình người, nếm thử có vị ngọt. Khi ăn xong những cái rễ ấy thì thấy người khoẻ lên khác thường, không còn đói và lạnh nữa. Những cái rễ “thân người” ấy được người đời sau gọi bằng một cái tên rất có ý nghĩa “nhân sâm”.

Ở Trung Quốc có lẽ không có loại thuốc nam nào lại được dùng phổ biến như nhân sâm. Tính chất của nhân sâm là không nóng, vị ngọt. Công dụng đại bổ nguyên khí, an thần lợi trí nhớ. Trong đông y dùng để điều trị những bệnh suy nhược cơ thể, sợ hãi toát mồ hôi, phụ nữ bằng

huyết, táo bón và tất cả các trường hợp suy giảm cơ thể do mắc bệnh lâu ngày.

CÁC MÓN ĂN CHỮA BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

CÁC LOẠI CANH CHỮA TIỂU ĐƯỜNG Ở MỨC ĐỘ TIÊU KHÁT NẶNG

Tiêu khát (bệnh tiểu đường) phân ra làm ba mức độ: Nặng, trung tính và nhẹ. Cuốn “y học tâm ngộ” có viết “Khát và uống nhiều là thượng tiêu (tức là tiêu khát ở mức nặng), khát ít nhưng ăn nhiều là trung tiêu (tức tiêu khát ở mức trung bình), miệng khát đi tiểu khó là hạ tiêu (tức tiêu khát ở mức nhẹ)”.

Tiêu khát ở mức độ nặng thể hiện ở “tam đa nhất thiếu” triệu chứng nhận biết là uống làm chính, sau đó đến “tam đa” nghĩa là miệng khô khát, uống nước nhiều, tiểu tiện nhiều.

CANH THỊT THỎ VỚI VỎ CÂY DẦU TẪM

Canh này trong cuốn “Thái bình thánh huệ phương” viết: “Trị tiêu khát, phương pháp nấu thịt thỏ có hiệu quả thần kì. Thỏ một con, tang bạch bì tươi nửa cân, thỏ bỏ da, nội tạng

ninh cùng với vỏ cây dâu tằm, hầm như lấy nước dùng”.

1. Công dụng

Bồi bổ cơ thể lợi khí, lợi tiểu tiêu phù.

2. Nguyên liệu

Vỏ cây dâu tằm 50g, thịt thỏ 250g, gừng một lát, muối tinh(chú ý cho ít)

3. Cách làm

Thỏ làm lông, bỏ nội tạng, bỏ móng, rửa sạch. Cho vừa nước, cho vỏ cây dâu tằm, gừng vào và đun lên. Ninh cho đến khi thịt thỏ nhừ nát, cho ít muối vào là được.

4. Chỉ dẫn

Vỏ cây dâu tằm : Có tính lạnh, vị ngọt, bùi. Có công dụng lọc phổi thanh nhiệt, lợi tiểu tiêu phù.

Thịt thỏ: Chống hiện tượng máu tụ, các cụ xa xưa đã biết dùng thịt thỏ làm món ăn tốt chữa bệnh tiểu đường.

CANH TUY LỢN, BÁCH HỢP, HOÀI SƠN

Tụy ở lợn, được người dân ở Quảng Đông Trung Quốc gọi là “Chu hoành lợn”. Đông y còn có cách gọi khác là “dĩ hình bổ hình”, “dĩ tang dưỡng tang”, do vậy trong dân gian thường

dùng canh này để mang lại hiệu quả trong việc chữa tiêu đường.

1. Công dụng

Bổ dương bổ huyết, tiết dịch, chống khát

2. Nguyên liệu

Thuốc Hoài Sơn 60g, Bách Hợp 30g, tụy lợn 100-150g.

3. Cách làm

Tụy lợn rửa sạch, cắt miếng. Cho nước vào vừa đủ đồng thời bỏ Bách Hợp, thuốc Hoài Sơn vào và cho lên ninh 1 tiếng đồng hồ thì bắc xuống lấy canh để uống, có thể cho thêm ít muối.

4. Chỉ dẫn

Bách hợp: Tính lạnh, vị ngọt, đắng. Công dụng thanh phổi, lợi tiểu, chống ho, giải nhiệt tiêu khát.

Hoài Sơn: Là một vị thuốc mang tính hơi nóng, vị ngọt, bổ khí lợi tì, tiêu đờm, chống tiêu chảy. Dùng cho việc tăng cường thể lực, hết khát.

Tụy lợn: Vị ngọt, lợi phổi, bổ tì

CANH HOA NGÔ ĐỰC VỚI MẠCH MÔN ĐÔNG

Bột hoa ngô đực, mạch môn đông là những vị thuốc đông y giúp thanh nhiệt tiết dịch, bổ dương.

Đông y dùng nó để chữa tình trạng bệnh miệng khát, uống nhiều nước, miệng đắng khô, nó cũng là cách chữa bệnh tiêu khát từ rất lâu nay trong dân gian.

1. Công dụng

Thanh nhiệt tiết dịch, bổ dương huyết

2. Nguyên liệu

Bột hoa ngô đực 50g, mạch môn đông 30g, gạo 30g, thịt lợn nạc 120g.

3. Cách làm

Thịt lợn nạc rửa sạch, thái miếng cho vào cùng với lại bột hoa ngô đực, thuốc mạch môn đông rồi cho lượng nước phù hợp và đun lên, đun khoảng 1 tiếng đồng hồ là được. Sau đó lấy nước uống và ăn thịt.

4. Chỉ dẫn

Bột hoa ngô đực: Vị ngọt, tính lạnh, công dụng thanh nhiệt tiết dịch, chữa phù, sưng tấy.

Mạch môn đông: Vị ngọt, hơi đắng, tính lạnh, công dụng thanh nhiệt bổ dương, làm mát phổi, chống ho, khát.

CANH MƯỚP ĐẮNG, THỊT LỢN NẠC

Trong dân gian tương truyền rằng mướp đắng có một đặc điểm là "Bất truyền kỉ khổ

dữ tha vật" (nghĩa là không có loại nào có vị đắng giống như khổ qua). Khi nó được xào hay nấu với bất kì một loại thức ăn nào kể cả thịt cà thì vị đắng của bản thân nó vẫn được giữ nguyên, vị đắng đó không bao giờ ngấm vào các loại thức ăn xào lẫn với nó. Chính vì vậy mà mọi người còn ca ngợi khổ qua là "đức tính của người quân tử" hay "rau của người quân tử".

1. Công dụng

Bổ dương, thanh nhiệt giải độc.

2. Nguyên liệu

Khổ qua (mướp đắng) 100g, thịt lợn nạc 150g, ngô 50g, một ít muối.

3. Cách làm

Mướp đắng rửa sạch, cắt khoanh tròn, thịt lợn nạc rửa sạch thái miếng, tất cả cho cùng với ngô vào nồi. Sau khi đun sôi cho nhỏ lửa ninh khoảng 40 phút rồi cho muối vào, bắc xuống. Uống canh ăn thịt.

4. Chỉ dẫn

Khổ qua (mướp đắng): Tính lạnh, vị đắng, có công dụng thanh nhiệt giải độc, lợi tiểu mát máu, các loại chất có trong mướp đắng như

đường glu-co-xit và Insulin có tác dụng rất tốt cho việc hạ đường huyết

Thịt lợn nạc: Vị ngọt nhạt, bổ dương, lợi máu tiết dịch, bổ khí

CANH MẠCH ĐẬU

Món canh này có ở trong cuốn cổ dược “Phổ tễ phương”, nhân tố đậu xanh được gọi là “Tế thê lương dược” (nghĩa là loại thuốc lạnh cho con người). Ở Trung Quốc hàng năm cứ đến ngày mùng 5 tháng 12 âm lịch nhà nhà đều nấu món cơm thập cẩm trộn năm loại đậu là: đậu xanh, đậu tương, đậu tằm, đậu đũa và đậu hà lan. Khi ăn sẽ có mùi vị tổng hợp của cả năm loại đỗ này, tương truyền món ăn này bắt nguồn từ việc vua đời Tống thích các món ăn ngũ đậu (năm loại đậu). Từ đó bách tính trăm dân làm theo và dần dần trở thành phong tục.

1. Công dụng

Thanh nhiệt giải nóng, hợp khẩu vị loại bỏ sự mệt mỏi

2. Nguyên liệu

Đại mạch nhân, đậu xanh mỗi loại 250g

3. Cách làm

Trước tiên là rửa sạch đại mạch nhân, sau đó ngâm khoảng 1 - 2 tiếng đồng hồ rồi bỏ sạch vỏ đi, cho mỗi loại vào một nồi riêng, đun nhỏ lửa, sau khi đun chín thì đổ nồi canh đậu xanh sang nồi đại mạch nhân và cứ thế ninh lên cho đến khi chín nhừ nát là được. Uống canh ăn đậu và đại mạch nhân. Đây là loại thực phẩm tốt cho những người mắc bệnh tiểu đường.

4. Chỉ dẫn

Đậu xanh: Thuộc tính mát, vị ngọt, thanh nhiệt giải độc, tiêu nóng loại trừ mọt mòi, chống khát, bổ tì, lợi tiểu chữa phù nề. Sách "Bản thảo cương mục" (tên các loại thảo dược) có viết "bổ khí huyết, điều hoà ngũ tạng, an thần, đẹp da, chống bệnh tiêu khát, rất lành với những vết thương, giải độc".

Đại mạch nhân (hạt bo bo): Vị ngọt, thuộc tính mát, hợp cho dạ dày, lợi tiểu. "Danh y biệt lục" (tuyển tập về các danh y) viết "chủ trị tiêu khát, giải nhiệt, lợi khí".

CANH VỊT BÁCH HỢP VÀ NGỌC TRÚC

Trong dân gian hai chữ "bách hợp" có hàm nghĩa là "trăm sự hợp ý", ví với sự hoà hợp, đoàn

kết. Trong các ngày lễ tết người ta hay biếu nhau bách hợp, bách hợp tượng trưng cho sự an lành của người dân Trung Quốc. Ở phương Tây, cũng có tương truyền về loài hoa này, xưa kia khi EVA và ADAM bị chúa đày xuống trần gian, Eva đã khóc rất nhiều, nước mắt rơi xuống đất thì ở đó mọc lên một loài hoa to và đó chính là hoa bách hợp.

1. Công dụng

Sinh dương khí, chống khô phổi, chữa ho đờm.

2. Nguyên liệu

Bách hợp 50g, ngọc trúc 50g, vịt 1 con, hành, gừng, muối vừa dùng.

3. Cách làm

Vịt làm sạch lông, nội tạng, sau đó cho vào nồi cùng với bách hợp, ngọc trúc, gừng đun sôi lên rồi cho nhỏ lửa và hầm khoảng 1 tiếng đồng hồ cho đến khi thịt vịt nát nhừ ra là được. Nêm gia vị rồi bắc xuống ăn.

4. Chỉ dẫn:

Bách hợp: Thuộc tính mát, vị ngọt hơi đắng, công dụng chữa ho, chống khô phổi, làm đẹp da, tinh tâm an thần.

Vịt: Trung tính, vị hơi ngọt, sinh dương khí, tốt cho dạ dày.

Ngọc trúc: vị ngọt, trung tính, công dụng dưỡng khí, bổ xung lượng nước cho cơ thể tránh tình trạng cơ thể khô, mất nước, loại bỏ sự mệt mỏi tri khát.

CANH TUY LỢN, RỄ SẮN DÂY

Trong dân gian người ta hay lấy rễ sắn dây để nấu canh, có tác dụng tiết dịch chống khát. Nghiên cứu y học hiện đại chỉ ra rằng trong rễ sắn dây có một loại chất có tác dụng hạ đường huyết, giảm lượng mỡ ở trong máu.

1. Công dụng

Lợi phổi bổ tì, tiết dịch, chống khát

2. Nguyên liệu

Rễ sắn dây 100g, tụy lợn 300g, gừng, muối vừa đủ

3. Cách làm

Tụy lợn rửa sạch, thái miếng nhỏ cùng với rễ sắn dây, gừng cho vào nồi đun lên, sau khi sủi nhỏ lửa rồi ninh khoảng 1 tiếng đồng hồ, cho gia vị vào là ăn được.

4. Chỉ dẫn:

Rễ sắn dây: Thuộc tính mát, vị ngọt, có công dụng giải nhiệt tiết dịch. Trong cuốn “ Dược tính

luận”(Lí luận về thuộc tính của thuốc) có viết: “ có thể điều hoà khí huyết, chữa chứng chán ăn, chủ trị giải độc do uống rượu, chống mệt mỏi.

Tuy lợn: Trung tính. vị ngọt, bổ phổi, lợi tì, chống thiếu nước trong cơ thể. “ Bản thảo thú kinh”(sơ lược về nguồn gốc thảo dược) có viết “ chủ trị tình trạng thở dốc do thiếu oxi trong phổi, lợi cho ngũ tạng.”

CANH PHỐI LỢN, VỎ CÂY DẦU TẦM VÀ MẠCH MÔN ĐÔNG

Dân gian hay truyền khẩu nhau “ăn gì bỏ nấy”. Cuốn “bản thảo cương mục” (danh mục nguồn gốc thảo dược) viết: Phối lợn “chống việc rỗng phổi ho khan”, trong dân gian người ta thường lấy phối lợn nấu thành canh với một số loại thảo dược để chữa các chứng bệnh ho, cuốn “Tuỳ tức cư ẩm thực phổ” (món ăn cho hô hấp) viết “Phối lợn chữa bệnh teo phổi ho khan ra máu, chứng tiêu khát ở mức độ nặng”. Đây là loại canh rất tốt cho những người mắc bệnh tiểu đường ở chứng tiêu khát với đặc trưng như miệng khô, ăn nhiều, hoặc những trường hợp bị viêm đường hô hấp cấp.

1. Công dụng

Lọc phổi, sinh dương khí, chống tình trạng khô phổi.

2. Nguyên liệu

Vỏ bạch bì (vỏ cây dâu tằm) 30g, mạch đông môn 50g, phổi của một con lợn, lượng muối tinh phù hợp.

3. Cách làm

Phổi lợn rửa sạch thái miếng cùng với mạch đông môn, vỏ cây dâu tằm cho vào nồi đun sôi lên rồi hớt bỏ bọt nổi bên trên, sau đó nhỏ lửa ninh khoảng 1 tiếng đồng hồ, cho một ít muối vào là dùng được.

4. Chỉ dẫn

Tang bạch bì (vỏ cây dâu tằm): Tính mát, vị ngọt. Trong cuốn “Danh y biệt lục”(mục lục danh y) viết “Thông khí trong phổi, loại bỏ sưng tấy.

Mạch môn đông: Thuộc tính mát, vị ngọt, hơi đắng. Công dụng dưỡng dương khí, chống tình trạng khô phổi, tốt cho dạ dày tiết dịch vị, tinh tâm loại bỏ sự mệt mỏi. Nghiên cứu hiện đại phát hiện thấy rằng mạch môn đông còn có tác dụng hạ đường huyết.

Phôi lợn: Trung tính, vị ngọt, có tác dụng bổ phổi trừ ho, chống tình trạng thiếu nước trong cơ thể, tiết dịch.

CANH BÍ ĐAO, LÁ SEN, THỊT LỢN NẠC

Bí đao, lá sen là một nguyên liệu dùng nấu canh phổ biến của người dân Quảng Đông ở Trung Quốc để giải nhiệt, nó là loại thức ăn tốt cho những ngày hè oi bức khó chịu, hay như tình trạng ho kéo dài, bệnh đái rắt. Theo nghiên cứu của y học hiện đại hai vị thuốc này còn có tác dụng giảm béo, cho nên nó còn là loại canh được dùng nhiều trong những ngày hè nóng nực của những bệnh nhân tiểu đường để giảm hàm lượng lipit trong máu.

1. Công dụng

Thanh nhiệt giải nóng mùa hè, lợi tiểu chữa bệnh phong thấp, tiết dịch, tiêu khát

2. Nguyên liệu

Bí đao tươi 500g, lá sen tươi 50g, thịt lợn nạc 150g, muối tinh 5g.

3. Cách làm

Bí đao rửa sạch gọt vỏ thái miếng, lá sen tươi rửa sạch thái sợi, cùng với thịt lợn nạc cho vào nồi đổ vào một lượng nước vừa phải rồi

nấu lên. Sau khi đun sôi thì cho nhỏ lửa xuống và ninh khoảng 1 tiếng đồng hồ nêm muối và gia vị cần thiết là ăn được.

4. Chỉ dẫn

Bí đao: Thuộc tính mát, vị ngọt nhạt. có tác dụng thanh nhiệt, tiêu đờm, lợi tiểu giải độc, giảm béo.

Lá sen: Trung tính, vị mát, rấp. có tác dụng thanh nhiệt, chữa phong thấp, làm mạch máu lưu thông đều. có thể hạ thấp chỉ số lipit trong máu. hạ huyết áp và giảm béo.

CANH ĐẬU PHỤ, CÁ BẠC VỚI BỘT SẮN DÂY

Cá bạc, hay còn gọi là cá chim trắng, là một trong những loại thực phẩm được các nhà dinh dưỡng chứng nhận là có tác dụng kéo dài tuổi thọ, hàm lượng protein trong cá chim trắng nhiều, ngoài ra còn chứa nhiều vitamin, các chất khoáng vi lượng, được coi là “nhân sâm trong cá”.

1. Công dụng

Thanh nhiệt, tiết dịch

2. Nguyên liệu

Bột sắn dây 500g, cá chim trắng 250g, đậu phụ 2 miếng, muối tinh thích hợp

3. Cách làm

Cá rửa sạch, cùng với bột sắn dây, đậu phụ, gừng cho vào nồi với một lượng nước vừa phải rồi đun to lửa cho đến khi sôi thì nhỏ lửa và ninh khoảng 2 tiếng đồng hồ, cho mắm muối gia vị vừa đủ rồi bắc xuống ăn.

4. Chỉ dẫn

Cá chim trắng: Trung tính, vị ngọt, có công dụng sinh khí bổ thận, lợi phổi chống ho. Cuốn “Y lâm soạn yếu”(biên soạn những vị thuốc chủ yếu có trong rừng) viết: “Bổ phổi thanh khí, sinh dương khí, bồi bổ cơ thể sau khi lao động vất vả”.

Đậu phụ: Trung tính, vị ngọt, có tác dụng bồi bổ sau khi cơ thể bị suy nhược, lọc phổi, dễ tiêu hoá. Cuốn “Tuỳ tức cư ẩm thực phổ” (Thức ăn cho hô hấp) viết: “Lọc phổi, bổ dạ dày, bổ sung lượng nước cho cơ thể”. Đậu phụ còn là thực phẩm tốt cho bệnh cao huyết áp, bệnh tiểu đường và những bệnh về vành tim.

CANH PHỐI LỢN VÀ QUẢ LA HÁN

Đây là loại thực phẩm trong dân gian thường được dùng để chữa ho kéo dài, viêm phế quản ở trẻ em. Những nghiên cứu gần đây

phát hiện thấy là “Tố chất vị ngọt” ở trong quả la hán là một loại đường glu-co-xit nhiều gấp 300 lần vị ngọt ở trong đường mía, thế nhưng nó không những không gây ra việc tăng hàm lượng đường ở trong máu mà nó có thể khiến người ta có cảm giác no bụng sau khi ăn. Quả la hán còn chứa nhiều vitamin giúp không chế lượng đường trong máu.

1. Công dụng

Thanh nhiệt, chống khô phổi, tiết dịch tiêu khát.

2. Nguyên liệu

1 quả la hán, bột hoa ngô 30g, phổi lợn 1 bộ, mì chính, muối tinh vừa phải.

3. Cách làm

Trước tiên làm sạch phổi thái miếng, cho vào nồi với một lượng nước vừa phải đun sôi lên, hớt thì nhỏ lửa đun khoảng 50 phút cho mì chính và các gia vị cần thiết vào là dùng được.

4. Chỉ dẫn

Quả la hán: Thuộc tính mát, vị ngọt, có tác dụng thanh nhiệt mát máu, trị ho đờm, dễ tiêu hoá. Trong cuốn “Quảng Tây trung dược trí” (tiêu trí thuốc đông y của nhà xuất bản Quảng Đông) viết: “Trị ho thanh nhiệt, mát máu nhuận tràng, thiếu máu, nóng quá táo bón”

CANH THỊT LỢN NẠC VỚI TÂY DƯƠNG THÁI

Món canh này thường được người dân Quảng Đông Trung Quốc dùng cho mùa hè và mùa thu.

1. Công dụng

Thanh nhiệt lọc phổi, tiết dịch trị khát.

2. Nguyên liệu

Tây dương thái 500g, thịt lợn nạc 250g, gia vị vừa đủ.

3. Cách làm

Thịt lợn nạc rửa sạch thái miếng, tây dương thái rửa sạch. Thịt lợn cho vào nồi với lượng nước thích hợp sau khi đun sôi lên thì thả tây dương thái vào và ninh khoảng 2 tiếng đồng hồ là được.

4. Chỉ dẫn

Tây dương thái: Thuộc tính mát, vị ngọt, có tác dụng lọc phổi, chống mất nước, trị ho đờm. Sách “Sinh thảo dược thủ tập” (Sổ tay các loại thuốc thảo mộc) viết: “Trị những bệnh về phổi và khô phổi dẫn đến ho khan”.

CANH THỊT LỢN NẠC NẤU HÀO CHAO

Hào chao, thực phẩm khô chế biến từ thịt con hào là những thức ăn không thể thiếu trong ngày

lễ tết của người Trung Quốc. Người dân ở tỉnh Quảng Đông Trung Quốc thường dùng chúng để nấu canh, vì nó có tác dụng thanh nhiệt tốt. Theo những nghiên cứu của y học hiện đại thì con hào có tác dụng rất tốt trong việc hạ hàm lượng lipit trong máu.

1. Công dụng

Sinh dương khí bổ máu, thanh nhiệt, giảm đường huyết.

2. Nguyên liệu

Hào chao 100g, thịt lợn nạc 150-200g, muối tinh vừa phải

3. Cách làm

Hào chao, thịt lợn nạc rửa sạch cho vào nồi với một lượng nước vừa phải sau khi đun sôi thì hầm khoảng 2 tiếng đồng hồ, thêm mắm muối gia vị là dùng được.

4. Chỉ dẫn

Hào chao: Tính mát, vị ngọt nhạt, có tác dụng sinh dương khí bổ máu, bổ ngũ tạng, giúp mạch máu lưu thông. Sách “ y lâm soạn yếu ” (biên soạn những loại thuốc chủ yếu có ở rừng) viết “ Lọc phổi bổ tim, sinh dương khí bổ máu”.

rồi cho hoàng kì, tam thất và gừng tươi vào nồi đun sôi lên sau đó nhỏ lửa ninh từ 1- 2 tiếng đồng hồ, cho một ít muối tinh vào là được.

4. Chỉ dẫn

Hoàng kì: Thuộc tính hơi nóng, vị ngọt, có tác dụng bổ khí huyết, chữa bệnh ra mồ hôi, lợi tiểu loại bỏ sưng tấy, giải độc.

Tam thất: Có tác dụng lưu thông cầm máu, giảm sưng tấy, giảm đau.

Thịt thỏ: Vị ngọt, thuộc tính mát, bổ khí huyết, trị bệnh tiêu khát.

CANH HOÀNG KÌ, NẤM ĐÀU KHỈ

Trong dân gian còn lưu truyền một câu yết hậu ngữ “Đa thực hầu cô, phản lão hoàn đồng” (có nghĩa là ăn nhiều nấm đầu khỉ có thể cải lão hoàn đồng). Nghiên cứu y học hiện đại đã chứng minh nấm đầu khỉ có khả năng tạo miễn dịch rất cao, phòng chống được bệnh ung thư, bồi bổ cơ thể cường tráng, kích thích ăn, giúp cho việc hạ đường huyết.

1. Công dụng

Bổ khí huyết, bổ tì, sinh dương khí.

2. Nguyên liệu

Hoàng kì 30g, hạt ngô non 200g, nấm đầu khỉ 100g, muối vừa dùng

3. Cách làm

Sau khi rửa sạch năm đầu khi thì ngâm khoảng 30 phút, thái thành những miếng nhỏ. Trước tiên là nấu hạt ngô cho chín sau đó đổ năm, hoàng kì vào đun khoảng 40 phút, nêm vừa muối rồi cho xuống.

4. Chỉ dẫn

Năm đầu khi: Trung tính, vị ngọt, công dụng bổ tì điều hoà khí huyết, lợi thận tốt dương, Sách “Trung Quốc dược dụng thật năm” (dược phẩm năm của Trung Quốc) viết: “lợi ngũ tạng, trợ giúp tiêu hoá, chống ung thư, chữa viêm đau dạ dày”

Ngô: Trung tính, vị ngọt, lợi tiểu chống sưng tấy

Hoàng kì: Vị ngọt, thuộc tính nóng, bổ khí huyết, lợi tiểu giảm sưng tấy. “Y học khởi nguồn” (nguồn gốc của ngành y) có viết: “chống suy nhược cơ thể, bổ phổi, chữa bệnh yếu thận, tì”

CANH BÍ NGÔ, THUỐC BẮC VÀ DẠ DÀY DÊ

Cổ xưa các cụ đã có câu “ăn gì bổ nấy”, cho nên ăn dạ dày dê sẽ có tác dụng bổ tì, dạ dày, chống suy nhược cơ thể do lao động nặng và thể chất không đủ. Canh thuốc bắc, bí ngô còn có

hiệu quả trong việc nâng cao thể trạng cho người mắc bệnh tiểu đường.

1. Công dụng

Bổ tì, dạ dày, sinh dương khí hạ đường huyết

2. Nguyên liệu

Bí ngô 500g, vị thuốc bắc Hoài Sơn 100g, dạ dày dê 1 cái, muối tinh vừa đủ.

3. Cách làm

Gọt vỏ bí ngô, bỏ ruột, thái miếng. Dạ dày dê rửa sạch thái miếng, trước tiên là cho dạ dày dê và thuốc Hoài Sơn vào nồi đun, sau khi sủi được khoảng 30 phút thì cho bí ngô vào và tiếp tục ninh cho nhừ nát, cho một ít muối vào là có thể mang ra ăn được.

4. Chỉ dẫn

Dạ dày dê: Thuộc tính nóng, vị ngọt, có chức năng bổ tì và dạ dày, bổ sung khí hư.

Bí ngô: Thuộc tính nóng, vị ngọt, bổ khí huyết, giải độc do côn trùng cắn, hạ đường huyết, tiêu khát.

Thuốc bắc: Trung tính, vị ngọt, bổ tì bổ thận, làm chắc xương, chất nhựa dưới dạng protein ở trong thuốc bắc có tác dụng hạ đường huyết.

CANH NĂM LINH CHI, TUY LỢN

Linh chi, bên trong nó không những có những chất có tác dụng hạ đường huyết rất tốt mà nó còn phòng chống được bệnh xơ cứng động mạch, giúp hạ huyết áp, hạ tỉ lệ lipit trong máu là loại dược phẩm thích hợp cho những chứng bệnh tổng hợp kèm theo do bệnh tiểu đường gây ra như cao huyết áp, hàm lượng mỡ trong máu cao, bệnh động mạch vành tim. Do loại linh chi mọc hoang dại trong rừng số lượng không nhiều lại rất đắt cho nên khó có thể dùng phối hợp với bữa ăn hàng ngày được. Gần đây có một số người nuôi trồng nấm linh chi cho nên giá cả cũng rẻ hơn chút, do vậy mọi người có thể dùng linh chi nhiều hơn cho bữa ăn thường ngày.

1. Công dụng

Bổ khí huyết, bổ máu, lợi ti an thần.

2. Nguyên liệu

Linh chi 30g, tụy lợn 1 cái, muối tinh, mì chính vừa dùng.

3. Cách làm

Ngâm linh chi rồi thái ra thành từng miếng, tụy lợn rửa sạch, cắt miếng. Cho hai thứ này vào

nồi, cho nước vừa đủ rồi đun ninh lên khoảng 2 tiếng đồng hồ, cho muối, mì chính vừa dùng rồi bắc xuống ăn.

4. Chỉ dẫn

Linh chi: Trung tính, vị ngọt, bổ khí huyết, bổ máu, lợi tì an thần. Cuốn “Thần nông bản thảo kinh” (nguồn gốc cây cỏ của thần nông) viết: “Chủ trị điếc, tốt cho các khớp, xương cốt, sắc mặt hồng hào, kéo dài tuổi thọ, là linh đơn của các vị thần tiên”.

Tuy lợn: Trung tính, vị ngọt, có tác dụng bổ tì, phổi, sinh dương khí chống cơ thể mất nước.

THỊT BÒ HÂM RỄ SẮN DÂY VÀ CỬ CÁI

Thịt bò trong đông y người ta coi nó như là hoàng kỳ thứ hai, chủ yếu là bổ khí huyết. Dùng cho những trường hợp suy nhược cơ thể, ốm yếu lâu ngày, dinh dưỡng không đủ, thiếu máu, gòn xương, sau khi làm phẫu thuật. Phối hợp với rễ sắn dây có tác dụng giảm đường huyết. Là món canh dùng cho những người bị bệnh tiểu đường lâu, cơ thể suy nhược nhiều.

1. Công dụng

Bổ tì, khí huyết, tiết dịch giảm đường huyết

2. Nguyên liệu

Rễ sắn dây 50g. củ cải 250g. thịt bò 150g.
muối mè chính một lượng thích hợp.

3. Cách làm

Thịt bò, củ cải thái khúc cùng với lại rễ sắn dây cho vào nồi ninh, sau khi sủi thì cho nhỏ lửa ninh khoảng 1 tiếng đồng hồ, nêm vừa muối, mè chính rồi bắc xuống dùng.

4. Chỉ dẫn

Thịt bò: Trung tính, vị ngọt, có tác dụng bổ tì bổ thận, bổ khí huyết, bổ máu

Củ cải: Tính mát, vị ngọt, có tác dụng điều tiết khí, giải độc, thanh nhiệt, giảm viêm nhiễm.

CANH BA BA, HẠT BÒ BÒ, HOÀI SƠN

Ba ba có tác dụng phục hồi cơ thể sau khi ốm dậy, phục hồi sau những vận động nặng, cũng như một số bệnh mãn tính tiêu hao nhiều sức lực. Nó cũng là món ăn có hiệu quả nhất định trong việc chữa trị bệnh tiểu đường. Loại canh này phối hợp với một số vị thuốc sẽ có hiệu quả tương đối cho người bệnh.

1. Công dụng

Sinh dương khí bổ thận, lợi tì, trị phong thấp, thích hợp với những người bệnh tiểu đường ở mức tiêu khát trung tính

2. Nguyên liệu

Hạt bo bo 200g, thuốc Hoài Sơn 100g, ba ba 1 con, gừng tươi 2 lát, muối tinh, mì chính vừa dùng.

3. Cách làm

Ba ba bỏ mai, nội tạng, làm sạch thái miếng, cho vào đun qua để bỏ đi nước đỏ ban đầu, sau đó đổ ra rửa sạch lại với nước. Hạt bo bo, thuốc Hoài Sơn sau khi rửa sạch cho vào nấu cùng với ba ba, cho lượng nước vừa đủ nấu lên cho đến khi thịt nhừ nát, cho muối. Mì chính vừa với khẩu vị.

4. Chỉ dẫn

Hạt bo bo: Thuộc tính mát, vị ngọt nhạt, có công dụng bổ tì, chữa phong thấp, thanh nhiệt chống sưng tấy.

Ba ba: Trung tính, vị ngọt, có tác dụng sinh dương khí, bổ sung khí hư, mát máu.

CANH NGỌC TRÚC, CÁ TƯƠI VÀ TÂY DƯƠNG THAM

Tây dương tham là một vị thuốc duy nhất có đặc tính "hàn đới và ôn đới", do vậy nó có lợi cho những người bệnh tiểu đường suy giảm dương vật. Cá tươi có nhiều chất dinh dưỡng, thuộc loại thức phẩm giàu protein.

1. Công dụng

Lợi khí, sinh dương khí, bổ tì lợi tiêu

2. Nguyên liệu

Tây dương tham 20g, ngọc trúc 30g, cá tươi 1 con (khoảng 300g)

3. Cách làm

Cá làm sạch cùng với ngọc trúc và dương tham cho vào nồi với lượng nước vừa đủ đun nhỏ lửa khoảng 30 phút. Cho muối, mì chính thích hợp vào là được, uống nước canh, ăn cá. Ăn khi còn nóng.

4. Chỉ dẫn

Tây dương tham: Thuộc tính mát, vị ngọt, hơi đắng, có tác dụng bổ khí bổ dương, thanh nhiệt, tiết dịch, tiêu khát.

Cá tươi: Tính lạnh, vị ngọt, bổ tì tốt cho dạ dày, lợi tiêu, giảm các chỗ sưng tấy.

CANH LÁ SEN, CÁ CHẠCH

Người Nhật Bản coi cá chạch là loại thực phẩm nhiều dinh dưỡng nhất, được tôn vinh là "Nhân sâm trong nước" (ví quý như nhân sâm), trong con cá chạch có một loại tố chất rất quan trọng cho việc phòng chống bệnh xơ cứng động mạch.

1. Công dụng

Bổ tì, tốt cho dạ dày, thanh nhiệt giảm béo.

2. Nguyên liệu

Cá chạch 150g, lá sen 50g, gừng tươi 2 lát, muối vừa đủ

3. Cách làm

Rửa sạch lá sen, cắt làm từng đoạn nhỏ, cá chạch ngâm vào nước 2 ngày rồi làm sạch chất nhớt bên ngoài nó rồi cùng lá sen, gừng tươi cho vào nồi nấu lên, sau khi đun sôi cho nhỏ lửa ninh khoảng 1 tiếng đồng hồ, nêm vừa gia vị, uống nước ăn cá. Chú ý nên ăn khi còn nóng.

4. Chỉ dẫn

Cá chạch: Trung tính, vị ngọt, có tác dụng thanh nhiệt, bổ khí huyết, chữa phong thấp giải độc. Sách “Bản thảo cương mục” (Danh mục nguồn gốc các loại thảo dược) viết: “Điều hoà khí huyết”. Cuốn “Y học nhập môn” (Những điều sơ đẳng về y học) có đoạn “bổ trung chỉ tiết”(điều hoà khí huyết).

Lá sen: Trung tính, vị đắng, rấp, có tác dụng thanh nhiệt chữa phong thấp. Sách “Bản thảo tái tân” (Tái sinh thảo dược) viết: “ thanh nhiệt giải mát, tiết dịch chống khát, chữa tiêu chảy”

CANH THỊT NẠC THANH BỔ KHÍ HUYẾT

Canh này được người dân Quảng Đông-Trung Quốc hay dùng trong mùa hè, hay như mùa thu để chống lại thời tiết khô hay bị nê môi, lưỡi khô, chữa táo bón. Thích hợp cho người bị mắc tiểu đường ở mức độ tiêu khát trung bình.

1. Công dụng

Bổ dương, bổ tì

2. Nguyên liệu

Thuốc bắc Hoài Sơn 30g, hạt bo bo 100g, ngọc trúc 30g, hạt khiếm thảo 30g, thịt lợn nạc 200g, bách hợp 30g, hạt sen 15g, muối cho vừa đủ dùng.

3. Cách làm

Thịt lợn nạc rửa sạch thái miếng, mỗi một vị thuốc rửa rồi cho vào nồi cho nước vừa đủ rồi nấu cùng với nhau, sau khi sôi thì nhỏ lửa ninh khoảng 2 tiếng đồng hồ, nêm vừa gia vị mắm muối, uống nước canh ăn thịt.

4. Chỉ dẫn

Bách hợp: Trung tính, vị ngọt, hơi đắng, có tác dụng lọc phổi trừ ho, bổ dương thanh nhiệt, tinh tâm an thần, bổ khí.

Hạt khiếm thảo: Trung tính, vị ngọt, rấp, có tác dụng tĩnh tâm an thần, bổ thận, bổ tì.

CANH LƯƠN, MỘC NHĨ, HOÀI SƠN

Lươn có chứa vitamin A và B. Hai loại vitamin này có tác dụng rõ rệt trong việc hạ đường huyết và phục hồi chức năng sinh lí, điều tiết lượng gluco trong máu.

1. Công dụng

Bổ khí, bổ tì, hạ đường huyết tiêu khát.

2. Nguyên liệu

Lươn 1 con (khoảng 250g), mộc nhĩ 50g, nấm hương 60g, Hoài Sơn 60g, gừng tươi 3 lát cùng với mắm muối gia vị vừa phải.

3. Cách làm

Mổ lươn bỏ nội tạng bên trong, rửa sạch thái từng khúc nhỏ, mộc nhĩ ngâm nước nóng, thuốc Hoài sơn, nấm hương rửa sạch, cùng với gừng tươi và lươn đã làm sạch cho vào nồi, đổ nước vào vừa phải đun lên sau khi sủi rồi thì nhỏ lửa, ninh khoảng 50 phút, gia giảm gia vị vừa đủ dùng.

4. Chỉ dẫn

Lươn: Thuộc tính nóng, vị ngọt, có tác dụng bổ khí huyết lưu thông máu, làm chắc xương, chữa phong thấp

Mộc nhĩ: Còn có tên gọi khác là vân nhĩ, trung tính, vị ngọt, có công dụng bổ khí huyết, lọc phổi, tốt cho dạ dày, nhuận tràng, tiêu hoá dễ.

LÁ CHÈ NẤU TRỨNG GÀ

Món này bắt nguồn từ cuốn "Trung Hoa thực vật liệu pháp đại toàn" (liệu pháp chữa bệnh nhờ thực phẩm của Trung Quốc). Trứng gà nấu với lá chè là món ăn dùng để chữa bệnh tiểu đường cũng như những chứng bệnh phát sinh theo như béo phì, bệnh lỵ amip, loét dạ dày.

1. Công dụng

Tiết dịch thanh nhiệt, bổ khí huyết.

2. Nguyên liệu

Lá chè xanh 15g, 2 quả trứng gà.

3. Cách làm

Lá chè rửa thật sạch, cho trứng vào rồi luộc lên, đến khi trứng chín, bóc vỏ rồi lại cho vào đun với lá chè cho đến khi trứng vỡ hết ra bám vào lá chè thì được, cho xuống rồi uống nước đó.

4. Chỉ dẫn

Trứng gà: Trung tính, vị ngọt, có công dụng sinh dương khí, chống thiếu nước trong cơ thể, bổ tì, máu. Cuốn “Tăng bổ bản thảo bị yếu” (cần thiết phải bồi bổ cơ thể bằng thảo dược) viết: “Tĩnh tâm, cân bằng cơ thể, bổ khí huyết, làm trong giọng, giảm nhiệt, làm mát cơ thể.”

Trà xanh: Thuộc tính mát, vị đắng, ngọt, có tác dụng làm sáng mắt, giải khát, giải độc lợi tiểu. Theo cuốn “Tuỳ tức cư ẩm thực phổ” (món ăn cho hô hấp): “tĩnh tâm, mát gan, giải nhiệt”; “Thư bản thảo”(sách về thảo mộc) viết “đi giải tốt, tiêu đờm giải nhiệt”.

CANH RAU MUỐNG, CỦ MÃ THẤY

Rau muống là một trong những loại rau có thành phần dinh dưỡng cao, có chứa hàm lượng chất xơ cao, tinh bột ít, hơn nữa lại có nhiều thành phần vitamin và Insulin. Do vậy nó là món canh rau rất có lợi đối với những người bị táo bón do bị bệnh tiểu đường mà phát sinh ra.

1. Công dụng

Tiết dịch thanh nhiệt, điều hoà cơ thể.

2. Nguyên liệu

Rau muống, 250g, củ mã thầy 250g,thịt lợn nạc 250g, muối thích hợp.

3. Cách làm

Rau muống nhặt rửa sạch, thái khúc, mã thầy gọt vỏ, rửa sạch, thịt lợn nạc rửa sạch thái miếng, tất cả cho cùng vào nồi cho lượng nước vừa đủ đun lên. Sau khi sôi nhỏ lửa nấu tiếp 40 phút, gia giảm muối, mì chính vừa phải rồi bắc xuống. Uống canh ăn thịt.

4. Chỉ dẫn

Rau muống: Thuộc tính lạnh, vị ngọt, có công dụng thanh nhiệt giải độc, lợi tiểu mát máu.

Mã thầy: Thuộc tính hơi lạnh, vị ngọt, công dụng thanh nhiệt giảm viêm tấy, tiết dịch, trị khát.

CÁC LOẠI CANH CHO NGƯỜI MẮC BỆNH TIỂU ĐƯỜNG Ở MỨC ĐỘ TIÊU KHÁT NHẸ

Bệnh tiểu đường tiêu khát ở mức nhẹ chủ yếu do chức năng thận, dương bị tổn thương gây ra, biểu hiện thường gặp là đi giải nhiều

lần, nước tiểu hơi đặc như có mỡ, đau đầu hoa mắt chóng mặt, đau lưng, eo... Người bệnh chủ yếu là đi giải nhiều. Những người bệnh nặng lượng nước giải mỗi ngày có thể lên tới 10000lít

CANH BỔ CÂU SỮA, HOÀI SƠN HẠT CÂY KHÔI LIỄU

Trong dân gian có câu “nhất câu thặng cửu kê” (một con chim bồ câu tốt hơn 9 con gà). Ở đây có nghĩa là trong thịt chim bồ câu có rất nhiều protein, ít mỡ, thường dùng để bồi bổ cơ thể sau khi ốm dậy, cơ thể gầy còm thiếu dinh dưỡng.

1. Công dụng

Bổ thận, bổ thần kinh, giảm đường huyết, bổ khí huyết

2. Nguyên liệu

Vị thuốc Hoài Sơn 50g, hạt câu kì 30g, ức gà 1250g, chim bồ câu sữa 1con, cùng các gia vị như hành, gừng, muối.

3. Cách làm

Làm sạch lông bồ câu, mổ bụng làm sạch bên trong, bỏ nội tạng, thịt cắt thành từng miếng sau

đó cho vào xoong nấu cùng với gà. Hoài Sơn, hạt cầu kì. Đun khoảng một tiếng đồng hồ rồi cho các gia vị vào bắc xuống ăn.

4. Chỉ dẫn

Chim bồ câu non: Vị ngọt nhạt, lợi thận bổ thần kinh, bổ khí huyết trừ cảm gió.

Hạt kê khởi: Trung tính, vị ngọt, bổ gan thận, bổ máu. Nó còn có tác dụng tốt trong việc hạ đường huyết và huyết áp. Thường dùng cho trường hợp bệnh tiểu đường biến chứng sang các bệnh khác như viêm võng mạc mắt, bệnh thận...

CANH RỪA, BÍ NGÔ VÀ HẠT NGÔ

Ở vùng Thiệu Dương Trung Quốc có một thôn có thói quen là quanh năm ăn bí ngô. Điều tra của bộ y tế phát hiện thấy rằng toàn thôn này hầu như không có người bị bệnh thiếu máu, dân trong thôn lưu truyền nhau câu nói “bí ngô bổ máu”.

1. Công dụng

Sinh dương bổ thận, giảm đường huyết, trị khát.

2. Nguyên liệu

Bí ngô 250g, rùa 1 con, ngô 50g, muối mè chính vừa lượng.

3. Cách làm

Bí ngô gọt vỏ, bỏ ruột, rửa sạch cắt thành từng miếng, rùa trước khi nấu canh phải dùng nước sôi để bỏ mai đi và nước giải của nó ở bên trong, rồi làm sạch chất nhớt ở thịt rùa, bỏ đầu, móng. Thịt rùa cùng với hạt ngô non, bí ngô cho vào nồi với lượng nước vừa phải đun lên, sau khi sôi thì nhỏ lửa ninh cho đến khi nhừ thịt, gia giảm gia vị vào rồi bắc xuống.

4. Chỉ dẫn

Bí ngô: Thuộc tính nóng, vị ngọt, bổ khí huyết, giải độc do côn trùng cắn, hạ đường huyết, trị khát.

Thịt rùa: Vị ngọt nhạt, trung tính, sinh dương khí thay thế âm khí, lợi thận bổ xương.

CANH BỔ CÂU, MAI BA BA

Thịt bồ câu và mai ba ba, một loại thì là bổ khí bổ tì, loại còn lại giúp thanh nhiệt, sinh dương khí. Do vậy chúng thích hợp cho bệnh tiểu đường tổn hư chân khí, cũng được dùng cho trường hợp kết hạch phổi.

1. Công dụng

Bổ khí huyết, tì, sinh dương khí, thanh nhiệt

2. Nguyên liệu

Chim bồ câu trắng 1 con, mai ba ba 30g, muối, mì chính lượng vừa đủ

3. Cách làm

Bồ câu làm sạch lông, mổ bỏ nội tạng, đánh sạch mai ba ba rồi đập vụn ra nhét vào trong bụng chim bồ câu, cho vào nồi, đổ nước vừa đủ vào rồi đun lên, hầm cho đến khi thịt nhừ nát nêm gia vị vào là được. Ăn thịt, uống canh

4. Chỉ dẫn

Thịt bồ câu: Trung tính, vị ngọt, bổ thận khí huyết, bổ tì, giải độc.

Mai ba ba: Thuộc tính hàn lạnh, vị nhạt, có tác dụng sinh khí thanh nhiệt.

CANH BÀNG QUANG LỢN, THUỐC BẮC VÀ PHẤN HOA

Bàng quang ở lợn hay còn gọi là bọng đái. Chủ trị bệnh đái nhiều, phối hợp với thuốc bắc, phấn hoa làm thành một món canh thích hợp cho người tiểu đường ở trong tình trạng "tiêu khát" - đái nhiều.

1. Công dụng

Sinh dương khí, bổ tì giảm bớt đi giải.

2. Nguyên liệu

Bàng quang lợn 1 cái, bột phấn hoa 50g, vị thuốc Hoài Sơn 50g, cùng với các gia vị.

3. Cách làm

Bàng quang lợn làm sạch cắt thành từng miếng, cùng với thuốc bắc bột phấn hoa cho vào xoong với một lượng nước thích hợp, sau khi đun sôi thì nhỏ lửa ninh khoảng 1 tiếng đồng hồ, nêm vừa gia vị là ăn được.

4. Chỉ dẫn

Bàng quang lợn: Trung tính, vị ngọt nhạt, tốt cho việc giảm số lần đi giải, bảo vệ tì.

CANH ĐỒ ĐEN, QUẢ DÂU

Trong đông y người ta cho rằng thận là cơ quan bài tiết nước giải, đồ đen, quả dâu có tác dụng bổ thận sinh dương khí thích hợp cho những người gầy yếu, người mắc bệnh tiểu đường ở tình trạng uống nhiều nước và đi giải nhiều.

1. Công dụng

Sinh dương khí bổ thận, lợi tì chữa phong thấp

2. Nguyên liệu

Đỗ đen 150g, quả dâu 30g

3. Cách làm

Rửa đỗ đen và quả dâu rồi cho vào xoong, cho nước vào ninh khoảng một tiếng đồng hồ.

4. Chỉ dẫn

Đỗ đen: Trung tính, vị ngọt, có công dụng bổ thận lợi dương, bổ tì chữa phong thấp, lợi tiểu giảm sưng tấy. Cuốn “Bản thảo vọng ngôn” (nguồn gốc tên các loại thảo dược) viết “Đun lấy nước uống, có thể tăng cường chức năng của thận, chữa bệnh ra mồ hôi muối”. “Tứ Xuyên trung dược tở” (các tổ chất trong thuốc của nhà xuất bản Tứ Xuyên - Trung Quốc) thì lại cho là “Trị sưng tấy, hư tổn thận”.

CANH THỊT CHÓ, THUỐC BẮC, CẦU KỈ

“Cầu nhục cởn tam cởn, thân tiên lập bát ôn” (nghĩa là gửi thấy mùi thịt chó, thân tiên đều thấy thềm). Câu nói này ám chỉ là khi nấu thịt chó lên thì mùi vị của nó bay vào khắp nơi. Thịt chó thuộc tính nóng, có tác dụng làm nóng thân trợ dương, do vậy loại canh thịt chó

này đặc biệt được dùng cho những người mắc bệnh tiểu đường kéo theo triệu chứng âm dương suy giảm.

1. Công dụng

Làm nóng thận, bổ tì, sinh dương trợ âm

2. Nguyên liệu

Cẩu kỉ 60g, vị thuốc Hoài Sơn 100g, thịt chó 500g, gừng tươi 2 lát, muối tinh vừa đủ dùng.

3. Cách làm

Thịt chó rửa sạch thái miếng thả vào xoong cùng với gừng tươi xào khoảng 3 phút sau đó cho Cẩu Kỉ và thuốc Hoài Sơn vào với một lượng nước thích hợp đun lên. Sau khi sủi thì nhỏ lửa ninh cho đến khi nhừ thịt, cho mắm muối vừa đủ dùng. Uống canh ăn thịt.

4. Chỉ dẫn

Thịt chó: Thuộc tính nóng, vị hơi mặn, có tác dụng bổ khí huyết, làm nóng thận trợ âm, tốt cho ngũ tạng, tăng sức lực.

CANH HOÀNG TINH, THỰC ĐỊA, HẢI SÂM

Người mắc bệnh tiểu đường do bị tháo đường lâu ngày nên lượng Mg trong đường bị

thái ra mất nhiều, mà thiếu nguyên tố Mg thì cũng đồng nghĩa với việc là sẽ ảnh hưởng tới quá trình cấu thành lên Insulin, dẫn đến hiện tượng cao huyết áp. Cứ 100g hải sâm thì sẽ có trong nó khoảng 1047g Mg, do vậy việc thường xuyên ăn hải sâm sẽ giúp cải thiện chứng thiếu nguyên tố Mg trong máu cho người mắc bệnh tiểu đường.

1. Công dụng

Bổ thận sinh dương khí, bổ máu, thần kinh

2. Nguyên liệu

Hoàng tinh 50g, thực địa 50g, hải sâm 100g, thịt lợn nạc 100g, muối, mì chính lượng vừa đủ

3. Cách làm

Hải sâm ngâm vào nước nóng, thái chỉ. Thịt nạc, hoàng tinh, thực địa, rửa sạch rồi cho tất cả vào nồi, cho lượng nước vừa đủ, đun to lửa cho đến khi sủi thì nhỏ lửa hầm 1 tiếng đồng hồ, cho gia vị là được. Ăn thịt uống canh.

4. Chỉ dẫn

Hải sâm: Thuộc tính nóng, vị nhạt, có tác dụng sinh dương khí, bổ thận, bổ máu lợi thần kinh

Thực địa: Thuộc tính nóng, vị ngọt đắng, công dụng sinh dương khí bổ máu.

MÓN ĂN BỔ TỤY

Món ăn này được danh y nổi tiếng đời nhà Thanh tên là Vương Thanh phát hiện ra và ghi tên trong cuốn “Y học suy trung tham tây lục” (chứng suy nhược theo y học). Món ăn này chủ yếu để chữa trị cho những người bị bệnh tiêu đường với các mức độ tiêu khát cao, trung bình và thấp.

1. Công dụng

Sinh dương khí, bổ thận, bổ máu khí huyết.

2. Nguyên liệu

Hoàng kỳ 20g, thù du 20g, sinh địa 30g, sơn dược 30g, tụy lợn 1 cái, muối mè chính

3. Cách làm

Tụy lợn rửa sạch cùng với các vị thuốc như trên cho vào xoong nấu, sau khi sủi thì nhỏ lửa ninh khoảng 40 phút, nêm gia vị rồi cho xuống.

4. Chỉ dẫn

Thù du: Trung tính, vị chua có tác dụng bổ gan thận, ổn định thần kinh chữa bệnh ra mồ hôi. Trong cuốn “Bản thảo cương mục” (mục lục nguồn gốc các loại thảo dược) có viết: “bổ thần kinh, bổ dương, tốt cho ngũ tạng, sáng mắt, cơ thể cường tráng, kéo dài tuổi thọ”

Sinh địa: Tính lạnh, vị ngọt, đắng, công dụng thanh nhiệt mát máu, tiết dịch bổ dương. Nghiên cứu y học hiện đại đã cho thấy trong sinh địa có chứa một hàm lượng chất địa hoàng và thuần tử. Những chất này đều có tác dụng tốt trong việc hạ đường huyết. Cuốn “Chân châu nang” viết: “Mát máu, bổ thận, giúp lưu thông máu”

CANH CHIM CÚT, NGỌC TRÚC VÀ HẠT KÍ

Bồ câu có chứa Cô-le-xtê-rôn cực nhỏ, nhưng lại chứa một lượng lớn chất dịch nhầy, chất dịch nhầy này có tác dụng ngăn chặn hiện tượng tiểu cầu ngưng đông, có thể chống hiện tượng tắc động mạch, bảo vệ mạch máu. Bệnh tiểu đường thì rất dễ gây ra bệnh xơ cứng động mạch, bệnh vành tim, máu không lưu thông lên não. Do vậy

chim cú là loại thực phẩm rất tốt cho những người mắc bệnh tiểu đường.

1. Công dụng

Bổ tì, khí huyết, làm chắc xương cốt. Sinh dương khí, bổ thận

2. Nguyên liệu

Ngọc trúc 30g, hạt kê 30g, chim cú 1 con, gừng tươi 2 lát, muối, mì chính

3. Cách làm

Chim cú làm sạch lông, bỏ nội tạng, chặt từng miếng, cùng với tất cả các nguyên liệu khác cho vào xoong với một lượng nước vừa đủ rồi nấu lên, khi sôi rồi thì nhỏ lửa hầm cho nhừ thịt, nêm vừa gia vị. Uống canh, ăn thịt.

4. Chỉ dẫn

Chim cú: Trung tính, vị ngọt, có tác dụng bổ tì lợi khí, làm rắn chắc xương cốt, lợi tiểu chống phong thấp, một danh y nổi tiếng đời Đường ở Trung Quốc từng nói: “bổ ngũ tạng, bổ khí huyết, chắc xương, thanh nhiệt”

MÓN ĂN ỐC ĐỒNG

Món ăn ốc đồng (ốc ngoài ruộng) có ở trong “*thánh kinh tổng lục*” (tổng hợp của

kinh thánh), Người xưa dùng nó để chữa bệnh tiêu khát.

1. Công dụng

Chống ho, tốt cho dạ dày, thành ruột

2. Nguyên liệu

Ốc đồng tươi 500g

3. Cách làm

Ốc rửa sạch, ngâm qua nước muối cho thật sạch, rồi cho vào xoong với lượng nước thích hợp đun to lửa lên, sau khi sôi thì nhỏ lửa ninh khoảng 1-2 tiếng đồng hồ rồi bỏ ốc đi để lại nước, cho ít muối vào rồi uống.

4. Chỉ dẫn

Ốc đồng: Vị ngọt nhạt, tính lạnh, công dụng tiết dịch, sinh dưỡng khí tiêu khát, thanh nhiệt lợi tiểu, thích hợp cho những người bị tiểu đường dẫn đến táo bón, khó đại tiện và những người tiểu đường mà miệng luôn khát, uống nhiều nước.

CÁC LOẠI CANH CHO NHỮNG BỆNH PHÁT KÈM THEO DO BỆNH TIỂU ĐƯỜNG GÂY NÊN

Những người mắc bệnh tiểu đường lâu ngày, thường sẽ bị những bệnh khác phát kèm theo, ví dụ như: bệnh động mạch vành tim, cao huyết áp, bệnh thận, những bệnh về mắt, tiểu đường cảm nhiễm.

CANH TUY LỢN, RÂU NGÔ VÀ HOÀNG KÌ

Cuốn “Hiện đại thực dụng trung dược” (những loại thuốc thường dùng ngày nay) cho rằng râu ngô là loại thuốc lợi tiểu, rất có hiệu quả đối với những người bị bệnh thận, phù nề và bệnh tiểu đường

1. Công dụng

Lợi tì bố khí, lợi tiểu loại bỏ sưng nề.

2. Nguyên liệu

Râu ngô 30g, hoàng kì 30g, tụy lợn 250g.

3. Cách làm

Tụy lợn rửa sạch thái miếng, râu ngô rửa sạch cùng với lại hoàng kì cho vào nồi, cho nước

vào đun lên khoảng chừng một tiếng đồng hồ, cho muối vừa dùng, uống canh.

4. Chỉ dẫn

Râu ngô: Vị ngọt, trung tính, lợi tiểu chống phù, nghiên cứu y học hiện đại đã chỉ ra rằng râu ngô có tác dụng rất lớn cho việc hạ đường huyết ở người bệnh tiểu đường.

Hoàng kì: Vị ngọt, tính hơi nóng, bổ khí huyết, lợi tiểu giảm sưng. Râu ngô không những giúp hạ đường huyết mà còn có công dụng cho thận đối với người tiểu đường.

CANH LÁ CẦU KÌ, GAN LỢN

Loại canh này là theo kinh nghiệm của dân gian, rất phổ biến đối với người dân ở tỉnh Quảng Đông Trung Quốc, có tác dụng chữa suy giảm thị lực, thị vật võng mạc, quáng gà Đây cũng là món canh rất tốt cho những người tiểu đường bị chứng viêm võng mạc.

1. Công dụng

Lọc gan, sáng mắt, sinh dương khí, bổ khí huyết.

2. Nguyên liệu

Lá cầu kì tươi 150g, gan lợn 150g, muối vừa dùng

3. Cách làm

Gan lợn rửa sạch máu bên ngoài, cho vào xoong đun lên sau khi sôi rồi thả lá cầu ki vào, nấu tiếp khoảng hơn một tiếng đồng hồ nữa thì cho xuống nêm vừa mắm muối.

4. Chỉ dẫn

Lá cầu ki: Thuộc tính mát, vị ngọt đắng, công dụng bổ tì, gan, thanh nhiệt giải khát.

Gan lợn: Thuộc tính hơi nóng, vị ngọt đắng, công dụng bổ gan, sáng mắt, bổ dương khí huyết.

CANH RAU DỀN, RÂU NGÔ, THỊT LỢN NẠC

Rau dền có giá trị rất lớn đối với những người bệnh tiểu đường, làm giảm nồng độ đường quá cao ở trong máu, đặc biệt là nó làm ổn định đường huyết. Tuy nhiên để lấy làm thuốc thì phải là rau rền mọc hoang dại thì hiệu quả thuốc mới tốt nhất.

1. Công dụng

Thanh nhiệt giải độc, lợi tiểu chữa phong thấp, rất tốt cho người bị bệnh tiểu đường dẫn đến tắc đường tiết niệu.

2. Nguyên liệu

Rau dền 50g, râu ngô 30g, thịt lợn nạc 150g, muối mè chính vừa đủ.

3. Cách làm

Rau dền đại bó hoa rồi rửa sạch, cắt thành từng khúc, thịt lợn cũng rửa sạch thái miếng cùng với râu ngô cho vào xoong, đổ nước vừa phải vào nấu lên, sủi rồi thì nhỏ lửa, hớt bọt bên trên đi rồi đun tiếp 2 tiếng đồng hồ nữa, nêm vừa gia vị là có thể dùng được.

4. Chỉ dẫn

Rau dền: Thuộc tính lạnh, vị chua, công dụng thanh nhiệt, giải độc, lưu thông máu giảm sưng, mát máu, lợi tiểu chữa phong thấp.

Râu ngô: Trung tính, vị ngọt, công dụng lợi tiểu giảm sưng phù, thanh nhiệt, lợi cho mật, chủ trị viêm tiết niệu, viêm nang mật, còn có tác dụng nhiều trong việc hạ đường huyết.

Thịt lợn nạc: Trung tính, vị ngọt, bổ thận, bổ khí huyết, sinh dương, chống tình trạng thiếu nước trong cơ thể.

CANH NẤM HƯƠNG, BỘT SẮN DÂY, THỊT LỢN NẠC

Nấm hương còn có tên gọi khác là *Đông cô*, *hoa cô*. Hàm lượng dinh dưỡng rất cao, mùi

đậm nồng, nắm tươi còn được dùng làm đồ quý dâng vào cung đình. Trong nắm hương còn chứa hai thành phần giúp giảm tỉ lệ lipit trong máu, giảm Cô-le-xte-rô, chống xơ cứng gan, rất tốt với những người tiểu đường.

1. Công dụng

Bổ tì, lợi cho dạ dày, tiết dịch, trị khát.

2. Nguyên liệu

Nắm hương khô 50g, rễ sắn dây 50g, thịt lợn nạc 200g, muối mè chính vừa phải, cố gắng ăn nhạt

3. Cách làm

Nắm hương ngâm vào nước, rửa sạch thái miếng, thịt lợn nạc cũng thái miếng cùng với rễ sắn dây cho vào nồi với lượng nước vừa phải to lửa đun lên, sủi rồi hầm khoảng 2 tiếng đồng hồ, nêm thêm chút gia vị.

4. Chỉ dẫn

Nắm hương: Trung tính, vị ngọt, công dụng lợi cho dạ dày, giải độc.

CANH TIM LỢN, BÁCH HỢP VÀ NGỌC TRÚC

Sách "Ngàn kim dự phương" viết: Tim lợn "chữa chứng run, hoảng sợ, thiếu huyết khí".

Tim lợn dùng kết hợp với bách hợp sẽ có tác dụng bổ dương giảm đường huyết, trợ tim lợi tiểu. Ngọc trúc dùng cho những người mắc tiểu đường kéo theo các bệnh về tim mạch, hoảng sợ, lo âu”.

1. Công dụng

Tĩnh tâm an thần, sinh dương khí.

2. Nguyên liệu

Tim lợn 1 quả, bách hợp 30g, ngọc trúc 50g, muối mè chính vừa phải

3. Cách làm

Tim lợn rửa sạch cùng với bách hợp, ngọc trúc cho cả vào xoong hầm với lượng nước thích hợp

4. Chỉ dẫn

Tim lợn: Trung tính, vị ngọt, nhạt, tác dụng tĩnh tâm an thần, bổ máu. Cuốn “*Bản thảo đồ kinh*” (Sơ lược về nguồn gốc các loại thảo dược) viết: “*chủ trị thiếu máu, bổ dưỡng cơ thể*”. Tích hợp với chúng sợ hãi, ra mồ hôi nhiều, mù mắt...

CANH MUỘP ĐẮNG, CÁ DIỄC

Trong “Bản thảo kinh sơ” (Sơ lược nguồn gốc các loại thảo dược) viết rằng “Cá diếc kích thích dạ

dày ăn, lành, món ăn tốt hàng ngày”, Mướp đắng có tác dụng hạ đường huyết trong máu, nấu phối hợp với cá diếc là món canh bổ tì, chữa phong thấp, là món ăn dành cho người tiểu đường và kéo theo bệnh thận.

1. Công dụng

Lợi tiểu, loại bỏ sưng phù, bổ tì thanh nhiệt, tiêu hoá

2. Nguyên liệu

Mướp đắng 250g, cá đuôi gà 500g, muối tinh 5g, giấm 20g, mì chính 3g

3. Cách làm

Cá diếc đánh vẩy, bỏ nội tạng, rửa sạch nước máu, mướp đắng rửa sạch bỏ hạt bên trong, thái miếng. Cho nước vừa đủ vào nồi rồi cho cá, mướp đắng vào to lửa đun sôi lên, sau đó cho giấm, muối vào đun thêm 20 phút nữa, cho mì chính vào là được.

4. Chỉ dẫn

Cá diếc: Trung tính, vị ngọt, công dụng bổ tì, khí huyết, lợi tiểu

Mướp đắng: Tính lạnh, vị đắng, có tác dụng thanh nhiệt, giải nóng, sáng mắt giải độc, lợi tiểu mát máu. Y học hiện đại phát

hiện ra rằng muối đắng có tác dụng hạ đường huyết rất tốt.

CANH CHAI CHAI, LÁ DÂU TẦM VÀ QUẢ DÂU

Thịt của con ốc biển, hay còn gọi là chai chai biển cùng với lá dâu tằm, lá cầu ki nấu cùng nhau, có công dụng lọc gan sáng mắt, thích hợp cho những người bị bệnh về võng mạc mắt, quáng gà do bị tiểu đường mà phát ra.

1. Công dụng

Lọc gan, sáng mắt, sinh dương khí, nhuận tràng

2. Nguyên liệu

Thịt chai chai tươi 250g, lá dâu tằm 30g, quả dâu 30g, lá cầu ki 30g, gừng tươi 2 lát, muối tinh một lượng ít

3. Cách làm

Chai chai rửa sạch, lấy nhân bên trong, cùng với lá dâu, quả dâu, lá cầu ki, gừng tươi cho vào nồi đổ nước vào nấu 30 phút rồi cho gia vị vào là được

4. Chỉ dẫn

Thịt chai chai biển: Tính lạnh, vị ngọt nhạt, có công dụng bổ dương, tốt cho gan, sáng mắt, thanh nhiệt

Lá dâu tằm: Tính lạnh, vị đắng, ngọt, có tác dụng thanh nhiệt, sáng mắt, trị ho. Gần đây người ta nhận thấy nó còn có tác dụng hạ đường huyết, hạ thấp tỉ lệ lipit trong máu.

Quả dâu tằm: Tính ấm, vị ngọt, hơi chua, có công dụng bổ gan thận, bổ máu, chữa bệnh tiểu đường và bệnh thiếu máu.

CANH DƯA CHUỘT, CẢI TÍM, THỊT LỢN NẠC

Dưa chuột, hay còn gọi là dưa leo. Đường glucozơ có nhiều ở trong dưa chuột nhưng nó không tham gia vào quá trình làm tăng đường huyết trong máu. Người bị bệnh tiểu đường hay ăn dưa chuột để giải khát, nó không những không làm tăng đường huyết mà ngược lại còn làm cho đường huyết giảm. Trong dưa chuột có chứa một chất có tác dụng ngăn chặn quá trình tạo ra mỡ ở trong cơ thể. Vì vậy loại canh dưa leo này rất phù hợp với người béo phì, người bị bệnh tiểu đường do tỉ lệ lipit trong máu cao.

1. Công dụng

Thanh nhiệt lợi tiểu, giảm lượng mỡ trong máu

2. Nguyên liệu

Dưa chuột 150g, bắp cải tím 15g, Thịt lợn nạc 150g, muối tinh ít.

3. Cách làm

Đưa chuột, thịt nạc rửa sạch thái miếng, cho vào xoong với lượng nước thích hợp. Sau khi đun sủi thì ninh khoảng một tiếng đồng hồ, rồi cho bắp cải, muối vào nấu tiếp khoảng 3 phút nữa là được

4. Chỉ dẫn

Đưa chuột: Tính mát, vị ngọt, có tác dụng thanh nhiệt, lợi tiểu, giải độc, giảm sưng tấy, tiết dịch trị khát, giảm mỡ, giảm béo.

Bắp cải tím: Tính lạnh, vị ngọt nhạt, có tác dụng tiêu đờm trị ho, lợi tiểu giảm sưng phù.

CANH HẢI ĐỜI, ĐỒ XANH

Hải đời đồ xanh là loại thực phẩm được người dân Quảng Đông ở Trung Quốc dùng thường xuyên trong mùa hè để giải nóng. Người tiểu đường thì hay kiêng đường cho nên canh này khi nấu cho người bị bệnh tiểu đường thì không cho đường, có tác dụng rất tốt cho người tiểu đường béo phì, huyết áp cao trong mùa hè.

1. Công dụng

Thanh nhiệt giải nóng mùa hè, lợi tiểu, hạ huyết áp

2. Nguyên liệu

Hải đới 60g, đỗ xanh 150g, một ít muối

3. Cách làm

Đầu tiên rửa sạch hải đới, đỗ xanh rồi cho vào nồi, cho một lượng nước thích hợp, đun vừa lửa ninh cho đến nhừ đỗ và hải đới, cho một ít muối vào là có thể ăn được

4. Chỉ dẫn

Hải đới: Tính lạnh, vị nhạt, công dụng thanh nhiệt lợi tiểu. Chất có trong hải đới có tác dụng lớn tiêu trừ mỡ trong máu. Rất tốt cho người bệnh tiểu đường.

Đỗ xanh: Tính mát, vị ngọt, công dụng thanh nhiệt giải độc, giải nhiệt mùa nóng, giải khát bổ cho dạ dày. Chất đường trong đỗ xanh có thể làm tăng hoạt tính của máu để thanh lọc mỡ trong máu.

CANH PHỐI LỢN, RAU DIẾP CÁ, LAN HOÀNG THẢO

Rau diếp cá có tác dụng chống khuẩn, chống độc là loại rau tốt để giải độc, lọc phổi. Rau diếp cá là một loại thuốc, cũng là loại rau đại dược nhân dân ưa dùng, nấu phối hợp với lan hoàng thảo và phổi lợn làm thành loại canh bổ dưỡng thanh phổi

rất tốt. Loại canh này thích hợp cho những người bị những bệnh như nhiễm khuẩn phổi, viêm đường hô hấp, viêm nhiễm da... do bị bệnh tiểu đường mà phát ra.

1. Công dụng

Thanh phổi giải độc, trị khát

2. Nguyên liệu

Rau diếp cá 150g, cây lan hoàng thảo 30g, phổi lợn 1 cái, gừng tươi 3 lát, một lượng nhỏ muối tinh.

3. Cách làm

Phổi lợn rửa sạch, thái miếng, rau diếp cá rửa sạch cắt thành từng khúc, cùng với phổi lợn cho vào nồi, cho nước vừa đủ đun sủi lên thì vớt bỏ bọt nổi bên trên, sau đó cho rau diếp cá, lan hoàng thảo, gừng tươi vào rồi đun khoảng một tiếng đồng hồ cho gia vị vào là ăn được.

4. Chỉ dẫn

Rau diếp cá: Tính hơi lạnh, vị cay, công dụng thanh nhiệt giải độc, lợi tiểu, ra mồ hôi giảm đau

Lan hoàng thảo: Tính lạnh, vị ngọt nhạt, công dụng thanh nhiệt, sinh dương khí, bổ dạ dày tiết dịch.

CANH ĐẬU ĐỎ, PHẤN HOA, CÁ CHÉP

Đậu đỏ, cá chép đều có tác dụng lợi tiểu, chống sưng phù, có thể chữa các bệnh phù như phù tim, thận, xơ gan. Canh nấu với phấn hoa chữa bệnh thận, bệnh phù do bệnh tiểu đường phát sinh ra.

1. Công dụng

Lợi tiểu giảm phù, tiết dịch thanh nhiệt, bổ tì giảm đường huyết

2. Nguyên liệu

Đậu đỏ 50g, phấn hoa 30g, cá chép 1 con (khoảng 500g), gừng tươi 2 lát, một ít muối tinh

3. Cách làm

Đầu tiên rửa sạch đậu đỏ, ngâm vào nước ấm. Mổ cá chép, đánh vẩy, bỏ nội tạng. Đun sôi nước, bỏ bọt nổi lên trên, cho đậu đỏ, bột phấn hoa vào nấu tiếp 30 phút, sau cho tiếp cá chép, gừng tươi vào đun tiếp 40 phút, khi nào nhừ đậu và mềm cá rồi cho muối gia vị vào là dùng

4. Chỉ dẫn

Đậu đỏ: Trung tính, vị ngọt chua, công dụng lợi tiểu chữa phong thấp, giải độc giảm phù nề, điều hoà kinh huyết.

Cá chép: Trung tính, vị ngọt, công dụng bổ tì và dạ dày, lợi tiểu

HOÀNG TINH, MẠCH ĐÔNG HẮM THỊT THỎ

Y học cổ đại coi hoàng tinh là một trong những loại thuốc làm cho cơ thể cường tráng. Nghiên cứu y học hiện đại phát hiện ra rằng hoàng tinh không những có thể làm hạ đường huyết, giảm đái đường mà còn có tác dụng hạ huyết áp, chống xơ cứng động mạch. Do đó loại canh này thích hợp cho bệnh cao huyết áp, tỉ lệ lipit trong máu cao do bệnh tiểu đường phát sinh.

1. Công dụng

Bổ dương, tì, hạ đường huyết, trị khát

2. Nguyên liệu

Hoàng tinh 50g, mạch môn đông 50g, thịt thỏ 200g, nấm hương 15g, muối tinh phù hợp

3. Cách làm

Thịt thỏ làm sạch thái miếng, nấm hương ngâm nước nóng, rửa sạch rồi cùng với hoàng tinh, mạch môn đông cho vào nồi, cho lượng nước thích hợp, lúc đầu to lửa đun sôi. Sau đó, ninh khoảng 1 tiếng đồng hồ cho đến khi thịt thỏ nhừ, cho muối vào là dùng được

4. Chỉ dẫn

Hoàng tinh: Trung tính, vị ngọt, công dụng bổ khí huyết, tăng cường cơ thể cường tráng, hạ đường huyết, huyết áp.

CANH RAU KHOAI LANG VÀ THIÊN MÔN ĐÔNG

Loại canh này được dùng trong dân gian để chữa bệnh tiểu đường. Rau khoai lang có chứa nhiều chất xen-lu-lo, bổ sung chất xơ, không những tốt cho người tiểu đường, mà còn có thể phòng tránh được bệnh xơ cứng động mạch, bệnh vành tim, táo bón... Do vậy loại canh này tốt cho người tiểu đường bị bệnh vành tim, táo bón.

1. Công dụng

Thanh nhiệt giải độc, hạ đường huyết, thông tiểu

2. Nguyên liệu

Lá khoai lang 150g, thiên môn đông 50g, bí đao 500g, một ít muối, dầu thực vật

3. Cách làm

Trước tiên bí đao rửa sạch, bỏ ruột, để cả vỏ xanh ở ngoài cắt khúc. Rau khoai lang rửa sạch cho vào cùng với bí đao, thiên môn đông, cho lượng nước thích hợp đun sôi lên khoảng chừng 30 phút, cho ít muối dầu thực vật vào là được.

4. Chỉ dẫn

Rau khoai lang: Tính mát, vị ngọt rấp, công dụng sáng mắt, trừ gió, tiêu hoá tốt.

Thiên môn đông: Tính lạnh, vị ngọt đắng, công dụng là bổ dương, chống thiếu nước trong cơ thể, thanh nhiệt tiết dịch.

CANH RỄ SẮN DÂY, ĐẬU PHỤ VÀ ĐẬU CÁ

Canh đậu phụ đậu cá là loại canh phổ biến ở Quảng Đông Trung Quốc chuyên chữa đau đầu. Chất trong đậu phụ giúp thanh nhiệt, hạ hỏa, đậu cá tốt cho dây thần kinh, nấu cùng với rễ sắn dây và hoàng kỳ giúp tăng cường lưu thông máu, chữa những biến bệnh từ bệnh tiểu đường như bệnh về não, bệnh thần kinh.

1. Công dụng

Bổ huyết khí giảm đường huyết, lọc gan

2. Nguyên liệu

Rễ sắn dây 50g, hoàng kỳ 30g, đậu phụ 2 miếng, đậu cá 2 cái, gừng tươi 2 lát, ít muối tinh

3. Cách làm

Đậu cá làm sạch, bỏ mang, cùng với hoàng kỳ, rễ sắn dây, đậu phụ thái miếng nhỏ cho vào nồi với lượng nước thích hợp đun to lửa cho sôi

rồi nhỏ lửa xuống ninh khoảng 40 phút, cho muối vào là ăn được.

4. Chỉ dẫn

Đậu cá: Tính hơi nóng, vị ngọt, công dụng bổ khí huyết, tốt cho da dày, thanh gan

Đậu phụ: Tính mát, vị ngọt, công dụng bổ khí, tiết dịch, bổ sung nước cho cơ thể. Thanh nhiệt hạ hoả.

CANH NẤM KIM CHI, HOA BÔ CÂU ANH, THỊT LỢN NẠC

Hoa bồ câu anh, kim chi có tác dụng thanh nhiệt, chống khuẩn tiêu đờm, hạ đường huyết, dùng phối hợp với các nguyên liệu khác, thích hợp cho người bị tiểu đường kéo theo các bệnh khác như viêm nhiễm da, những bệnh về chân tay.

1. Công dụng

Thanh nhiệt giải độc, sinh dương khí, hạ đường huyết.

2. Nguyên liệu

Bồ câu anh 100g, nấm kim chi 50g, thịt lợn nạc 150g, một ít muối tinh

3. Cách làm

Bồ câu anh, nắm kim châm rửa sạch, thịt lợn nạc rửa sạch thái miếng. Thịt nạc, bồ câu anh, nắm kim châm cùng với lượng nước thích hợp cho vào nồi đun to lửa, sôi rồi thì nhỏ lửa ninh khoảng 50 phút, cho muối vào la được.

4. Chỉ dẫn

Bồ câu anh: Tính lạnh, vị đắng, ngọt, có công dụng thanh nhiệt giải độc, lợi tiểu loại trừ phong thấp, lọc gan, sáng mắt, lợi mật, dễ tiêu tiện. Có thể diệt được các vi khuẩn gây bệnh hoặc không chế chúng.

Nắm kim chi: Tính lạnh, vị ngọt, nhạt, công dụng bổ khí, chống viêm, ung thư.

MỤC LỤC

<i>Lời nói đầu</i>	3
Những kiến thức thông thường Bệnh tiểu đường là gì?	5
Bệnh đang ngày Một gia tăng	7
Loại bệnh gây chết nguy hiểm thứ ba	8
Những đối tượng dễ mắc bệnh và biện pháp phòng tránh	10
Bạn có bị mắc bệnh tiểu đường không?	11
Đừng để những thói quen xấu len lỏi vào trong cuộc sống của bạn.....	13
Hoa quả	15
Ăn gì và không ăn gì	18
Ăn ít thịt lợn, tăng cường ăn cá	21
Ăn nhiều rau và nên ăn nhạt	22

Dùng Món ăn chữa bệnh đã được lưu truyền từ rất lâu trong đông y	24
Một số loại thuốc bắc dễ tìm	26
Hoàng kì trường thọ.....	28
Hoàng Tinh - một vị thuốc tốt	30
Thạch cao	32
“Cầu khởi” - vị thuốc quý cho cơ thể.....	33
Nhân sâm.....	35
Các món ăn chữa bệnh tiểu đường	37
Các loại canh chữa tiểu đường ở mức độ tiêu khát nặng.....	37
Canh thịt thỏ với vỏ cây dâu tằm	37
Canh tụy lợn, bách hợp, hoài sơn	38
Canh hoa ngô đực với mạch môn đông	39
Canh mướp đắng, thịt lợn nạc	40
Canh mạch đậu	42
Canh vịt bách hợp và ngọc trúc	43
Canh tụy lợn, rễ sắn dây	45
Canh phổi lợn, vỏ cây dâu tằm và mạch môn đông	46

Canh bí đao, lá sen, thịt nạc	48
Canh đậu phụ, cá bạc với bột sắn dây	49
Canh phở lợn và quả la hán.....	50
Canh thịt lợn nạc với tây dương thái	52
Canh thịt lợn nạc nấu hào chao.....	52

Các loại canh cho những người mắc bệnh tiểu đường ở mức độ tiêu khát trung bình54

Canh Thịt thỏ hầm tam thất, hoàng kì	54
Canh Hoàng kì, nấm đầu khỉ	55
Canh bí ngô, thuốc bắc và dạ dày dê.....	56
Canh nấm linh chi, tụy lợn	58
Thịt bò hầm rễ sắn dây và củ cải.....	59
Canh ba ba, hạt bo bo, Hoài Sơn	60
Canh ngọc trúc, cá tươi và tây dương tham ...	61
Canh lá sen, cá chạch	62
Canh thịt nạc thanh bổ khí huyết.....	64
Canh lươn, mộc nhĩ, Hoài Sơn	65
Lá chè nấu trứng gà.....	66
Canh rau muống, củ mã thầy	67

Các loại canh cho người mắc bệnh tiểu đường ở mức độ tiêu khát nhẹ 68

- Canh bồ câu sữa, hoài sơn hạt cây khôi liêu ..69
- Canh rùa, bí ngô và hạt ngô.....70
- Canh bồ câu, mai ba ba71
- Canh bàng quang lợn, thuốc bắc và phấn hoa).....72
- Canh đỗ đen, quả dâu.....73
- Canh thịt chó, thuốc bắc, Cầu Kỉ74
- Canh Hoàng Tinh, thực địa, hải sâm.....75
- Món ăn bổ tụy.....77
- Canh chim cú, ngọc trúc và hạt kỉ.....78
- Món ăn ốc đồng.....79

Các loại canh cho những bệnh phát kèm theo do bệnh tiểu đường gây nên..... 81

- Canh tụy lợn, râu ngô và hoàng kì.....81
- Canh lá cầu kỉ, gan lợn.....82
- Canh rau dền, râu ngô, thịt lợn nạc.....83
- Canh nấm hương, bột sắn dây, thịt lợn nạc ...84

Canh tim lợn, bách hợp và ngọc trúc	85
Canh mướp đắng, cá diếc	86
Canh chai chai, lá dâu tằm và quả dâu	88
Canh dưa chuột, cải tím, thịt lợn nạc	89
Canh hải đới, đỗ xanh	90
Canh phổi lợn, rau diếp cá, lan hoàng thảo ...	91
Canh đậu đỏ, phấn hoa, cá chép	93
Hoàng tinh, mạch đông hầm thịt thỏ	94
Canh rau khoai lang và thiên môn đông	95
Canh rễ sắn dây, đậu phụ và đầu cá	96
Canh nấm kim chi, hoa bồ câu anh, thịt lợn nạc	97

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA DÂN TỘC

19 Nguyễn Bình Khiêm - Hà Nội

Điện thoại: 04.8263070 - 04.9434239 - 04.9435915

Email: nxbvandantoc@yahoo.com.vn

Chi nhánh số 7 Nguyễn Thị Minh Khai -

Q1-TP.Hồ Chí Minh ĐT: (08) 8222895

**MÓN ĂN CHO NGƯỜI
MẮC BỆNH TIỂU ĐƯỜNG**

Chịu trách nhiệm xuất bản:

LƯU XUÂN LÝ

Biên tập: **TRẦN THU VÂN**

Trình bày bìa: **MINH NGUYỆT**

In 800 cuốn, khổ 13 x 19 cm. Tại Xí nghiệp in TT Thông tin Công nghiệp và Thương mại. Đăng ký KHXB: Số 426-2008/CXB/19-186/VHDT. Quyết định xuất bản số: 429/QĐ-VHDT, ngày 31/12/2008. In xong và nộp lưu chiểu Quý II/2009.

MÓN ĂN CHO NGƯỜI MẮC BỆNH TIỂU ĐƯỜNG



Món ăn cho người tiểu đường



1404090000013

16,000

Giá: 16.000đ