

TẦN TRÚC

NẤU ĂN CHO NGƯỜI GIÀ



NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

TẦN TRÚC

NẤU ĂN CHO NGƯỜI GIÀ

Biên dịch: Nguyễn Khắc Khoái

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

Nấu ăn cho người già-----

Nguyên bản: **Cho người già ăn gì?**

Nhà xuất bản Khoa học Kỹ thuật Văn Nam
Trung Quốc (12/1996).

I. TUỔI CAO VẪN ĂN UỐNG TỐT

1. BẠN ĐAU ĐÃ GIÀ?

Tuổi già bắt đầu từ lúc nào? Có người cho rằng về hưu là đã bắt đầu già, điều đó hoàn toàn là ép mình quá sớm vào đội ngũ người già. Vậy là, nam giới 60 tuổi, nữ giới 55 tuổi đã trở thành người già? Nhưng, thật sự bạn đâu đã già?

① Tuổi thọ con người là bao nhiêu?

2000 năm trước cổ nhân đã nhận thức rằng “chung kỳ thiên niên, độ bách tuế nãi khứ” (hết tuổi trời, phải sống trăm năm).

Nói chung tuổi thọ của động vật có vú = thời kỳ chín mùi tính dục x (8 ~ 10). Thời kỳ chín mùi tính dục của loài người vào khoảng 14 năm. Như vậy, tuổi thọ của con người vào khoảng 112 ~ 140 tuổi. Nếu tính theo chu kỳ phân chia tế bào, bình quân chu kỳ mỗi lần phân chia là 2,4 năm, tuổi thọ là $50 \times 2,4 = 120$ năm. “Thuyết hệ số tuổi thọ” của Gamaike (Nhật Bản) cho rằng, tuổi thọ của con người khoảng 5 - 7 lần thời kỳ trưởng thành (tính từ khi xương ngưng phát triển), thời kỳ trưởng thành của người là 25 năm, vậy tuổi thọ là $25 \text{ năm} \times (5 \sim 7) = 125 \sim 175$ năm. Bất cứ tính theo phương pháp nào, tuổi thọ dự tính của loài người phải là giữa 110 - 175 tuổi, xét từ ý nghĩa này thì bạn không già!

② Tuổi cao vẫn không phải là già lão.

Sự thật, tuổi cao và già lão không như nhau. Người già lão đích thực phần nhiều có mấy biểu hiện

sau đây: phản ứng chậm, trí nhớ kém, cơ năng tính dục suy yếu, khó tiếp nhận sự vật mới, không muốn thay đổi tập quán cũ, cố chấp, nói chuyện không lưu loát, dễ xung động; tóc bạc, rụng tóc, da nhăn rãnh rãnh, thị lực và thính lực kém, da có chấm đen nâu, khả năng thích nghi với khí hậu giảm, sức khỏe không còn, kinh tế độc lập không còn. Chỉ cần bạn không có những điều nói trên, bất cứ bạn 70 hay 90 tuổi, bạn vẫn không già!

Người già không phải là “tâm già”, không nên lo lắng buồn bã vì tuổi tác của mình. Xét theo chỉ số tuổi thọ của loài người, bạn chỉ là trung niên. “Sống trăm tuổi” là mục tiêu bình thường của bạn, đừng sợ hãi bởi cái chết của người khác! Mỗi một mùa của cuộc sống đều là mùa khai hoa, còn một khi bạn bị cuốn vào cái vòng già lão, bạn không thể trẻ lại được.

2. NGƯỜI SỐNG TRĂM TUỔI KHÔNG PHẢI HIẾM

Sống trăm tuổi là mong muốn của đại đa số người già, kỳ thực, sống trăm tuổi không phải khó thực hiện, nhất là trong điều kiện xã hội văn minh hiện đại, người thọ trăm tuổi đã tương đối phổ biến.

Bí quyết trường thọ của những người này là gì?

Người già trăm tuổi ở thành thị nói chung, trong ăn uống “nặng về dinh dưỡng” mà “nhẹ khẩu vị”, không ăn chọn, không khảnh ăn, không ăn no uống

Nấu ăn cho người già-----

say, không hút thuốc, uống rượu.

Thực phẩm dinh dưỡng của họ, mì hoặc gạo là chính, thực phẩm phụ là rau tươi, nói chung rất ít ăn thịt.

Về phân phối 3 bữa ăn, phần nhiều là: bữa sáng ăn cháo, sữa bò, trứng gà; bữa trưa rau, mì hoặc cơm; bữa tối ăn ít mà thanh đạm. Xét về thành phần bữa ăn, protein, vitamin khá nhiều, cellulose vừa phải, mỡ động vật, đường, muối rất ít. Dân gian chẳng đã có câu: “Thất lưng dài ra, tuổi thọ ngắn lại” là gì? Chúng ta hãy quan sát những con chuột trắng có thể chất và tuổi hoàn toàn như nhau, một nhóm hạn chế lượng ăn, một nhóm không hạn chế, kết quả khi nhóm chuột không hạn chế ăn uống đã chết toàn bộ, còn nhóm chuột hạn chế ăn uống phần lớn còn sống. Các nhà khoa học cho rằng giảm nhiệt năng trong thức ăn xuống 1/3, duy trì nhu cầu thể trọng bình thường của cơ thể, nhưng bảo lưu toàn bộ chất dinh dưỡng cần thiết, cố gắng ăn ít, thì bạn có thể không bệnh hoặc ít sinh bệnh và kéo dài thêm tuổi thọ.

Thường xuyên ăn rau cũng là một cách kéo dài tuổi thọ. Trong hội nghị hàng năm của Hiệp hội Ung thư nước Mỹ năm 1979, 10 chuyên gia nổi tiếng đã tổng kết “Ba điều quan trọng trong ăn uống”, trong đó, phương pháp có hiệu quả phòng ung thư là: Một là phải ăn thức ăn có nhiều cellulose, hai là phải ăn vào lượng lớn vitamin C, và ba là phải ít ăn mỡ động vật. Có người già cho rằng rau là để ăn cơm, do đó ăn rau

rất ít, thậm chí mấy ngày trên mâm cơm không thấy “màu xanh”, như vậy thì không thể nào bảo đảm được sức khỏe trường thọ. Người già trăm tuổi đều có một điểm chung là bữa nào cũng ăn rau, cho nên mức cholesterol của những người già trăm tuổi này đều rất bình thường, cũng không có các triệu chứng xơ cứng động mạch, sỏi mật, gan nhiều mỡ và bệnh tim.

Người già trăm tuổi còn có một đặc điểm là uống trà. Theo thống kê, trong số người già trăm tuổi có đến trên 60% người già thích uống trà. Ngoài ra, họ rất thích uống trà hoa cúc, trà đậu xanh, trà sâm kỷ, trà mạch đông. Thực nghiệm chứng minh, uống trà có thể phòng ung thư, còn có tác dụng nhất định đối với bệnh tiểu đường. “Trà sắc tố” trong lá chè có thể phòng xơ cứng động mạch, hiệu suất đến 81,7%, cao hơn điều trị bằng đơn sâm 26,7%. Ngoài ra, lá chè còn có thể giải độc, kháng suy lão, giảm béo nhẹ thân, tác dụng kháng lão hóa của nó vượt vitamin E đến 18 lần.

Còn có một số người già trăm tuổi thích ăn cháo, vì cháo rất phù hợp với đặc điểm tiêu hóa của người già, mà cháo chủ yếu là gạo và đậu, dinh dưỡng nhiều, lại không ăn được nhiều, và cơ bản không có mỡ động vật. Ngoài ra, ăn cháo vô cùng có lợi cho việc làm chậm tế bào da suy lão.

Ăn nhiều tỏi cũng là một trong những nguyên nhân trường thọ. Tỏi có tác dụng giảm mỡ, chống đông kết, có thể ngăn chặn hình thành nghẽn mạch

Nấu ăn cho người già-----

máu não, giảm phát sinh xơ cứng động mạch, phòng nhồi máu cơ tim. Tỏi còn có thể kích thích thùy thể não, khống chế tuyến nội tiết, điều tiết sự hấp thụ mỡ và đường, do đó cũng có tác dụng đối với bệnh tiểu đường và bệnh béo phì. Tỏi có thể khống chế mạnh sự sinh trưởng của tế bào ung thư, do đó còn có tác dụng phòng chống ung thư rất tốt.

Không ít người già trăm tuổi còn có thói quen ăn ít và ăn nhiều bữa, tức là không tăng tổng lượng ăn vào. Điều này phù hợp với kinh nghiệm cổ đại: “Thực dục số nhi thiểu, bất dục đôn nhi đa” (ăn số lượng ít, mà nhiều bữa). Có người đã nghiên cứu bữa ăn của hơn 1400 người già, kết quả phát hiện, người mỗi ngày ăn 1 - 2 bữa, cứ trong 3 người có một người bị bệnh tim mạch với kiểu loại khác nhau; còn người mỗi ngày ăn 4 - 5 bữa, tổng lượng chỉ tương đương 3 bữa, cứ trong 6 người mới có 1 người bị bệnh tim mạch.

Người già trăm tuổi ở thành phố không bao giờ hút thuốc lá, uống rượu. Tổ chức Y tế Thế giới cũng khuyến cáo, rượu và thuốc lá là sát thủ số một. Đương nhiên, uống rượu ít, nồng độ thấp, gián đoạn vẫn có tác dụng tốt cho sức khỏe.

Ăn tạp lương và lương thực thô cũng là một trong những nguyên nhân trường thọ, điều này liên quan tới tác dụng của cellulose.

3. BIẾN ĐỔI SUY LÃO DIỄN RA NHƯ THẾ NÀO?

Nói chung, sự suy lão của cơ thể con người bắt đầu từ khoảng 70 tuổi. Nhưng do các nguyên nhân tinh thần, dinh dưỡng và bệnh tật, suy lão có thể sớm hơn. Vậy, làm thế nào phát hiện mình bắt đầu suy lão?

1. Hệ thống cảm quan

Do công năng điều tiết của mắt giảm mà xuất hiện “mắt già”, cũng có người xuất hiện “đục thủy tinh thể người già” gây ảnh hưởng thị lực nghiêm trọng. Sự thay đổi của thính lực xuất hiện chậm, phần nhiều bắt đầu từ giữa 80 - 90 tuổi, thời kỳ đầu thì nặng tai, về sau thì điếc, đồng thời vị giác, khứu giác, cảm giác đau, cảm giác nóng lạnh cũng đều giảm ở mức độ khác nhau.

2. Sự thay đổi ngoại hình

Râu tóc bạc, tóc rụng, da khô, nhão và giảm đàn hồi, xuất hiện nếp nhăn, xuất hiện chấm đen trên da cũng là biểu hiện ban đầu của già lão. Ngoài ra, do chân răng co lại, có thể xuất hiện răng long, rụng răng.

3. Hệ thống tiêu hóa

Một mặt do răng rụng làm cho công năng nhai kém, thức ăn không được nhai kỹ, mặt khác do niêm mạc dạ ruột co lại, vị giác thay đổi, sinh ra không ngon miệng, khảnh ăn, tiêu hóa không tốt.

4. Hệ thống vận động

Loãng xương cũng là một trong những biểu hiện của suy lão, chiếu X-quang cho người trên 70 tuổi, hầu như 100% đều có hiện tượng loãng xương. Ngoài ra còn có hiện tượng gãy xương.

5. Hệ thống nội tiết

Đột xuất nhất là tuyến sinh dục giảm hoạt động. Phụ nữ ngoài 60 tuổi, bài tiết kích thích tố nữ giảm rõ rệt, noãn sào bắt đầu co lại, do đó chất tiết âm đạo giảm, âm đạo khô, giao hợp đau, tuyến sữa khô, ngưng kinh nguyệt. Công năng tuyến sinh dục của nam giới giảm muộn hơn nữ giới, thời gian cương cứng chậm, xuất tinh tương đối kéo dài. Ngoài ra người già còn có trở ngại công năng tính dục ở mức độ khác nhau.

6. Hệ thống tim mạch

Nhịp tim nói chung sau 65 tuổi chậm lại, người già bình quân tăng 1 tuổi, lượng bơm máu của tim giảm 1%, do đó khi hoạt động dễ bị mệt, tim đập dồn dập, thở gấp. Do huyết quản bắt đầu xơ cứng, trở lực huyết quản lớn, huyết áp động mạch tăng cao theo tuổi.

7. Hệ thống hô hấp

Do cơ hoành cách, cơ hô hấp và dây chằng co rút nên xương sườn cứng, trở ngại đến tính đàn hồi của

phổi và khí quản, do đó công năng hô hấp giảm, sinh ra hiện tượng thiếu oxy, còn có triệu chứng nhả đờm khó khăn, không có sức ho nên gây ra chứng bệnh bội nhiễm đường hô hấp.

8. Hệ thống tiết niệu

Do bàng quang và cơ vòng bàng quang co rút, dung lượng bàng quang và năng lực khống chế tiểu tiện giảm, gây ra đái nhiều. Ngoài ra, tuyến tiền liệt xuất hiện tăng sinh, đái dày, đái đau. Thận cũng bắt đầu co lại, dễ sinh ra mất điều hòa chất điện giải và suy yếu công năng thận.

9. Hệ thống thần kinh

Do số lượng tế bào thần kinh giảm, tốc độ truyền tin chậm sinh ra trí nhớ giảm, không tập trung, phản ứng chậm, hợp đồng động tác chậm, thời gian ngủ giảm rõ rệt.

10. Hệ thống miễn dịch

Do sự thoái hóa và co rút của cơ ngực, năng lực sinh ra kháng thể chống kháng nguyên bên ngoài giảm, người già rất dễ bị cảm. Ngoài ra, tuổi càng tăng, năng lực phân biệt của tế bào (tuyến dịch lympho) cũng giảm, tăng cường phản ứng tự thân miễn dịch, từ đó dẫn đến bệnh tự thân miễn dịch và u ác tính.

4. "CÂU LẠC BỘ" DINH DƯỠNG TUỔI GIÀ.

Người già sống hơn nửa đời người, hàng ngày đều cần phải ăn uống, nhưng mỗi ngày ăn những thứ gì, có những loại dinh dưỡng nào, thiếu chất gì, chắc rằng ít người nghĩ đến. Về ăn, cái người ta nghĩ đến nhiều nhất là ăn có ngon không, bản thân có thích ăn không. Yêu cầu của người già về chất dinh dưỡng cũng cần chú ý, chất dinh dưỡng không toàn diện hoặc quá ít thì không thỏa mãn được nhu cầu của thân thể, dẫn đến bệnh tật, chất dinh dưỡng không cân bằng cũng sinh ra nhiều chứng bệnh. Vì vậy, người già không nên coi nhẹ tri thức dinh dưỡng.

1. Người già cần bao nhiêu nhiệt năng?

Con người không có nhiệt năng không có cách nào làm cho tim đập, làm cho tứ chi và đại não vận động... Đương nhiên, so với người trẻ, nhiệt năng của người già cần ít hơn, tuổi càng lớn nhiệt năng cần càng ít. Người già sống ở thành thị hiện đại phần nhiều thích tận dụng "giá trị còn lại" của mình để tiếp tục làm việc cho xã hội, nhiệt năng có thể cần nhiều hơn một chút. Cơ thể bạn sẽ nghĩ rằng, nhiệt năng thu nạp của con người càng nhiều càng tốt, nhiệt lượng càng nhiều tính lực càng dồi dào, thân thể càng khỏe mạnh, đó là cách nghĩ rất sai lầm. Nhiệt năng thu nạp cao quá, tiêu hao không hết, chúng chỉ có thể biến thành mỡ, dần dà làm cho bạn béo phì, sinh bệnh tim, mỡ trong máu cao, bệnh tiểu đường, sỏi mật, sỏi thận, bệnh ung thư... Vậy thì thu

nạp ít nhiệt năng sẽ bình yên vô sự? Cũng không chính xác, nhiệt năng ít, có nghĩa là ăn quá ít, sẽ dẫn đến dinh dưỡng không tốt, làm cho bạn mệt mỏi... Do đó, cung cấp nhiệt năng cho người già phải thích hợp, đó là thước đo sức khỏe của thân thể.

Theo Tổ Chức Y tế Thế giới, nhu cầu tổng nhiệt năng mỗi ngày của con người ở các lứa tuổi khác nhau là:

Nam giới: 50 ~ 59 tuổi – 10467 kilojun
60 ~ 69 tuổi – 9211 kilojun
70 ~ 79 tuổi – 8164 kilojun
80 ~ 89 tuổi – 6992 kilojun

Nữ giới: 50 ~ 59 tuổi – 9421 kilojun
60 ~ 69 tuổi – 8165 kilojun
70 ~ 79 tuổi – 7118 kilojun
80 ~ 89 tuổi – 5945 kilojun

(1 calo = 4,186 jun)

Nấu ăn cho người già-----

2. Nhiệt lượng (jun)sản sinh trong 100g thức ăn.

Gạo tẻ: 1470	Gạo nếp: 1436	Bột mì: 1449
Ngô: 1516	Cá: 461	Tôm: 418
Gan: 548	Thận: 418	Dạ dày: 358
Thịt bò: 1130	Thịt dê: 1537	Thịt lợn: 2428
Thịt gà: 515	Trứng gà: 712	Sữa bò: 289
Đậu nành: 1725	Nấm tươi: 96	Nấm hương: 119
Ngân nhĩ: 1365	Mộc nhĩ đen: 1281	Bí đỏ: 88
Rau cải: 1068	Táo đỏ: 971	Bí đao: 38
Lạc rang: 2399	Hạt bí rang: 2420	Hạt đào: 2964
Hạt dẻ: 888	Hạt sen: 1390	Chanh: 288
Nho: 167	Táo: 205	Lê: 188
Đào 285	Dâu: 134	Chuối: 297
Cà: 100	Cà chua: 71	Ớt xanh: 79
Rau diếp: 54	Rau cần: 75	Hẹ: 121
Củ niễng: 92	Cải bẹ: 46	Cải bắp: 71
Mỡ lợn: 3731	Rau chân vịt: 126	Đường: 1499
Xì dầu: 322		

Khi làm cơm cho người già, có thể căn cứ số liệu cung cấp trên đây để tính toán sơ bộ, như vậy sẽ không ít quá hay nhiều quá. Ví dụ, mỗi ngày bạn ăn 200g cơm, 1 quả trứng gà, 100g thịt lợn, 150 rau cải,

1 quả táo, cho thêm 2 thìa dầu thực vật, thì nhiệt năng thu nạp của bạn có thể đạt 10434 kilojun. Nếu là nam giới, thì đã đạt tiêu chuẩn, nếu là nữ giới thì đã vượt tiêu chuẩn, giảm đi 50g thịt mới thích hợp. Ngoài ra, từ đó còn có thể thấy, nhiệt năng của chúng ta chủ yếu dựa vào carbohydrate, protein và mỡ để cung cấp.

3. *Bạn cần bao nhiêu protein?*

Da, tóc, cơ bắp, nội tạng của chúng ta đều do protein cấu thành. Là chất dinh dưỡng quan trọng nhất cần cho cơ thể, protein thúc đẩy sinh trưởng phát triển, tăng cường sức khỏe và là nội kháng thể của cơ thể, quan trọng đối với việc duy trì sức khỏe người già.

Nếu người già thiếu protein, sẽ xuất hiện phù thũng, ngứa ngoài da, cơ bắp co rút, sắc mặt nhợt nhạt, thiếu máu, sức miễn dịch thấp do dinh dưỡng không tốt.

Nếu protein quá nhiều, lại gây ra bệnh biến tim tăng thêm gánh nặng cho tim và dạ dày, gây ra bệnh về thận, tăng thêm chất phụ độc hại, dễ dẫn đến loãng xương.

Các nhà dinh dưỡng chủ trương, lượng cung ứng protein mỗi ngày cho người già thích hợp nhất là: nữ trên dưới 60g, nam trên dưới 70g.

Nói chung, thức ăn động vật có hàm lượng protein cao, giá trị sinh lý cũng cao, thức ăn protein

thực vật tuy hàm lượng protein không thật cao, nhưng lại an toàn, không gây ra chứng bệnh béo phì, cao huyết áp, mỡ trong máu, do đó càng thích hợp với người già. Trong ăn uống của người già, tốt nhất là lấy protein của thực vật làm chính, protein động vật làm phụ. Ở nước ta, từ xưa tới nay có tập quán tốt là ăn hỗn hợp mặn chay, nó không những lấy dài bù ngắn mà có thể bổ sung protein cho nhau, hơn nữa rất có lợi cho sức khỏe của người già.

4. Mỡ không quá nhiều

Mỡ cũng là một trong những chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể. Nó như cái “ngân hàng lớn” của cơ thể, là chất quan trọng dự trữ và cung cấp năng lượng. Ngoài ra, vitamin A, D, E, K và caroten có thể hòa tan trong dầu ăn, làm cho chúng ta hấp thụ một cách có hiệu quả những vitamin đó. Còn có một công dụng nữa của mỡ là hương vị, người ăn chay cũng phải cho chút dầu thực vật vào món ăn.

Thịt mỡ cũng không phải là “thức ăn cấm” của người già. Trừ những người có bệnh béo phì, xơ cứng động mạch, viêm túi mật, sỏi mật, bệnh tim, xơ cứng gan, viêm tuyến tụy không ăn được, nói chung người già có thể ăn một ít mỡ. Đương nhiên không chỉ có thịt động vật mới có mỡ. Người già ăn mỡ thực vật như đậu nành, lạc...

Các nhà dinh dưỡng học chủ trương lượng mỡ mỗi ngày người già ăn vào nữ 60g, nam 65g là tương đối thích hợp.

5. Đường vẫn là “nguồn năng lượng” chủ yếu của người già

Đường tức là carbohydrate, bao gồm đường đơn, đường kép, đa đường, là nguồn cung cấp chủ yếu năng lượng cho cơ thể người trong thức ăn, chiếm 60 - 70% tổng nhiệt năng cần cho cơ thể người. Cơm, mì, khoai tây và các loại đậu chúng ta ăn thường người đều thuộc loại carbohydrate. Carbohydrate trong thức ăn, ngoài việc cung cấp năng lượng ra còn có tác dụng bảo vệ gan, kiện não ích trí. Nếu ăn quá ít chất này, nhiệt lượng “cung không đủ cầu”, cơ thể phải huy động mỡ, khi mỡ phân giải có thể sinh ra lượng lớn acetone bodies mà sinh ra trúng độc acetone. Carbohydrate có thể tiếp tục phân giải protein để tăng năng lượng, từ đó xuất hiện hiện tượng cân bằng đạm... Ăn không đủ carbohydrate là hiện tượng ăn uống rất không khoa học. Nguồn chủ yếu của chất carbohydrate là ngũ cốc và khoai, đậu.

6. Vitamin, dưỡng chất cần thiết cho tuổi già

Vitamin là chất quan trọng để duy trì hoạt động của người già, cho dù nhu cầu của chúng ta đối với nó rất ít, nhưng nếu thiếu, thì bệnh tật đưa đến cho chúng ta thật khó tưởng tượng. Ngày nay, chúng ta đã biết được khoảng hơn 30 loại, chia thành 2 nhóm, một nhóm gọi là vitamin có tính hòa tan trong mỡ, tức là chỉ có thể hòa tan trong mỡ, như vitamin A, D, E, K..., một nhóm khác gọi là vitamin có tính chất hòa tan trong nước như B₁, B₁₂, B₂, C. Nếu dư thừa vitamin

có tính chất hòa tan trong mỡ, chúng sẽ đọng lại trong tổ chức mỡ trong cơ thể, do đó, bình thường, người già không cần bổ sung các vitamin loại này ngoài việc được ăn uống đầy đủ. Còn vitamin có tính chất hòa tan trong nước rất dễ mất đi trong quá trình vận chuyển, tồn trữ và gia công, hơn nữa có thể bài tiết ra ngoài theo nước tiểu. Như vậy, hàng ngày chúng cần phải bổ sung vitamin có tính chất hòa tan trong nước.

VITAMIN A

Đối với người già, nếu thiếu vitamin A, sẽ xuất hiện thị lực giảm, quáng gà v.v..., có thể gây ra viêm âm đạo tuổi già, da khô, viêm kết mạc, viêm mũi co rút và nhăn da. Trong rau màu thẫm tươi và gan động vật có rất nhiều vitamin A.

VITAMIN D

Người già nếu thiếu vitamin D sẽ dẫn đến bệnh loãng xương và chất xương tăng sinh, còn có thể làm cho răng lung lay, răng rụng. Trong tự nhiên không hề thiếu vitamin D, nhưng người già hiện nay do sự thay đổi về điều kiện cư trú, ngay ban công cũng dùng kính màu xanh che, cách ly với ánh mặt trời, bệnh loãng xương và tăng sinh xương ở người già hiện nay ngày càng nhiều.

VITAMIN E

Còn gọi là “chất trẻ”, nó có thể giảm sản sinh lipid peroxidsion, loại trừ chất lipofuscin trong da, cải

thiện tính đàn hồi của da, giảm cholesterol, tăng cường công năng miễn dịch của cơ thể và có tác dụng phòng bệnh ung thư và nâng cao công năng tính dục. Trong dầu thực vật và kê, đậu nành, gạo tẻ, gan có hàm lượng vitamin E tương đối cao. Tiêu chuẩn cung ứng vitamin E cho người già mỗi ngày là 12mg.

VITAMIN B

Bao gồm vitamin B₁, B₁₂, B₂, pautothenic acid. Chúng tồn tại đơn độc hay thúc đẩy quá trình trao đổi chất trong cơ thể, làm chất men bổ sung tham gia vào quá trình trao đổi chất. Thiếu vitamin B₁ sẽ dẫn đến bệnh nấm chân và trở ngại công năng đường ruột; Thiếu vitamin B₂ có thể sinh ra viêm góc miệng, viêm môi, viêm lưỡi, viêm âm nang. Thiếu vitamin B₁₂ có thể sinh ra các bệnh thiếu máu, tinh thần sa sút. Một khi được bổ sung đầy đủ, các chứng bệnh trên biến mất. Nguồn vitamin nhóm B lấy từ đậu, ngũ cốc, rau lá xanh, nội tạng động vật, do đó, chỉ cần thực đơn của người già phong phú, nói chung sẽ không thiếu vitamin nhóm B.

VITAMIN C

Vitamin C rất quan trọng cho sức khỏe con người, nó có tác dụng:

1. Tăng cường sức đề kháng cho cơ thể, phòng và chữa lây nhiễm đường hô hấp;
2. Phòng chống ung thư;

3. Thúc đẩy vết thương chóng lành;
4. Có lợi cho hấp thụ sắt;
5. Phòng các chứng xuất huyết dưới da, xuất huyết chân răng;
6. Giảm cholesterol trong huyết dịch;
7. Tăng đàn hồi da.

Hoa quả tươi là nguồn tốt nhất cung cấp vitamin C.

7. Công hiệu của nguyên tố vi lượng.

Nguyên tố vi lượng cũng là chất dinh dưỡng không thể thiếu của người già, như canxi, sắt, kẽm, đồng, selen, kali v.v... Rất nhiều bệnh người già và suy nhược sớm đều có liên quan đến mất điều hòa nguyên tố vi lượng trong cơ thể. Ăn uống không điều hòa là nguyên nhân chủ yếu dẫn đến thiếu nguyên tố vi lượng.

CANXI: Là nguyên tố dễ thiếu nhất. Ở người già, do bài tiết dịch vị giảm và công năng dạ dày giảm, làm giảm sự hấp thụ canxi, mỗi 10 năm giảm 4 - 10%, đặc biệt là ở người cao tuổi và phụ nữ đẻ nhiều lần. Trên 80% người già vì mất canxi mà dẫn đến thoái hóa xương. Canxi trong thức ăn hàng ngày, có đến 60% được cơ thể hấp thụ, có thể ăn các loại tôm, tép canh xương, sữa bò, chế phẩm đậu, rau cải v.v...

SẮT: Ở người già, do sức hấp thụ sử dụng chất sắt kém, dễ sinh ra bệnh thiếu máu do thiếu sắt, làm cho đầu choáng mắt hoa, tim đập nhanh, mất ngủ

nhiều mộng, thiếu sức, tai ù, rụng tóc bạc tóc, ăn uống không ngon. Sắt có nhiều trong nội tạng động vật và quýt, đậu đen, mộc nhĩ, vùng, táo đỏ, huyết lợn dê gà.

KẼM: Còn gọi là “nguyên tố tính dục”, người già thiếu kẽm dẫn đến công năng tính dục giảm. Ngoài ra, còn có thể sinh ra chứng bệnh về vị giác, cảm thấy thức ăn không có mùi vị. Khi thiếu kẽm nghiêm trọng có thể dẫn đến nhồi máu cơ tim, viêm thận mạn tính, viêm khớp. Ăn nhiều gan, thịt nạc, trứng, đậu nành, lạc, hạt hướng dương... sẽ không quá thiếu kẽm.

KALI: Người già thường xuyên bị tiêu chảy, rất dễ thiếu kali. Kali trong máu quá thấp dễ sinh ra buồn nôn, cơ bắp không có lực, tim đập chậm, huyết áp tụt xuống và nhịp tim thất thường. Hàm lượng kali trong cơ thể người già thấp, cần bổ sung từ trong ngũ cốc, rau xanh và trái cây. Hàm lượng kali phong phú trong cam, dâu tây, táo, mận, họ, rau dền, rau cần và cà.

SELEN: Người già thiếu selen có thể dẫn đến tổn thương cơ tim, đục thủy tinh thể và u ác tính. Selen có thể kích thích cơ thể tăng cường công năng miễn dịch, xúc tiến hình thành kháng thể, đề phòng đột biến gan, hạn chế sự hợp thành tế bào ung thư. Thực phẩm màu đen như gạo đen, đậu đen, vùng đen, mộc nhĩ đen, quả dâu, gan, huyết, táo đỏ, rau câu, nấm... đều có hàm lượng selen cao.

8. Không nên coi nhẹ cellulose (fibrin)

Bắt đầu từ những năm 70, giới dinh dưỡng rất quan tâm đến chất cellulose “không dinh dưỡng”. Cellulose có thể phòng táo bón, trĩ, sỏi mật, béo phì, mỡ trong máu cao, xơ cứng động mạch, bệnh tim, cellulose có tác dụng rất quan trọng đối với việc bảo vệ sức khỏe người già.

Cellulose có trong rau quả, ngũ cốc, đậu... hàm lượng khá nhiều, chỉ cần mỗi ngày bạn ăn 2 bát rau, 2 quả trái cây, một bát cơm là đủ cellulose.

5. DƯỠNG SINH BẰNG RAU QUẢ

Rau dưa, trái cây, thực phẩm thiên nhiên thuần túy, là thực phẩm chủ yếu để phòng chữa bệnh, dinh dưỡng cho cơ thể và kéo dài sự sống. Trước hết, trong rau quả có nhiều vitamin và khoáng chất cần thiết cho cơ thể, những chất này có tác dụng rất quan trọng đối với bảo vệ sức khỏe người già. Trong rau quả có lượng lớn vitamin C và caroten, khá nhiều vitamin B₁, B₂, vitamin P và nhiều loại vitamin khác. Nhiều nghiên cứu phát hiện, người già ăn nhiều rau, có thể làm tăng vitamin C trong gan, từ đó nâng cao được năng lực giải độc của gan, tăng tốc độ chuyển hóa cholesterol, giảm thấp cholesterol quá cao trong máu. Người già thường xuyên ăn rau còn có tác dụng thúc đẩy tiêu hóa, thúc đẩy năng lực phòng chống các loại

bệnh truyền nhiễm, bệnh ung thư. Trong rau quả còn có nhiều khoáng chất như canxi, kali, natri, magiê, sắt, đồng... có ý nghĩa quan trọng đối với sức khỏe trường thọ của người già. Như canxi có thể tăng mật độ chất xương, phòng loãng xương ở người già, còn có thể giảm chất xương tăng sinh và bệnh cao huyết áp. Khoáng chất có thể làm cho rau trở thành thức ăn có tính kiềm, từ đó cùng với cơm và thịt trung hòa thức ăn có tính acid, có tác dụng điều hòa dịch thể và cân bằng acid - kiềm. Ngoài ra, cellulose trong rau quả có thể thích bài tiết dịch vị và thúc đẩy nhu động đại tràng, làm tăng tiếp xúc thức ăn với dịch tiêu hóa, có lợi cho việc tiêu hóa hấp thụ của cơ thể đối với thức ăn và bài tiết chất thải, thúc đẩy một cách có hiệu quả trao đổi chất, phòng phát sinh các bệnh mỡ cao trong máu, cao huyết áp, bệnh béo phì, bệnh đường ống mật, bệnh mất trí nhớ ở người già và bệnh ung thư.

Hành

Cay, ôn, không độc, có protein, mỡ, đường, caroten, vitamin B₁, B₂, C, và canxi, magiê, sắt. Hành có công hiệu ra mồ hôi, thông dương giải độc, khai vị tiêu sưng. Trong hành có chất dầu, có tác dụng diệt khuẩn, ra mồ hôi, khử đàm, lợi tiểu và kích thích bài tiết chất nội tiết tuyến thượng thận, thúc đẩy mỡ phân giải, phòng bệnh béo phì. Acid malic trong hành có thể làm hưng phấn hệ thống thần kinh, kích thích

tuần hoàn huyết dịch, thúc đẩy tiết dịch tiêu hóa, từ đó ăn uống tốt hơn. Nếu là ~~hạnh~~ ^{hạnh} ~~thầy~~ ^{thầy} còn có khả năng giảm huyết áp, giảm mỡ, giảm bệnh tim.

Tỏi

Cay, ôn, ăn sống cay nóng, ăn chín ngọt ôn, có các chất protein, mỡ, đường, canxi, phospho, kẽm selen, magiê, vitamin A, B₁, B₂, C và chất allimin. Tỏi có tác dụng kiện tỳ trừ thấp, chỉ tả khứ đàm, lợi tiểu hạ huyết áp. Nghiên cứu y học hiện đại chứng minh, tỏi có thể hạn chế sự hợp thành amonium nitrite trong cơ thể từ đó có tác dụng phòng chống ung thư tốt. Đồng thời, tỏi còn có thể kích thích hệ thống miễn dịch, tăng cường công năng miễn dịch, đặc biệt là tăng cường năng lực sát thương của tế bào miễn dịch đối với tế bào ung thư. Do đó, người già thường xuyên ăn tỏi có thể tránh sự phát sinh bệnh ung thư một cách hiệu quả. Ngoài ra, tỏi có tác dụng hạn chế rất tốt đối với rất nhiều vi khuẩn bệnh, đặc biệt có tác dụng phòng ngừa rất rõ đối với bệnh cảm cúm, bệnh viêm màng não, viêm não B, viêm phổi, thương hàn, bệnh truyền nhiễm vi khuẩn đường ruột, tỏi còn có thể giảm huyết áp, mỡ trong máu, đường trong máu, cho nên tỏi là thực phẩm lý tưởng cho người bị bệnh cao huyết áp, bệnh mỡ nhiều trong máu và bệnh tiểu đường. Tỏi có thể kích thích bài tiết dịch vị, từ đó làm cho ăn uống ngon miệng. Ngoài ra, tỏi còn có tác dụng bổ não và phòng bức xạ. Đương nhiên, nếu người

già miệng khô, táo bón, đờm vàng, đau họng, mắt ngứa, mặt đỏ, tiểu tiện vàng đỏ, ngũ tạng phiền nhiệt thì tốt nhất không nên ăn tỏi, vì tỏi thương âm trợ hỏa. Ngoài ra, người bị loét dạ dày hoặc bệnh trĩ cũng nên ít ăn tỏi hoặc không ăn.

Gừng tươi

Cay, ôn, không độc. Có tác dụng ra mồ hôi, khai vị, giải biểu tán hàn, trừ thấp tiêu sưng. Trong gừng có chất dầu và tinh bột. Gừng có thể hạn chế sự hấp thụ của cơ thể đối với cholesterol, ngăn ngừa tích tụ cholesterol trong gan và máu, chất cay gừng (gingerol) còn có thể kích thích niêm mạc dạ dày, tăng cường khả năng hấp thụ của dạ dày và ruột, có tác dụng kiện tỳ, chống nôn mửa. Đặc biệt thích hợp với người đau dạ dày, ăn ít, đau lạnh vùng bụng, nôn mửa, sợ lạnh, tứ chi lạnh do thể chất hư hàn.

Rau cần

Cam, lạnh, không độc, có các chất canxi, sắt, vitamin A, B, C, P và protein, coriangucoside, volatile oil, có công hiệu thanh nhiệt trừ phong, tỉnh não kích thích thần kinh, kiện tỳ dưỡng vị, ích khí dưỡng huyết, lợi tiểu điều kinh, là thực phẩm tốt cho người cao huyết áp, xơ cứng động mạch, mỡ cao trong máu, bệnh tiểu đường, thiếu máu, kinh nguyệt quá nhiều, thần kinh suy nhược.

Rau chân vịt

Vị ngọt, tính hàn. Có nhiều caroten và các loại vitamin. Đặc biệt là vitamin A và C cao hơn các loại rau khác, hàm lượng sắt cũng khá cao. Có công dụng bổ máu, hoạt huyết, dưỡng âm, nhuận táo, tả hỏa, hạ khí, thông tràng vị, kiện não. Thích hợp với người bị bệnh khô miệng, táo bón, đầu vầng mắt hoa và táo bón có tính thói quen, cao huyết áp, trĩ, tiêu hóa không tốt, thiếu máu do âm hư hỏa vượng. Đồng thời, rau chân vịt có thể giúp cơ thể duy trì thị lực bình thường và sức khỏe của tế bào da, phòng bệnh hoa mắt quáng gà ở người già và bệnh truyền nhiễm thường gặp. Rau chân vịt chữa loét góc miệng rất có hiệu quả.

Cà rốt

Vị ngọt, tính bình. Có nhiều caroten và vitamin C. Có thể phòng quáng gà, bệnh khô mắt, khô da, tóc rụng. Nghiền cứu trong và ngoài nước chứng minh, trong cơ thể có hàm lượng vitamin A vừa phải sẽ có tác dụng phòng ngừa rõ rệt đối với bệnh u ác tính đường hô hấp, bệnh ngoài da, bàng quang và kết tràng. Đó là do vitamin A có thể bảo vệ tính hoàn chỉnh kết cấu và công năng của tế bào thượng bì, còn caroten lại có thể chuyển hóa thành vitamin A. Đồng ý cho rằng cà rốt có công dụng bổ trung lợi hoành cách mô, điều vị hòa tạng.

Rau hẹ

Cam ôn, không độc. Có nhiều vitamin A, B₁₂, C và canxi, sắt, phospho, còn có khá nhiều cellulose. Có tác dụng hoạt huyết thông lạc, ôn thận tráng dương, bổ trung thông tiện. Thích hợp nhất đối với người già nam giới có các bệnh đau lưng mỗi chân, chi dưới phù thũng, tiểu tiện nhiều, liệt dương, xuất tinh sớm, công năng tính dục giảm và sợ lạnh, tứ chi lạnh do tỳ thận hư hàn gây ra. Hẹ còn có tác dụng thông tiện tốt, vận dụng đối với bệnh cao huyết áp, bệnh tim, mỡ cao trong máu do thân hàn.

Cà chua

Chua ngọt, tính lạnh. Có mỡ, protein, cabohydrate và canxi, phospho, sắt, caroten, vitamin B₁, B₂, C, P. Có công dụng tiêu thực kiện tỳ vị, mát huyết bình gan, sinh tân (nước bọt) chỉ khát, thanh nhiệt giải độc, có thể bảo vệ tính đàn hồi của da, làm chậm suy lão phần mặt, thúc đẩy canxi hóa xương, giảm nhiệt mỗi tế bào não, giảm hàm lượng cholesterol. Thích hợp với người chảy máu chân răng, mồm khô miệng đắng, mắt hoa đau răng, loãng xương, chất xương tân sinh, đục thủy tinh thể, quáng gà, khô mắt, mất trí nhớ, cao huyết áp, mỡ cao trong máu, viêm thận, viêm gan mạn tính. Nghiên cứu gần đây phát hiện thực phẩm này có tác dụng kháng suy lão, bảo vệ da và phòng chống ung thư. Do đó, bát cơm của người già hàng ngày nên có cà chua.

Nấm

Vị ngọt, tính bình. Nấm là tên gọi chung cho nấm ăn bao gồm hai loại: nấm nuôi trong nhà và nấm rừng, có công dụng ích khí dưỡng âm, giải độc tán kết. Trong nấm có protein, sắt, vitamin B₁, B₂, C, A, D, E, K và nhiều loại đường, nhiều loại peptide, acid amin tự do. Nó có thể nâng cao rõ rệt sức miễn dịch của cơ thể. Do đó, đối với các bệnh viêm gan siêu vitamin B, viêm phế quản, bệnh quá mẫn cảm, bệnh máu trắng, bệnh tiểu đường... đều có tác dụng điều trị đáng tin cậy, nhất là đối với phòng trị u ác tính càng khả quan.

Củ cải trắng

Cay ngọt, hơi hàn. Có các loại vitamin và cellulose thô, khoáng chất, volatile oil. Ăn sống có thể ra mồ hôi, thanh nhiệt lợi họng, chỉ ho hóa đàm, nhuận táo sinh tân (nước bọt), tỉnh rượu, thích nghi với chứng bệnh đau họng khô miệng, nghẹt mũi, chảy nước mũi, ho sốt, đờm khô vàng khó nhổ ra, mồm khát táo bón do cảm cúm, viêm amidan, viêm phế quản nhánh cấp tính, bạch hầu... Ăn chín có thể tiêu thực thuận khí, lợi tiểu giải độc, hóa đàm tiêu sưng, thích hợp với người tiêu hóa không tốt, thức ăn tích bụng chướng, ợ chua, đàm nhiều khó tiêu, tiểu tiện không lợi, chi thể phù thũng. Ngoài ra, ăn củ cải sống còn có tác dụng phòng chống ung thư.

Rau xà lách

Cay ngọt, hơi lạnh. Có protein, đường, caroten, vitamin C và kali, canxi. Hàm lượng dinh dưỡng của lá cao hơn cọng. Có công dụng thông kinh mạch, lợi đại tiểu tiện, tráng gân cốt, giải nhiệt giải độc. Nghiên cứu phát hiện sản phẩm này có thể cải thiện công năng co bóp cơ tim, lợi tiểu, do đó có tác dụng điều trị đối với bệnh cao huyết áp, bệnh tim, bệnh thận và thần kinh suy nhược.

Măng

Cam hàn, không độc. Có các chất protein, vitamin B₁, B₂, C và có 12 loại nguyên tố vi lượng như canxi, phospho, sắt và trên 16 loại acid amin cần cho cơ thể người, có tác dụng giải độc, thông đại tiểu tiện, dưỡng âm hóa đàm, sáng mắt trừ phiền. Các nhà dinh dưỡng cho rằng măng là thực phẩm tốt kéo dài tuổi thọ. Ở những vùng núi có nhiều tre nứa có nhiều người trường thọ, hơn nữa hầu như không có người bị cao huyết áp và ung thư. Do măng là thực phẩm thuộc loại ít mỡ, ít đường, nhiều cellulose, do đó làm thực phẩm bổ trợ cho liệu pháp chữa bệnh bằng ăn uống đối với người cao huyết áp, mỡ trong máu, bệnh tiểu đường, béo phì, ung thư và bệnh tim.

Bí đao

Ngọt nhạt, hơi hàn. Có các chất vitamin B, C, E và nhiều loại acid amin. Trong đó, muối kali cao còn muối natri thấp, do đó rất thích hợp với người có bệnh thận, bệnh cao huyết áp, phù thũng, yêu cầu phải ăn ít muối natri. Có công dụng thanh nhiệt, hóa đàm trấn ho, tiêu u giải độc. Người già ăn nhiều bí đao có công dụng hóa đàm, bài tiết đàm.

Mướp đắng (khổ qua)

Đắng ngọt, hàn lạnh. Có nhiều vitamin B₁, C và caroten, cellulose thô, trong đó vitamin B₁ có hàm lượng đứng đầu vị trong các loại dưa bí. Khổ qua có công dụng giải thử thanh nhiệt, sáng mắt giải độc, khai vị lợi tiểu, thanh tâm trừ phiền. Người già ăn khổ qua có thể bảo vệ thị lực, phòng bệnh ung thư, thanh gan bài độc, thúc đẩy tiêu hóa, an thần, có tác dụng điều trị tốt đối với người già bị mất đồ sưng đau, mắt bị màng che lấp, đau răng sưng lợi.

Sơn dược (củ mài)

Cam bình, không độc. Có tinh bột, khoáng chất và choline. Có công hiệu bổ tỳ khí, ích tỳ âm, chỉ tả, giữ tinh dịch, thích nghi với người ăn ít thiếu sức, tiêu hóa không tốt, tiêu chảy mạn tính, phế hư, ho lâu ngày, ra mồ hôi trộm, đái đêm nhiều lần, hoạt tinh,

xuất tinh sớm và tiêu khát. Do sơn được bổ mà không ứ đọng lại, không nóng không lạnh, người già ăn lâu ngày có thể ích khí sinh cơ, làm chậm suy lão, là thực phẩm tốt cho người già tẩm bổ.

Mộc nhĩ

Cam bình, không độc. Có tác dụng trì âm dưỡng vị, bổ khí ích huyết, nhuận phế sinh tân (nước bọt). Mộc nhĩ đen còn có thể giúp đen râu đen tóc, chỉ huyết dưỡng huyết, thích hợp với người tóc đen bạc sớm, đầu choáng mắt hoa, trĩ ra máu. Mộc nhĩ trắng có tác dụng nhuận âm, nhuận táo giảm mỡ, giảm huyết áp, giảm đường, có công dụng tốt đối với người già cao huyết áp, xơ cứng động mạch, bệnh tiểu đường.

Rau muống

Cam bình, hơi lạnh. Có protein, mỡ, vitamin B₁, B₂, C. Sản phẩm này có nhiều canxi, có công dụng mát máu thanh nhiệt, tiêu viêm lợi đả. Rau muống thích hợp với người có bệnh viêm túi mật, thổ huyết, chảy máu cam mụn sưng, tiểu tiện màu vàng đỏ, bệnh nổi đơn.

Cà

Cam hàn, không độc. Có vitamin B, A, C, P, protein và khoáng chất. Trong cà, hàm lượng canxi

nhiều hơn gấp 3 lần cà chua. Mỗi kg (1000g) có hàm lượng vitamin P có thể đạt đến 7200mg, chất này có thể tăng cường kết dính giữa các tế bào của cơ thể, tăng cường tính đàn hồi của vi huyết quản, giảm tính giòn và tính thấm thấu của vi huyết quản, ngăn ngừa vi huyết quản vỡ gây ra xuất huyết, bảo đảm công năng bình thường của vi huyết quản, có công dụng phòng bệnh hoại huyết, thúc đẩy vết thương chóng lành. Người già thường xuyên ăn cà có tác dụng rất tốt đối với phòng và điều trị bệnh cao huyết áp, xơ cứng động mạch. Ngoài ra, cà cũng có công dụng trong phòng chống ung thư. Đông y cho rằng, cà có công dụng thanh nhiệt giải độc, lợi tiểu tiêu sưng.

Dưa chuột

Cam hàn, mát. Có công dụng giải thử thanh nhiệt, sinh tân chỉ khát, lợi tiểu trừ phiền. Thích hợp với người trúng nắng, khô khát, sưng đau họng, tâm phiền, ít ngủ, tiểu tiện đỏ, đại tiện kết, lưỡi sinh nhọt. Nhưng người già viêm ruột, loét dạ dày do tỳ vị hư hàn không nên ăn nhiều.

Táo

Ngọt mát, không độc. Táo không chỉ có nhiều đường, vitamin và khoáng chất, cung cấp chất dinh dưỡng cần thiết cho đại não, mà còn có nhiều nguyên tố kẽm, có thể tăng cường trí nhớ, nâng cao công

năng tính dục và sức miễn dịch, tăng thêm vị giác. Táo còn có thể làm giảm cholesterol, tăng thêm dịch thể mật và acid bile, phòng bệnh sỏi mật. Trong táo có cellulose, tanin và pectine có tác dụng song trùng thông tiện chỉ tả. Do đó, người già ăn nhiều táo, có tác dụng tích cực đối với chữa bệnh cao huyết áp, mỡ nhiều trong máu, bệnh sỏi mật, chứng đãng trí, công năng tính dục giảm, ăn uống không ngon, táo bón hoặc tiêu chảy.

Chuối

Ngọt mát. Có công dụng chỉ khát, nhuận phổi ruột, thông huyết mạch, thêm tinh tủy, giải độc rượu. Thích hợp với người táo bón, say rượu, cao huyết áp, bệnh tim, bệnh trĩ, mỡ trong máu. Ngoài ra chuối còn có tác dụng làm mềm da, sáng mắt, làm cho tinh lực dồi dào, tâm tình vui vẻ.

Hạt đào

Ngọt chua, hơi ôn. Có công dụng sinh tâm chỉ khát, hoạt huyết tán ứ, tiêu tích hạ khí, là loại hạt lý tưởng cho người già thân thể hư nhược, tổn thương tân dịch, táo bón. Hàm lượng sắt của hạt đào đứng đầu trong trái cây. Thích hợp với bệnh thiếu máu do thiếu sắt, bệnh tim, xơ cứng động mạch, mỡ cao trong máu, mất trí nhớ, tắc nghẽn mạch máu não.

Hạt dẻ

Ngọt ôn, không độc. Có công dụng bổ khí kiện tỳ, ôn trung chỉ tả, cường gân tráng cốt, ích thận khỏe lưng. Người già ăn thường xuyên, có thể làm cho cơ bắp đầy đặn, mặt trơn da bóng, tinh lực dồi dào, là loại thực phẩm tâm bổ lý tưởng.

Anh đào

Ngọt ôn, không độc. Có lượng sắt khá cao, có công dụng bổ trung ích khí, chỉ tả. Dùng cho người già hư hàn khí lạnh, sắc mặt trắng nhợt, tứ chi không ấm, đại tiện tiêu chảy, di tinh, nhiều mồ hôi, đầu váng mắt hoa, môi nhợt nhạt, tim đập mạnh, mất ngủ.

Vải

Chua ngọt, ôn. Có công dụng dưỡng tâm an thần, ích trí dương gan, bồi dưỡng nhan sắc. Thích hợp với người già hay quên mất ngủ, tim đập nhanh, khí đoản thiếu sức, suy lão sớm. Người già bệnh lâu thể chất yếu, sau khi phẫu thuật có thể ăn vải để nâng cao tinh thần, ích khí, làm cho vết thương chóng lành. Ngoài ra, vải còn là thực phẩm làm đẹp lý tưởng.

Sơn trà

Chua ngọt, ôn. Có công dụng tiêu thực, dẫn ứ trệ, hoạt huyết, tán ứ đọng. Sơn trà có thể khuếch trương động mạch vành, thư trương huyết quản, cải thiện hoạt lực cơ tim, hưng phấn thần kinh trung ương. Do đó, có công hiệu điều trị tốt đối với người bệnh cao huyết áp, mỡ trong máu, bệnh tim, bệnh béo phì, tim đập không đều, là thực phẩm cho người già phòng bệnh, chống suy lão.

Nấm hương

Ngọt bình, không độc. Có nhiều protein, carbohydrate, nhiều acid amin, canxi, sắt. Có công dụng ích khí hòa huyết, hóa đàm trừ phong. Do trong nấm hương có chất interferon, do đó có thể tăng cường sức đề kháng của cơ thể đối với người già bị các bệnh lây nhiễm đường hô hấp, viêm phế quản mạn tính và viêm gan siêu vi B có tác dụng điều trị rõ rệt. Thường xuyên ăn nấm hương tương đương với tiêm chất miễn dịch interferon. Ngoài ra, nghiên cứu còn phát hiện, hơn 6 loại đường trong nấm hương có tác dụng chống ung thư rất mạnh, do đó ăn nhiều nấm hương có công dụng phòng chống ung thư.

Dưa hấu

Ngọt hàn, mát. Có công dụng giải thử thanh nhiệt, sinh tân (nước bọt) chỉ khát, lợi tiểu trừ phiền. Thích nghi với người bị trúng nắng phiền khát, họng sưng đau, tâm phiền ít ngủ, tiểu tiện đỏ, đại tiện bị kết, mồm lưỡi lên mụn. Nhưng người già loét dạ dày, viêm ruột do tỳ vị hư hàn không được ăn nhiều.

Lê

Chua ngọt, mát, có công dụng nhuận phổi chỉ ho, hóa đàm giáng hỏa, sinh tân (nước bọt) chỉ khát, thanh họng lợi họng. Thích nghi với người già phổi nóng táo ho, đờm ít và vàng, họng sưng đau, miệng hôi khát, mất tiếng, đau răng, miệng lưỡi sinh nhọt, tiểu tiện.

Cam ngọt

Ngọt, mát, hơi hàn. Có công dụng thanh nhiệt sinh tân (nước bọt), hóa đàm chỉ khát, hòa trung khai vị, tỉnh rượu giải phiền, có thể giúp tiêu hóa. Vitamin C, P trong cam có thể tăng sức đề kháng cơ thể, tăng tính đàn hồi vi huyết quản, giảm cholesterol trong máu. Ngoài ra, cellulose và pectine có trong cam có thể thúc đẩy nhu động ruột, có lợi cho bài tiết. Do đó, ăn nhiều cam có thể chữa bệnh thân thể hư nhược, mỡ trong máu, chứng béo phì, xơ cứng động mạch, táo bón theo thói quen.

Nhãn

Ngọt ôn, nóng. Có công dụng ích khí kiện tỳ, dưỡng tâm an thần, định trí dương huyết. Rất thích hợp với người già hay quên, mất ngủ, đầu vầng mắt hoa, môi trắng nhợt, tai ù tai điếc, ra mồ hôi nhiều, thiếu sức, tim đập nhanh do tỳ hư huyết hư mà có hàn. Nhưng vì sản phẩm này tính ôn, nóng, do đó đối với người âm hư hỏa vượng, họng táo khô, ngũ tâm phiền nhiệt, đại tiện kết cục nên ăn ít.

Quả dâu

Chua ngọt mà mát. Có tác dụng tẩm bổ gan thận, dưỡng huyết dưỡng âm, thanh hư hỏa, dập hư phong, đen râu, đen tóc. Là loại trái cây lý tưởng của người già. Ăn nhiều, ăn thường xuyên có thể chữa bệnh cao huyết áp, chân tay run, lưng đùi đau mỏi, mắt hoa, ù tai, râu tóc bạc sớm, đại tiện kiết cứng, đau răng, mất ngủ nhiều mộng, khớp đau do gan thận hư.

Đại táo

Ngọt ôn, không độc. Đại táo có thể đi với bách dược làm thuốc ôn trung ích khí. Có công dụng bổ trung kiện tỳ, nhuận táo dưỡng huyết. Người già thường xuyên ăn đại táo có thể chữa trị tỳ hư thiếu thực, ra mồ hôi, ăn không ngon, sắc mặt trắng nhợt, tim đập nhanh đầu choáng. Nghiên cứu chứng minh,

đại táo có công dụng bảo vệ tế bào gan, tăng thể trọng, còn có thể chữa bệnh thiếu máu, xuất huyết dưới da do quá mẫn cảm.

Hạt thông

Cam nhuận, bình. Ăn sống có công dụng nhuận táo hoạt tràng, bổ khí dưỡng âm, đen râu đen tóc. Người già thường xuyên ăn sống hạt thông có thể chữa được bệnh táo bón có tính thói quen và da khô nổi nếp nhăn, nhân hạt thông còn có công dụng làm đen râu đen tóc. Thường xuyên ăn hạt thông còn mọc nhiều tóc mới, đen.

Lạc (đậu phộng)

Cam bình không độc. Có hơn 10 loại acid amin cần cho cơ thể, trong đó lysine cao gấp 3 – 8 lần so với gạo tẻ, mỳ trắng, ngô. Lysine là chất quan trọng phòng suy lão. Ngoài ra, chất catechin trong lạc cũng có công dụng chống lão hóa. Canxi trong lạc cao hơn 2 – 11 lần canxi trong thịt nạc và thịt bò. Đông y cho rằng lạc có công dụng kiện tỳ hòa vị, bổ huyết sinh huyết, nhuận phổi hóa đàm, thích nghi với các bệnh dinh dưỡng không tốt, thiếu lực, đầu vầng. Ngoài ra, trong vỏ lụa của lạc có chất làm cho thời gian đông máu rút ngắn, có thể đối kháng tính hòa tan của fibrin, có công năng thúc đẩy tủy xương tạo ra tiểu cầu, do đó có hiệu lực tốt đối với bệnh chấm

tím do thiếu tiểu cầu, bệnh máu chậm đông, xuất huyết do thiếu máu có tính trở ngại tái sinh, xuất huyết đường tiêu hóa, chảy máu chân răng, chảy máu mũi. Ngoài ra, lạc còn có công dụng hạ huyết áp, sáng mắt, thông đại tiểu tiện.

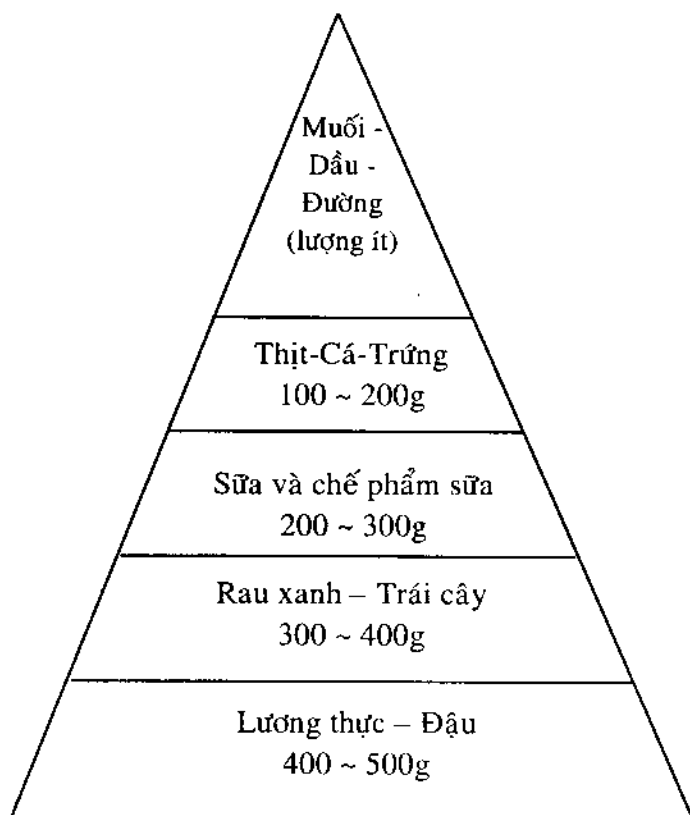
6. KIM TỰ THÁP THỰC PHẨM

Những người già sống đến 60 tuổi ngày nay, đều trải qua thời kỳ gian khổ khó khăn, lúc đó chỉ nghĩ làm sao cho đủ ăn. Bây giờ thì điều làm cho người ta khổ tâm là ăn không được, vậy là, người già ngày nào cũng cá thối, bữa nào cũng xào rán, như thế bù đắp thời trước.

Trong lịch sử lâu dài của loài người, tuyệt đại bộ phận thời gian là trạng thái sinh hoạt nguyên thủy. Do đó, mô thức cơ bản trong ăn uống của loài người là thích nghi với thức ăn thiên nhiên, từ đó hình thành kết cấu ăn uống có thành phần dinh dưỡng tương đối rộng như mỡ thấp, đường thấp, nhiều kali, nhiều cellulose. Nhưng, sau khi loài người bước vào xã hội hiện đại, trong một thời gian ngắn đã thay đổi kết cấu ăn uống của hàng mấy trăm vạn năm, đã xuất hiện lối ăn uống phải khoa học nhiều đường, nhiều mỡ, nhiều albumin, ít cellulose. Từ đó tỷ lệ phát sinh bệnh tim mạch, bệnh béo phì, bệnh ung thư, bệnh tiểu đường, bệnh sỏi mật và tỷ lệ chết bệnh tăng cao, ảnh hưởng nghiêm trọng đến cuộc

Nấu ăn cho người già-----

sống tuổi già. Đương nhiên, người nhận thức đầy đủ vấn đề này không nhiều. Vì vậy, nhiều nước trên thế giới đã kêu gọi hãy đưa ăn uống về với tự nhiên, đưa ra chủ trương sử dụng thực phẩm tự nhiên, các nhà dinh dưỡng học đã xác định một “kim tự tháp ăn uống” có lợi cho sức khỏe con người.



Trên đây là kết cấu “kim tự tháp” thực phẩm mỗi người mỗi ngày.

Mô thức này biểu thị tỷ lệ số lượng các loại thức ăn ăn vào mỗi ngày. Từ đáy tháp cho đến đỉnh tháp gồm 6 tầng, từ nhiều đến ít, là trạng thái giảm bậc theo “kim tự tháp”. Tầng thứ nhất là đáy tháp, cấu thành thức ăn chủ yếu là các chế phẩm ngũ cốc và đậu. Tỷ lệ số lượng của loại này là lớn nhất, chủ yếu cung cấp protein, carbohydrate, vitamin nhóm B và cellulose.

Tầng thứ hai là số lượng lớn rau trái cây, có thể cung cấp nhiều vitamin C và caroten, cung cấp khoáng chất và nguyên tố vi lượng. Tầng thứ ba là sữa và chế phẩm sữa, cung cấp protein tốt, canxi, tầng thứ tư là cá thịt trứng là nguồn chủ yếu của mỡ và protein. Tầng thứ 5 gồm một ít dầu, muối, đường. Kim tự tháp thực phẩm này cung cấp cho người già con đường khoa học ăn uống để có sức khỏe, bảo đảm cho người già ít bị bệnh, đạt được mong muốn trường thọ. Nếu kết cấu ăn uống của bạn hiện nay không phù hợp với mô thức đó, bạn hãy sửa chữa sai lầm.

7. THỂ CHẤT VÀ ĂN UỐNG

Người già chọn thức ăn, phải hiểu rõ thể chất của mình, như vậy không những có thể đồng khí tương cầu với thức ăn, mà còn có thể phòng bệnh chữa bệnh, thậm chí ăn vào bệnh đi. Ngược lại, có thể vì

Nấu ăn cho người già-----

ăn uống mà sinh bệnh hoặc tăng bệnh. Một người già có thể chất âm hư hỏa vượng, huyết áp cao, nhưng vẫn bữa thì thịt chó, bữa thì rau họ, còn thường xuyên ăn cay uống rượu, không bao lâu sắc mặt hồng tía, tâm phiền miệng khô, đại tiện kết cứng, ngũ tâm phiền nhiệt, đêm ngủ không yên, huyết áp tiếp tục tăng cao. Kết quả là xuất huyết não mà chết. Thiết nghĩ, nếu hiểu biết một ít thường thức về ăn uống, thì không “lửa đổ thêm dầu” như vậy. Bệnh tật do ăn uống không thỏa đáng nhiều không kể xiết.

Thể chất dương hư

Phần nhiều biểu hiện sợ lạnh, chi lạnh, đau bụng thích xoa bóp, mồm nhạt không khát, thích ăn ôn nhiệt, không thích chua lạnh, sắc mặt xanh tối, đại tiện loãng, tiểu tiện nhiều, ăn ít thiếu sức. Loại khổ chất này kiêng ăn khổ qua, rau đắng, cà, củ cải, măng, rau, chân vịt, dưa chuột, mướp, nấm, thịt lợn, lê, dâu, bưởi.

Thể chất âm hư

Phần nhiều biểu hiện tâm phiền ít ngủ, họng khô miệng táo, ngũ tâm phiền nhiệt, ra mồ hôi trộm, di tinh, đại tiện khô cứng. Loại thể chất này kiêng ăn tỏi, gừng, ớt, hoa hồi, hồi hương, quế, thịt bò, thịt dê, thịt chó, họ, đậu phụ nhự và món ăn hải sản tươi.

Thể chất đàm thấp

Phần nhiều biểu hiện dễ ho, dễ buồn nôn, nhiều đàm, tức ngực, đầu vầng, mắt hoa, đại tiện loãng, đau khớp. Loại thể chất này kiêng ăn thịt mỡ, mỡ lợn, gap nếp, khoai tây, khoai sọ, bơ, lạc, hạt đào, và các chất béo ngọt dính nhớt.

Thể chất khí hư

Phần nhiều biểu hiện ít hơi, lưỡi nói, tinh thần mệt mỏi, sắc mặt trắng nhợt, tự ra mồ hôi, thở nhiều, thoát giang, tử cung, thận và dạ dày sa xuống, hoặc tiêu chảy lâu ngày, kiết lỵ lâu ngày, hoặc đại tiện không có lực, ăn uống không ngon. Loại thể chất này kiêng ăn củ cải, bí đao, khổ qua, hạt đào, ớt, hoa hồi, hồi hương và các chất phá khí tán tâm.

Thể chất thực nhiệt

Phần nhiều thể hiện là thích lạnh không thích nóng, miệng khô cổ khát, thích ăn chua lạnh, mặt đỏ mắt đỏ, miệng lưỡi sinh nhọt. Loại thể chất này kiêng ăn mọi loại xào rán thui nướng và thịt bò, thịt dê, thịt chó, chân giò thui, tôm cá, đậu phụ nhự, vải, quế, hạt đào, dưa, anh đào, tỏi, hành, hẹ, hành tây, nấm tỏi, gừng, ớt, hồ tiêu hoa hồi, quế, đinh hương.

Thể chất huyết hư

Phần nhiều biểu hiện là đầu vầng mắt hoa, đau gót chân, lở miệng, môi trắng nhợt, râu tóc bạc sớm, tim đập nhanh, hay quên mất ngủ, hoa mắt. Loại thể chất này kiêng ăn các loại gia vị gừng, hành, tỏi, rau thơm (rau mùi), hành, ớt, hồ tiêu.

Thể chất quá mẫn cảm

Phần nhiều có biểu hiện qua mẫn cảm thức ăn, người nhẹ thì da nổi mẩn, da đỏ ngứa, buồn nôn, tiêu chảy đau bụng, môi lưỡi tê, người nặng thì sốc choáng. Loại thể chất này kiêng ăn cá, tôm, cua, đậu phụ nhự, trứng gà, dứa, xoài.

8. BIỆN PHÁP ĐỂ ĂN NGON MIỆNG

Có câu nói: Ăn được uống được thì không có bệnh, đó là chân lý đơn giản mà thiết thực.

Nhưng người già do đủ thứ nguyên nhân, thường ăn rất ít, rất miễn cưỡng, thậm chí không muốn ăn, còn nói gì đến dinh dưỡng. Người già thường ăn uống không ngon mà tìm đủ mọi cách làm cho ngon miệng. Sau đây giới thiệu với bạn mấy phương pháp có hiệu quả giúp ăn ngon miệng.

Không ăn một mình

Ăn uống của con người chịu sự khống chế của đại não, thường có liên quan đến thính giác, nên khi ăn uống một mình, do không có không khí vui vẻ khi ăn, sẽ càng ăn càng nhạt mòn nhạt miệng, càng khó ăn. Hãy thay đổi tình hình, để cho com cháu hoặc lối xóm, bạn già cùng ăn chung, vừa ăn vừa nói chuyện vui vẻ, sẽ làm cho ngon miệng.

Không uống nước trước khi ăn.

Trước khi ăn mà uống nước nhiều sẽ làm loãng dịch vị, sinh ra cảm giác no mà ảnh hưởng đến ăn uống.

Tránh gia vị quá nồng

Để ngon miệng, có người đã sử dụng quá nhiều gia vị, nhưng gia vị quá nồng sẽ làm cho miệng khô lưỡi táo mà uống nước nhiều, như vậy sẽ ảnh hưởng đến ăn uống, ví dụ như mì chính, muối, ớt quá nhiều.

Kiêng sống, lạnh, béo, ngọt

Thực phẩm sống lạnh có thể làm cho dạ dày, ruột bị lạnh mà ảnh hưởng đến tiêu hóa; quá béo ngọt cũng sẽ sinh thấp sinh đàm, trở ngại tỳ vị mà làm cho ăn không ngon.

Không nên quá ít chủng loại món ăn

Có gia đình làm thức ăn và chọn thức ăn thường làm theo cách làm quen thuộc, hôm nay luộc rau, ngày mai rau luộc, như thế làm sao có thể ngon miệng được? Hãy cải tiến một chút, cũng món rau mà có nhiều cách làm khác nhau, luộc, xào, nộm v.v... nhất định sẽ ngon miệng hơn, ăn nhiều hơn.

Tránh thực phẩm đơn điệu

Ngày ngày chỉ có cơm, mì thì ngay cả thanh niên cường tráng cũng phát ngán, nói gì đến người già. Bạn chỉ cần thay đổi một chút, như cơm gạo làm thành cơm xào trứng tam sắc, cơm hầm chân giò khoai tây, cơm hầm đậu tằm lạp xưởng, hoặc bột mì làm thành bánh bao, xủi cảo, mằn thắn, bánh bao nhân, mằn thầu v.v... Thường xuyên thay đổi cách ăn, sẽ ăn ngon miệng và ăn nhiều.

Tránh phân tán sức chú ý

Khi ăn cơm nên tập trung vào “ăn”, không nên thảo luận những vấn đề “nhức đầu”, không nên phân tán tư tưởng hoặc vừa xem tivi vừa ăn cơm, cuối cùng ăn gì cũng không biết. Do phân tán sức chú ý, bài tiết dịch vị giảm, đương nhiên ăn uống không ngon miệng.

Không nên quá tiết kiệm

Tiết kiệm là một lối sống đẹp, nhưng nếu bữa ăn thừa cơm thiếu thức ăn, tất nhiên sẽ giảm ngon miệng. Do đó, làm thức ăn làm cơm phải có kế hoạch, tốt nhất là làm bữa nào vừa đủ ăn bữa đó.

Nên ăn đúng giờ

Ăn cơm đúng giờ sẽ hình thành nhu động ruột và dạ dày có quy luật cố định, giúp bài tiết dịch tiêu hóa, từ đó hể đến giờ ăn là bụng đói. Ngược lại, ăn uống không có quy luật, dịch tiêu hóa không tiết ra theo ý muốn của bạn, làm cho bạn đến giờ ăn cơm cũng không muốn ăn.

Không nên uống rượu quá nhiều

Khi ăn cơm nếu uống nhiều rượu, sẽ hạn chế bài tiết dịch tiêu hóa, ảnh hưởng đến ăn uống. Nhiều người uống rượu nhiều hầu như không ăn cơm, không ăn thức ăn, rất có hại cho sức khỏe.

Không hút thuốc lá nhiều

Hút thuốc lá nhiều ảnh hưởng đến hoạt động của dạ dày mà làm cho ăn không ngon. Đồng thời, hút thuốc lá nhiều có thể làm cho lưỡi bị tổn thương, làm cho ăn bất cứ thức ăn gì cũng cảm thấy không ngon.

Nấu ăn cho người già-----

Cho nên, không hút thuốc lá là biện pháp tốt nhất nâng cao ngon miệng. Nhiều người già xanh gầy sau khi bỏ thuốc lá, chỉ mấy tháng sau là da lại hồng hào.

Tránh ngủ không đủ

Người già sinh hoạt không có quy luật, thường ngủ không đủ, từ đó ảnh hưởng bài tiết dịch tiêu hóa, tạo ra vòng tuần hoàn: ăn không được $\Rightarrow$ ngủ không được $\Rightarrow$ ăn không được.... Nuôi thành thói quen sinh hoạt tốt là tiền đề của khẩu vị.

Không nên “vì ghen bỏ ăn”

Người già sau khi bị bệnh, thường không dám ăn một số loại thức ăn, sợ bệnh tình nặng thêm. “Vì ghen bỏ ăn”, thường làm cho người già nhìn thấy thức ăn là sợ, nói gì đến thèm ăn? Như nghe nói trứng gà có thể làm tăng cao cholesterol, vậy là thấy món trứng gà là không dám ăn.

Không ăn vặt

Một số người già thích ăn vặt để giết thời gian. Nhưng ăn vặt quá nhiều vừa làm tiêu hao lượng lớn dịch tiêu hóa, vừa chiếm không gian dạ dày, từ đó làm cho ăn uống của bữa chính giảm.

Không tham ăn tham uống

Có một số người già tự kiểm chế kém, thấy thứ gì thích ăn là ăn thỏa thích, như thế sẽ ảnh hưởng nghiêm trọng đến công năng dạ dày và ruột, thậm chí gây ra nhiều loại bệnh đường ruột.

Không nên vận động quá ít

Làm việc nhà và vận động hợp lý có thể giúp nhu động ruột và dạ dày. Nếu buổi sáng ngủ dậy không muốn ăn gì, có thể vận động 10 - 30 phút, bụng sẽ nhanh chóng sôi sục.

Tránh kích động tình cảm

Căng thẳng, lo nghĩ, bực tức, bi ai đều có thể thông qua phản xạ thần kinh ức chế sự bài tiết của dịch tiêu hóa, từ đó ảnh hưởng đến ăn uống. Do đó, trước khi ăn hoặc khi ăn, người già không nên suy nghĩ hoặc bàn luận những chuyện không vui.

Tránh môi trường không tốt

Ăn cơm nên ăn ở nơi sạch sẽ, yên tĩnh, thông thoáng, rộng rãi, đầy đủ ánh sáng. Nếu ăn cơm ở chỗ ồn ào quá nhiều hoặc gần nhà xí và bát đĩa không sạch sẽ, nhiều tiếng ồn thì không ai muốn ăn uống.

9. ĂN CHAY

Về chuyện ăn chay có nhiều ý kiến khen chê, tranh luận sôi nổi. Ăn chay là không ăn bất cứ một thức ăn gì thuộc về động vật, chỉ ăn ngũ cốc đậu rau quả và dầu thực vật. Ăn chay, không những không mắc bệnh, mà còn ít suy lão. Khi ngày càng có nhiều người mắc “bệnh phú quý” (bệnh béo phì), bệnh này trở thành sát thủ uy hiếp sức khỏe loài người, thì mọi người quay lại với ăn chay. Vậy là, ăn chay trở thành một phương thức ăn uống xưa mà mới, bắt đầu được chú ý và đua nhau theo.

Ăn chay có tác dụng phòng bệnh chữa bệnh

Tổ chức Y tế Thế giới đã có những nghiên cứu kết luận, tuyệt đại bộ phận bệnh tật của loài người đều có liên quan đến việc ăn quá nhiều mỡ và protein. Vì ăn uống quá béo quá ngọt mà dẫn đến bệnh tim, xuất huyết não, bệnh tiểu đường, bệnh béo phì, bệnh ung thư v.v. Ăn chay không những có nhiều cellulose làm cho đại tiện thông thoáng, mà còn có thể điều tiết một cách có hiệu quả các chất nội tiết trong cơ thể, ngăn chặn bệnh tim, xơ cứng động mạch, mỡ trong máu, cao huyết áp, tiểu đường, viêm gan mạn tính, sỏi mật, tê thấp, có thể nâng cao sức miễn dịch của cơ thể, phòng chống ung thư. Trao đổi chất của người già chậm, nếu thường xuyên ăn thịt động vật và cá sẽ làm cho độc tố tích tụ trong cơ thể không bài tiết ra được, lâu ngày sẽ sinh bệnh.

Ăn chay có thể bảo đảm thể trọng bình thường

Nhiệt lượng thu nạp khi ăn chay thấp mà thể tích lại lớn, dễ làm cho con người sinh ra cảm giác no bụng, như vậy sẽ không ăn quá nhiều thức ăn mà sinh ra béo phì. Thể trọng vừa phải của người già là một trong những yếu tố quyết định sức khỏe trường thọ, người già sinh trưởng ở vùng núi sống lâu, có quan hệ mật thiết với ăn chay trường kỳ.

Ăn chay có thể miễn dịch với các chất phụ gia thực phẩm độc hại

Khi nhu cầu của con người đối với thực phẩm từ gia súc gia cầm ngày càng lớn, nông trường chăn nuôi, xưởng sát sinh, nhà máy sản xuất thực phẩm thường lạm dụng thuốc kháng sinh, chất kích thích sinh trưởng, chất phụ gia, thuốc kích thích ăn uống để thúc gia súc sinh trưởng và tăng “sắc, hương, vị” của thức ăn, làm cho con người hàng ngày ăn phải rất nhiều chất có hại.

Ăn chay có thể giảm bệnh truyền nhiễm

Trong các bệnh trực tiếp truyền nhiễm từ ăn uống, thì qua các sản phẩm thịt là thường thấy nhất. Như kiết lỵ có tính vi khuẩn, thương hàn và các bệnh truyền nhiễm lây lan nhanh đều do các chế phẩm thịt không vệ sinh gây ra.

Ăn chay dễ tiêu hóa, hấp thụ

Do công năng dạ dày, ruột của người già yếu, dẫn đến trở ngại tiêu hóa, hấp thụ. Nếu lấy rau đậu quả ngũ cốc làm chính thì cần trên 4 giờ, nhưng nếu ăn thịt là chính thì cần trên 6 giờ, còn có thể có hiện tượng chướng bụng, sôi bụng và ăn uống giảm, từ đó gây ra thiếu dinh dưỡng. Ăn chay rất phù hợp với đặc điểm sinh lý của tuổi già.

Ăn chay làm cho con người bình tĩnh, hòa nhã

Qua nghiên cứu phát hiện, người ăn thịt là chính có tính tình dễ kích động, nóng nảy, dễ cáu gắt, rất không có lợi cho tu thân dưỡng tính, còn người ăn chay thì bình tĩnh, gặp sự việc không vội vàng, xử sự bình tĩnh hòa nhã, tâm tình cởi mở, có lợi cho sức khỏe tinh thần và thân thể.

Để cho người ăn chay bảo đảm tinh lực dồi dào, có thể áp dụng phương pháp đa dạng hóa thực phẩm. Như để có nhiều protein có thể phối hợp hai loại albumin thực vật trở lên. Cháo bát bảo là một ví dụ. Ngoài ra, khi chế biến có thể cho thêm chút dầu thực vật.

Người già đã quen ăn thịt ngay một lúc đổi sang ăn chay, có thể không thích hợp lắm, có thể áp dụng phương pháp đan xen, tiến hành thay đổi dần dần. Người có tuổi thử ăn chay, nhất định sẽ có những cảm giác mới không ngờ.

10. SẮP XẾP THỰC ĐƠN KHOA HỌC

Nhu cầu chất dinh dưỡng trong bữa ăn của người già

Đương nhiên, bảng sau đây chỉ là để cho người già biết mình cần phải ăn bao nhiêu chất dinh dưỡng, mỗi bữa ăn đều tính theo bảng này thì sẽ trở thành khô khan thiếu vị.

Nói chung, trong bữa ăn hàng ngày người già nên ăn 5 loại thực phẩm sau đây:

Lương thực chính và đậu

Lương thực chính và đậu là nguồn chủ yếu cung cấp nhiệt năng, chiếm phân lượng lớn nhất trong kết cấu bữa ăn của chúng ta. Trong đó bao gồm cả tạt lương, ngũ cốc. Ngoài ra, đậu là loại có albumin tốt, là protein an toàn.

Rau quả

Tỷ trọng chỉ sau lương thực chính, là nguồn chủ yếu của phần lớn vitamin, nguyên tố vi lượng và cellulose, là thức ăn không thể thiếu của người già.

Sữa và chế phẩm của sữa

Nguồn quan trọng cung cấp canxi, protein ưu chất, mỡ ưu chất.

Nấu ăn cho người già-----

Cá, thịt, trứng

Nguồn cơ bản cung cấp các loại acid amin, sắt, vitamin E, kẽm, mỡ cần thiết cho cơ thể.

Muối, dầu ăn, gia vị

Cung cấp mỡ, muối natri cần thiết, làm cho thức ăn có mùi vị ngon.

Xây dựng chế độ ăn uống hợp lý cho người già

Chế độ ăn uống hợp lý cũng là một khâu quan trọng bảo đảm dinh dưỡng. Cần căn cứ nguyên lý khoa học của dinh dưỡng, theo kết cấu bữa ăn của người già cần để cân bằng bữa ăn, phân phối thực phẩm cả ngày cho các bữa ăn theo số lượng và chất lượng nhất định, để bảo đảm tỷ lệ sử dụng dinh dưỡng tốt nhất. Nên sắp xếp số bữa ăn hợp lý, lấy công năng tiêu hóa hấp thụ của dạ dày làm cơ sở để có ham muốn ăn uống trước khi vào bữa. Nói chung, thực phẩm hỗn hợp có thời gian lưu lại trong dạ dày khoảng 4 - 5 giờ, do đó thời gian giữa hai bữa ăn cũng nên tương ứng với nó. Theo tập quán, mỗi ngày ăn ba bữa, nếu ba bữa ăn quá ít, có thể tăng thêm một lần, nhưng hoàn toàn không nên sắp xếp vào buổi tối.

Bảng tham khảo thời gian, số bữa ăn và phân phối nhiệt năng của người già

Thời gian	7.00 - 7.30	12.00 - 12.30	18.00 - 18.30
Số bữa ăn	Bữa sáng	Bữa trưa	Bữa tối
Chiếm nhiệt năng cả ngày	30%	45%	25%

11. “ĐÚNG, SAI” TRONG BỮA ĂN CỦA NGƯỜI GIÀ

Uống nhiều cà phê có lợi cho sức khỏe người già.

Sai! Uống cà phê quá nhiều là một trong những nguyên nhân gây ra loãng xương ở người già. Theo thống kê gần đây, người có thói quen uống cà phê sau 55 tuổi dễ bị các kiểu gãy xương. Nguyên nhân là cà phê có thể làm tăng tốc độ bài tiết canxi trong cơ thể, và cản trở sự hấp thụ canxi của dạ dày và ruột, từ đó làm cho thể chất của người già vốn đã thiếu canxi càng thiếu hơn.

Ăn trứng gà sẽ làm tăng cholesterol

Sai! Những năm gần đây, có nhiều ý kiến tuyên truyền rằng lòng đỏ trứng gà có nhiều cholesterol có thể làm xơ cứng động mạch của người già mà sinh ra các bệnh tim mạch v.v., làm cho

Nấu ăn cho người già-----

nhiều người già không dám ăn trứng gà. Rõ ràng, trong lòng đỏ trứng gà có nhiều cholesterol là sự thật không thể phủ nhận. Nhưng qua điều tra nghiên cứu của các chuyên gia y học, ăn lòng đỏ trứng gà không có liên hệ với việc tăng cao cholesterol trong cơ thể. Cholesterol trong huyết thanh tăng cao là do bệnh có nguồn gốc bên trong dẫn đến mất điều hòa trao đổi bài tiết trong cơ thể gây ra, ăn quá nhiều cholesterol trong lòng đỏ trứng gà không những không làm tăng cao cholesterol, mà chất lecithin trong lòng đỏ trứng gà còn có tác dụng giảm thấp cholesterol trong huyết thanh. Người già có thể phát hiện, bản thân không ăn trứng mà vẫn bị mỡ trong máu cao và bệnh tim, có người cùng tuổi thường xuyên ăn trứng sức khỏe vẫn bình thường. Vậy có thể nói: mỗi ngày 1 – 2 quả trứng gà là có thể hoàn toàn an tâm.

Thịt gia súc càng tươi dinh dưỡng càng cao

Sai! Vì thịt gia súc trong quá trình giết mổ ở vào trạng thái “phun hơi”, có thể bài tiết lượng lớn độc tố, lúc đó ăn vào sẽ không có lợi cho cơ thể. Hơn nữa, động vật vừa mới chết, thịt ở vào trạng thái cứng, không những rất khó nấu nhừ, mà khi ăn cũng cảm thấy không ngon. Cho nên, thịt gia súc gia cầm sau khi giết mổ 4 – 5 tiếng đồng hồ, dinh dưỡng và mùi vị mới ở trạng thái tốt nhất.

Trứng gà sống bổ hơn trứng gà chín

Sai! Có một số người già thích ăn trứng gà sống hoặc trứng gà nửa chín, tưởng rằng ăn như thế dinh dưỡng cao hơn, cách ăn như thế là không khoa học. Vì trong trứng gà sống có chất antitrypsin, nó có thể trở ngại đến tiêu hóa hấp thụ của cơ thể đối với protein, nhưng nếu đun nóng 20 phút, chất này sẽ biến mất, từ đó nâng cao khả năng tiêu hóa của cơ thể đối với trứng gà. Thực nghiệm chứng minh, tỷ lệ tiêu hóa của trứng gà sống là 40%, tỷ lệ tiêu hóa của trứng gà chín là 80 - 90%.

Nấu đậu phụ và cá càng lâu càng tốt

Sai! Trong quan điểm của một số người cho rằng thời gian nấu đậu phụ và cá càng lâu càng tốt. Kỳ thực, đậu phụ và cá nấu lâu không những ăn không ngon, ăn vào khó tiêu hóa, hơn nữa, protein trong đó hòa tan hết trong nước, nếu không có thói quen ăn nước thì giá trị dinh dưỡng của cá và đậu phụ sẽ giảm xuống rất nhiều.

Béo phì là do dinh dưỡng quá thừa

Sai! Trong cách nghĩ của một số người, béo phì là biểu hiện của dư thừa dinh dưỡng. Các nhà dinh dưỡng học phát hiện, béo phì không phải do dinh dưỡng quá nhiều, mà là dinh dưỡng không toàn diện đầy đủ (ăn nhiều mỡ, đường, ít rau quả, vitamin, cellulose), gây ra.

Chảo dầu càng nóng, thức ăn càng ngon

Sai! Người ta có thói quen cho rằng, chảo dầu càng nóng, thức ăn mới thơm, giòn, quan điểm đó là không đúng. Một là vì khi chảo dầu quá nóng, xào thức ăn dễ vàng khô, mùi vị không ngon, hai là chảo dầu quá nóng, sẽ phá hoại vitamin A, E trong thức ăn, đồng thời còn sinh ra acid nitrous gây ung thư, do đó nguyên tắc xào thức ăn là nổi nóng, dầu nguội.

Ăn dầu mỡ động vật càng ít càng tốt

Sai! Quan niệm truyền thống cho rằng dầu mỡ động vật có nhiều cholesterol, rất nhiều người sợ không dám ăn, kỳ thực không phải như vậy. Một mặt, mỡ động vật có nhiều vitamin A và D, có α (alpha) - lipoprotein kéo dài tuổi thọ. Mặt khác, lượng cholesterol hợp thành vitamin D, cũng là nguyên liệu không thể thiếu của chất nội tiết tuyến sinh dục, chất nội tiết tuyến thượng thận, và dịch thể mắt.

Màu sắc của xì dầu càng đậm càng tốt

Sai! Sự đậm hay nhạt của màu sắc xì dầu do sắc tố trong nó quyết định. Để làm đậm màu sắc của xì dầu, nhà máy áp dụng lên men ở nhiệt độ cao, nhưng loại acid amin có trong xì dầu giảm đi rất nhiều, vị ngon của nó giảm đi trên dưới 20%, đường tổn thất khoảng 12%, vừa ảnh hưởng đến hương vị, cũng không tiện cho việc bảo quản lâu dài, thức ăn chế biến với nó vừa đậm vừa đen. Xì dầu sản xuất ở nhiệt

độ thấp, màu sắc tuy nhạt, nhưng giá trị dinh dưỡng khá cao.

Trái cây có thể thay thế rau

Sai! Rau không những giá rẻ, mà vitamin trong rau cao hơn nhiều so với trái cây có cùng trọng lượng. Ngoài ra, rau có nhiều cellulose, có tác dụng tích cực đối với bài tiết chất độc và đại tiện tiện của người già, tăng cường trao đổi chất và phòng ung thư. Rau cũng như Đông dược, mỗi loại đều có công dụng chủ trị riêng, có tác dụng điều trị tốt đối với nhiều loại bệnh.

Ăn trái cây ngay sau khi ăn cơm, không có lợi cho sức khỏe

Đúng! Trong trái cây có nhiều đường đơn, vào trong dạ dày dễ sinh men, hình thành chướng bụng, không lợi cho nhu động của dạ dày. Ngoài ra trong trái cây có nhiều acid tannic, nếu kết hợp với canxi của thức ăn trong dạ dày sẽ sinh ra canxi tannic, ảnh hưởng đến sức tiêu hóa của dạ dày. Do đó, thời gian tốt nhất để ăn trái cây là sau ăn cơm khoảng 2 giờ.

Người không ăn cá thịt vẫn đảm bảo sức khỏe

Đúng! Nếu bạn không ăn cá, thịt, nhưng mỗi ngày bạn ăn đủ lượng các loại chế phẩm từ sữa, trứng và chế phẩm từ đậu, cũng có được protein cần thiết đảm bảo sức khỏe.

Ăn xong không nên đi bách bộ

Đúng! Sau khi ăn, huyết dịch của cơ thể người tập trung trong dạ dày, đường ruột, để tiêu hóa thức ăn. Nếu lúc này đi bách bộ, huyết dịch sẽ phân tán ra tứ chi, từ đó giảm cung cấp huyết dịch cho dạ dày và ruột, ảnh hưởng đến tiêu hóa hấp thụ thức ăn. Đi bách bộ tốt nhất là sau khi ăn 2 - 3 giờ.

Thể trọng đạt tiêu chuẩn chứng tỏ dinh dưỡng cân bằng.

Không nhất định! Thể trọng bình thường chỉ có thể chứng minh lượng đường và mỡ ăn vào không nhiều, nhưng không thể chứng minh trong ăn uống của bạn không thiếu vitamin và khoáng chất.

Người hút thuốc lá nên ăn nhiều rau

Đúng! Nghiên cứu chứng minh, nghiện thuốc lá có quan hệ nhất định với độ kiềm acid của huyết dịch trong cơ thể. Nếu huyết dịch cơ thể người thiên về acid, chất bài tiết có tính acid trong xoang miệng có thể nhanh chóng loại trừ nicotine, làm cho người hút thuốc lá nhanh chóng có ý nghĩ thèm thuốc. Ngược lại, sẽ hạn chế nghiện thuốc lá. Rau phần lớn có tính kiềm, có lợi cho người hút thuốc lá cai thuốc, và có tác dụng phòng ung thư khá tốt.

Ăn nhiều mì chính (bột ngọt) không tốt

Đúng! Cho dù mì chính có thể làm món ăn

thêm ngon miệng, nhưng nếu món ăn nào cũng cho mì chính, tổng lượng mì chính tăng lên, sẽ có hại cho cơ thể, nó sẽ tạo thành “hội chứng mì chính”: miệng khô khát, thiếu sức và thêm ngủ, buồn nôn ói mửa, loét xoang miệng v.v. do đó khi chế biến thức ăn cho người già, không dùng mì chính hoặc dùng ít. Mỗi ngày lượng mì chính dùng không quá 2g.

Trứng gà ri có giá trị dinh dưỡng cao hơn trứng gà công nghiệp

Sai! Thành phần dinh dưỡng của hai loại gà cơ bản như nhau, hơn nữa trứng gà công nghiệp thường tươi mới, người già nên ăn, có khác nhau là trứng gà ri có hương vị thơm ngon hơn trứng gà công nghiệp.

Thường xuyên ăn thịt ướp không tốt

Đúng! Thịt ướp, chân giò hun khói, lạp xưởng là thức ăn truyền thống, có hương vị đặc biệt, và ngon miệng, là thực phẩm mà người già rất thích ăn. Nhưng loại thức phẩm này khi gia công, thường cho vào chất lên màu nitrite, làm cho thịt thành màu hồng. Nghiên cứu chứng minh chất nitrite là chất gây ung thư mạnh, do đó nên ăn ít thịt ướp.

Giá trị dinh dưỡng của lương thực tạp không cao

Sai! Lấy ngô làm ví dụ, lượng lipid cao hơn 4 – 5 lần gạo tinh, còn có nhiều canxi, sắt, kẽm, vitamin E và nhân tố chống ung thư – glutathione. Vitamin C

có trong khoai lang gấp 20 lần táo, còn có canxi, caroten và 9 loại acid amin cần cho cơ thể và có chất mucin chống lão hóa, là thực phẩm tốt cho sức khỏe đã được công nhận.

12. "3 ĐIỀU KỶ LUẬT, 8 ĐIỀU CHÚ Ý" TRONG ĂN UỐNG CỦA NGƯỜI GIÀ

Ăn uống của người già không thể so sánh với người trẻ được, ăn uống phải cẩn thận, vì khi đã vào tuổi già, chức năng các bộ phận của cơ thể bắt đầu suy giảm, nếu không lưu ý một chút về ăn uống sẽ sinh ra hoặc làm nặng thêm nhiều bệnh, đưa đến cho cuộc sống nhiều đau khổ.

3 ĐIỀU KỶ LUẬT

Thứ nhất: Không nên quá đơn điệu.

Do thói quen đã lâu ngày, rất nhiều người già ăn uống rất đơn điệu, coi việc ăn cơm là một gánh nặng, ăn qua loa cho xong chuyện. Thực phẩm chính quanh năm không mì thì cơm gạo tẻ, thực phẩm phụ không luộc thì xào, hơn nữa chủng loại cũng hẹp, thường là chỉ theo ý thích của mình. Như vậy làm cho người già vốn khả năng ăn uống đã giảm càng không có hứng thú ăn, từ đó thiếu nhiều các loại chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể, kết quả dẫn đến sức đề kháng giảm, ảnh hưởng đến sức khỏe.

Thứ hai: Ăn no 80%.

Hầu như tất cả những người trường thọ khỏe mạnh, ăn uống phần nhiều đều chừng mực. Nghiên cứu của các nhà khoa học phát hiện, giảm 1/4 lượng ăn uống bình thường, có thể giảm nhẹ gánh nặng cho các bộ phận của cơ thể, mà kéo dài tuổi thọ trên 40 năm. Cổ nhân đã sớm đề xuất: ăn no 80% là đạo dưỡng sinh. Như vậy có thể giảm rõ rệt sự phát sinh các bệnh tim, béo phì, sỏi mật, tiểu đường và ung thư.

Thứ ba: Không thể thiếu rau quả.

Thực phẩm màu xanh thực vật, là những thứ không thể thiếu, nó cung cấp nhiều loại tamin, khoáng chất và cellulose, đồng thời cũng là “dược phẩm” có hiệu quả đối với rất nhiều loại bệnh có hại cho sức khỏe người già như phòng chống ung thư, giảm bệnh tim mạch và bệnh trao đổi nội tiết. Những người già không thích ăn rau quả, bằng mọi cách hãy làm quen với thức ăn rau quả, điều đó có thể giúp sống khỏe mạnh.

8 ĐIỀU CHÚ Ý

1. Không nên quá tinh, quá nhỏ.

Trong ăn uống của người già, thức ăn hỗn hợp lương thực và đậu, phối hợp thô và nhỏ, tốt hơn rất nhiều chỉ ăn gạo tinh mì nhỏ, tuy rằng gạo tinh mì nhỏ có vị ngon hơn, nhưng dinh dưỡng lại không

phong phú bằng tạp lương, là vì những thứ quá tinh nhỏ đã mất rất nhiều dinh dưỡng trong quá trình gia công. Phối hợp thô và nhỏ, vừa ăn ngon lại có thể làm cho các loại acid amin trong thức ăn bổ sung cho nhau, cùng tiếp cận với tỷ lệ cấu thành protein trong cơ thể người, từ đó nâng cao được giá trị dinh dưỡng của thực phẩm.

2. Không nên ăn no, uống no.

Người già sức tiêu hóa kém, nếu một bữa ăn no, có thể làm cho 10 bữa không ăn nổi bát cháo, hơn nữa người bị bệnh tim còn có thể bị nguy hiểm. Có người già cho việc đó là chuyện nhỏ, không khống chế ăn uống của mình, càng không nghe lời người khác khuyên bảo, khi thấy ngon miệng ăn no, cũng là lúc đưa đến nhiều bệnh.

3. Không ăn quá mặn, quá ngọt.

Ăn muối quá lượng dễ làm cho muối natri trong cơ thể dư thừa, tạo thành ứ đọng natri, tăng lượng máu tuần hoàn, tăng thêm gánh nặng cho tim, dẫn đến huyết quản co lại làm cho huyết áp tăng cao, trở ngại công năng huyết quản tim não, còn làm tăng gánh nặng cho thận, dẫn đến phù thũng. Ngoài ra, ăn quá mặn làm cho lượng nước bọt trong xoang miệng giảm, dễ gây ra lây nhiễm đường hô hấp, mặt khác làm cho da thiếu nước mà suy lão quá sớm. Rất nhiều người đã có tuổi đều thích ăn ngọt, điều đó không phải xấu, nhưng nếu ăn quá ngọt, sẽ rất dễ béo

phì, đồng thời làm cho lượng đường trao đổi không bình thường, có thể sinh ra bệnh đái đường và làm giảm sức đề kháng của cơ thể đối với bệnh tật.

4. Không nên ăn nhanh, nuốt chửng.

Do rằng người già không còn chắc, lại thêm chức năng tiêu hóa cũng giảm, nếu ăn nhanh nuốt chửng, không những dinh dưỡng không tốt, mà còn sinh ra nghẹn họng cấp tính, dẫn đến tức thở.

5. Không nên ăn quá nguội, quá nóng.

Thức ăn quá nguội có thể làm cho dạ dày và ruột co lại mà làm giảm sức đề kháng của dạ dày và ruột, sinh ra đau bụng tiêu chảy, ăn uống giảm, thậm chí dẫn đến viêm dạ dày, viêm ruột, lại rất dễ kích thích niêm mạc đường tiêu hóa, dẫn đến phát sinh loét dạ dày và ung thư đường tiêu hoá.

6. Không nên ăn quá béo.

Người già ăn quá nhiều mỡ động vật như trứng bơ sữa, thịt rán nướng, rau xào, có thể làm xơ cứng động mạch, phát sinh ung thư, sinh ra béo phì, sỏi mật, bệnh tim, cao huyết áp, xuất huyết não v.v... Hơn nữa, cho dù người già gầy yếu, cũng không nên ăn nhiều mỡ, vì thức ăn quá béo gây thường làm cho người ta khó tiêu hóa, kết quả là người gầy càng ăn càng gầy.

7. Không nên ăn sáng quá đơn giản.

Mọi người đều biết, bữa sáng giúp duy trì thể lực

cả một ngày cho con người, nếu bữa sáng quá đơn giản, chỉ ăn cái bánh bao, bát mì sẽ dễ dẫn đến thiếu máu cơ tim, còn có thể dẫn đến viêm túi mật, sỏi mật. Có một số người già, cả ngày tim đập nôn nao, đầu vầng thiếu lực, nhiều mồ hôi, thở gấp, sắc mặt nhợt nhạt, đều có liên quan đến chất lượng bữa sáng quá kém.

8. Không nên bữa ăn nào cũng uống rượu.

Uống rượu là vấn đề nghiêm trọng không thể coi thường trong ăn uống của người già. Quan niệm truyền thống cho rằng, mỗi bữa ăn uống một ít rượu, có thể kích thích ăn uống, tăng dịch tiêu hóa, phấn chấn tinh thần, tăng tuần hoàn huyết dịch, thư kinh hoạt huyết, thậm chí còn cho rằng người bị bệnh tim mạch còn nên uống một ít rượu, để tăng tốc độ khôi phục sức khỏe. Nhưng gần đây Tổ chức Y tế Thế giới đã nghiên cứu kết luận, uống rượu không có lợi cho sức khỏe! Không kể bao nhiêu, cũng không kể nồng độ cao hay thấp, đều có thể tổn hại đến sức khỏe con người. Do đó, người già không nên uống rượu!

13. KHÔNG QUÁ TIN VÀO “THỰC PHẨM BẢO VỆ SỨC KHỎE”

Ngày nay, có rất nhiều loại thực phẩm được quảng cáo là có công dụng bảo vệ sức khỏe, nào là “yến sào ngân nhĩ”, “dương sâm kê tinh”, “trùng thảo mật ong”, “kẹo mềm giảm huyết áp”, “bữa ăn dinh

duỡng giảm mập”, “trà trường thọ” và bao nhiêu “loại thức uống bảo vệ sức khỏe”, “chế phẩm sữa bảo vệ sức khỏe”, “thức ăn bảo vệ sức khỏe”... hầu như mỗi ngày đều có mỗi loại thực phẩm bảo vệ sức khỏe mới đưa ra thị trường. Các cơ sở sản xuất sản phẩm bảo vệ sức khỏe dùng đủ mọi phương thức tuyên truyền quảng cáo.

Thật giả khó phân biệt.

Do việc quản lý, đôn đốc, kiểm tra không đầy đủ đối với thực phẩm bảo vệ sức khỏe, để cho một số nhà sản xuất đục nước béo cò, ngược lại, một số sản phẩm của những nhà sản xuất chân thực lại trở thành người chịu tội thay, có thể nói, phần lớn thực phẩm bảo vệ sức khỏe trên thị trường không bảo đảm chất lượng.

Danh không phù hợp thực tế.

Các loại thực phẩm chỉ có một chút phấn hoa và mật ong, mà được thổi phồng lên là thuộc chữa bá bệnh, là thực phẩm tốt nhất có nhiều dinh dưỡng, thực ra có sản phẩm chỉ có nước đường. Một cơ sở sản xuất chỉ dùng một con rùa làm ra 1 vạn chai chế phẩm tinh rùa giá cao...

Ô nhiễm nghiêm trọng.

Theo điều tra, rất nhiều sản phẩm bảo vệ sức khỏe có số lượng vi khuẩn bacillus coli vượt qui định; có cơ sở lạm dụng chất phụ gia, thậm chí có cả chất kích thích; có nơi thiết bị sản xuất rất đơn giản, ruồi nhặng hôi thối, có nơi dùng nước chưa khử trùng, thậm

Nấu ăn cho người già-----

chí nguyên liệu, bao bì cũng không sạch, làm cho người sử dụng thượng thố hạ tả không biết nguyên nhân bệnh bắt đầu từ đâu.

Giá quá cao.

Mọi người đều nghĩ rằng “tiền nào của nấy”, thực phẩm giá càng đắt, dinh dưỡng càng cao. Các nhà sản xuất nắm tâm lý đó, nâng giá lên. Đã đến lúc người tiêu dùng phải tỉnh táo để phân biệt giả thật.

Không phân biệt thể chất người sử dụng.

Cho dù thực phẩm bảo vệ sức khỏe thật sự tốt, khi chọn dùng các loại thực phẩm này, cũng phải phân biệt rõ “thực hư hàn nhiệt”. Táo, quế, sữa ong chúa, nhung hươu để sản xuất rượu, dung dịch uống thích hợp với người thể chất hư hàn, ăn ít đại tiện loãng, sợ lạnh, tứ chi lạnh, mồm khô không khát, tiểu tiện nhiều; còn nếu bạn thuộc thể chất âm hư hỏa vượng, đầu vầng mặt đỏ, ngũ tâm phiền nhiệt, họng khô mồm khô, mồ hôi trộm, đại tiện khô, nếu sử dụng nó, sẽ như lửa đổ thêm dầu, bệnh tình nặng thêm, nguy hiểm tính mệnh. Nói cách khác, nếu thực phẩm bảo vệ sức khỏe đều có hiệu quả cho tất cả mọi người, thì cần gì đến bác sỹ và bệnh viện?

Khuyến cáo chân thành.

Không nên nghĩ rằng thực phẩm bảo vệ sức khỏe là sản phẩm tốt, “có bệnh chữa bệnh”, “không bệnh cường thân” mà sử dụng tùy tiện. Người già phải

biết tìm đến những loại thực phẩm bảo vệ sức khỏe thích hợp với thể chất mình, đúng với thực đơn của mình, cố gắng giảm bớt mù quáng và nếu cần dùng phải có sự hướng dẫn của bác sỹ, chọn những sản phẩm có giá trị và là hàng thật. Trên bàn ăn hàng ngày của bạn đã có đủ những sản phẩm bảo vệ sức khỏe rẻ tiền, ngon miệng, bạn hoàn toàn không cần phải tốn nhiều tiền để tự tìm lấy phiền phức bởi tin vào những lời quảng cáo.

14. BỮA TỐI KHÔNG HỢP LÝ, BỆNH TẬT SẼ TÌM ĐẾN

“Bữa tối ăn ngon”, đó là thói quen truyền thống. Đã là thói quen, cho dù về già cũng không thay đổi được. Có gia đình người già, bữa tối còn là nơi con cháu “tụ họp” đông đủ trong bữa ăn, vậy là trên bàn ăn có đủ các món ăn hấp dẫn, khiến cho bạn muốn ăn một bữa no nê. Thực tiễn đã chứng minh, bữa tối ăn nhiều hoặc quá muộn, có thể dẫn đến nhiều bệnh tật cho người già. Vậy chúng ta hãy cùng nhau xem xét sự nguy hại khi ăn bữa tối quá no.

Béo phì: Bữa tối của người già cần thanh đạm, nhiệt năng thu vào không được vượt quá 30% tổng lượng trong cả ngày. Trao đổi cơ sở của con người buổi sáng nhiều hơn buổi chiều. Sự hưng phấn của thần kinh mê tẩu (đôi thần kinh thứ 10: vagus nerve) cũng là buổi tối hơi cao hơn ban ngày, hưng phấn của thần kinh

mê tẩu (vagus nerve) có thể thúc đẩy bài tiết tuyến tụy, buổi tối hoạt động ít hơn, nhiệt năng không tiêu hao được, dưới tác dụng của insulin, hợp thành mỡ, làm cho người dần dần trở nên béo phì.

Sỏi: Sỏi niệu quản có liên quan đến bữa tối. Vì thành phần chủ yếu của sỏi niệu quản là canxi, mà canxi có trong thức ăn, ngoài phần bị thành ruột hấp thụ còn lại phần lớn đều bài tiết từ nước tiểu. Đỉnh cao của bài tiết nước tiểu nói chung là 4 – 5 giờ sau bữa ăn. Sau bữa ăn tối, phần lớn người ta không hoạt động. Nước tiểu sinh ra sau bữa ăn tối toàn bộ tập trung ở niệu quản, không thể kịp thời bài tiết ra ngoài cơ thể. Như vậy, hàm lượng canxi trong nước tiểu cũng không ngừng tăng lên, lâu ngày hình thành sỏi đường tiết niệu.

Bệnh tim: Bữa tối ăn quá nhiều và ăn ngon, có thể sẽ kích thích gan tạng tạo ra albumin mật độ thấp hoặc mật độ rất thấp, vận chuyển nhiều cholesterol đến tích tụ trên vách động mạch, trở thành một nguyên nhân lớn gây ra xơ cứng động mạch và bệnh tim.

Suy nhược thần kinh: Cổ nhân có nói: “Vị bất hòa tất ngộ bất an” (dạ dày không yên thì nằm không yên). Buổi tối ăn quá no sẽ làm cho dạ dày quá căng mà chèn ép gan, tim, lá lách, mật, những bộ phận này không được nghỉ mà chuyển hưng phấn về đại não, vậy là người già ngủ không được và mộng mị liên miên, lâu ngày sinh ra suy nhược thần kinh.

Bệnh tiểu đường: Trường kỳ ăn tối quá no, có thể lặp đi lặp lại kích thích isulin bài tiết nhiều, thường tạo thành tế bào islet β suy thoái sớm, gây ra bệnh tiểu đường.

Ung thư ruột: Protein và mỡ tiêu hóa không được, ở lại trong đường ruột sẽ chịu tác dụng của anaerobic bacteria, sinh ra các chất độc hại như amidomycin, amoniac, indole, những chất độc này có thể tăng thêm gánh nặng cho gan thận và kích thích độc tính đối với đại não. Khi ngủ, nhu động ruột giảm, lại kéo dài thời gian những chất đó dừng lại trong ruột, làm cho tỷ lệ sinh bệnh đại tràng tăng cao.

Nhồi máu cơ tim: Người bị bệnh tim, một khi buổi tối ăn quá muộn quá no, sẽ làm cho hoành cách mô dịch lên, ép tim mà làm trở ngại tuần hoàn máu của tim, từ đó dẫn đến nhồi máu cơ tim, nếu cấp cứu không kịp có thể tử vong.

Nếu người già vì ăn nhiều hoặc vì các nguyên nhân khác mà ăn quá muộn, có thể tăng hoạt động và ngủ muộn, như vậy có thể bù đắp sự “mất mát”.

15. ĐỪNG ĐỂ THUỐC TRỪ SÂU TRỞ THÀNH “CHẤT LIỆU PHỤ” TRONG BÁT CƠM.

Mỗi lần cầm bát cơm lên ăn, bạn có nghĩ rằng, trong bát cơm của bạn có một phần tương đối “chất

liệu phụ” là thuốc trừ sâu (nông dược)? Điều đó hoàn toàn là sự thật.

Do nhân khẩu thế giới không ngừng tăng, dẫn đến phải tăng số lượng lương thực, muốn tăng số lượng lương thực trên diện tích đất có hạn, phải sử dụng đến phân bón và thuốc trừ sâu.

Chu kỳ sinh trưởng của rau quả ngắn, sâu bệnh có hại nhiều, để làm cho rau trồng ra được xanh non đẹp, người trồng rau phải thường xuyên phun thuốc trừ sâu. Thời gian lâu dài, sâu bệnh có hại sinh ra lờn thuốc, nông dân lại tăng thêm lượng thuốc, nâng cao tần suất sử dụng, làm cho thuốc trừ sâu rơi rớt trên rau quả ngày càng nhiều.

Theo thống kê của Tổ chức Y tế Thế giới, người ngộ độc thuốc trừ sâu hàng năm đã lên đến con số trên một triệu người, còn bệnh gián tiếp do thuốc trừ sâu bám dính vào đất đai, nguồn nước, thức ăn gây ra thì không thể nào thống kê được.

Trúng độc cấp tính thuốc trừ sâu cũng dễ được phát hiện, biểu hiện phần nhiều là đau đầu, ói mửa, tiêu chảy, thở khó, đồng tử thu nhỏ, có trường hợp hôn mê mà chết. Nhưng nếu ăn phải lượng nhỏ, sẽ có biểu hiện trúng độc mạn tính, điều này rất khó nhận biết và phát hiện. Một số bệnh như u ác tính, vô sinh v.v. đều có quan hệ với ô nhiễm thuốc trừ sâu. Qua nghiên cứu phát hiện, các chất dipterex, dichlorphos và rogor có tác dụng làm cho tế bào đột biến rõ rệt trong thí nghiệm động vật.

Ô nhiễm của thuốc trừ sâu không chỉ hạn chế ở lương thực, rau quả, nguồn nước cũng tồn tại hiện tượng ô nhiễm nghiêm trọng. Hiện tượng này hình thành một chuỗi mất xích thức ăn ô nhiễm cho các loài động vật.

Vấn đề nguy hại của thuốc trừ sâu đã trở thành vấn đề của toàn cầu, các nước đều ra sức tìm đủ mọi cách đưa ra biện pháp để giải quyết. Nhưng “nước xa không giải được khát gần”, những người trực tiếp bị đe dọa có thể áp dụng một số biện pháp để loại trừ và giảm bớt sự nguy hại của thuốc trừ sâu.

Bất cứ là trái cây hay rau, trước khi chế biến hãy ngâm trong nước $\frac{1}{2}$ - 1 giờ, sau đó rửa thật sạch, như vậy có thể làm cho đại bộ phận thuốc trừ sâu rơi rớt hòa tan trong nước. Nếu ăn sản phẩm của biển, thì sau khi mua về, nếu còn sống thì nuôi trong nước 4 - 8 giờ, hoặc cho vào nước một ít giấm, bột mì, để cho hải sản nhả hết thuốc trừ sâu ra, như vậy sẽ giảm sự nguy hại đối với cơ thể người.

16. CHẾ BIẾN KHÔNG TỐT, MẤT HẾT DINH DƯỠNG

Rất nhiều thức ăn có đủ dinh dưỡng, nhưng nếu chế biến không khoa học, thì dù ăn nhiều, kết quả vẫn thiếu dinh dưỡng. Vấn đề này ít được người già chú ý.

Cơm gạo tẻ

Cơm gạo tẻ có sắt, phospho và vitamin nhóm B, nếu thời gian ngâm nước càng dài, nhiệt độ nước càng cao, vo đi vo lại nhiều lần thì càng mất đi dinh dưỡng. Do đó, cần chú ý:

- ① Gạo không nên vo quá nhiều.
- ② Không bỏ nước cơm.
- ③ Khi nấu cháo không cho nhiều muối (kiềm).
- ④ Nấu cơm hoặc cháo, phải đậy vung và đun lửa nhỏ.

Rau

Trong rau có nhiều vitamin và muối vô cơ, nhưng do những chất này rất dễ hòa tan trong nước và dễ bị phá hại bởi nhiệt độ cao và kiềm, nếu phương pháp chế biến không tốt, sẽ mất đi những chất dinh dưỡng quý báu đó. Do đó phải chú ý:

- ① Không nên thái nhỏ rau rồi mới rửa hoặc đã rửa sạch sẽ còn ngâm lại;
- ② Không nên luộc rau xong, vắt kiệt nước mới ăn;
- ③ Nên dùng lửa to xào nhanh hoặc luộc nhanh, không nên tham nhừ, tham “chín” mà xào, luộc thời gian dài;
- ④ Không nên sử dụng nồi đồng luộc rau, xào rau;

- ⑤ Khi xào rau, nấu canh có thể cho thêm một ít tinh bột;
- ⑥ Không nên cho kiềm (muối) nhưng có thể cho giấm;
- ⑦ Mua liền ăn liền, không nên mua về để trong tủ lạnh thời gian dài, rồi mỗi ngày lấy ra ăn.

Cá thịt

Nói chung trong chế biến chất dinh dưỡng của cá thịt, tổn thất tương đối ít. Ở đây cần nhắc nhở một điều là, một số địa phương khi luộc gà, cá, thịt chỉ ăn thịt không ăn nước, hoặc chỉ ăn nước, không ăn thịt, như vậy đều mất rất nhiều protein, nguyên tố vi lượng. Do đó, phải chú ý:

- ① Khi xào thịt có thể cho thêm tinh bột hòa nước.
- ② Khi luộc thịt nên ăn cả canh cả thịt.
- ③ Khi nấu canh có thể cho thêm ít giấm.
- ④ Tốt nhất khi xào thịt cho thêm rau hỗn hợp để xào.

17. PHÒNG NGỪA TRÚNG ĐỘC THỨC ĂN.

Nói chung đại đa số thức ăn đều an toàn không độc, nhưng có một số thức ăn lại thuộc những thứ có độc, rất nhiều người không biết được điều này.

Bạch quả (Ngân hạnh)

Bạch quả còn gọi là ngân hạnh, thành phần độc tính là acid hydrocyanic có thể kết hợp với tế bào cơ thể người, làm cho tế bào mất hoạt tính, không thể hấp thụ oxy. Ăn sống lại càng nguy hiểm hơn, nói chung một lần ăn 60 hạt là có thể trúng độc. Thông thường sau khi ăn vài giờ, xuất hiện hiện tượng nôn mửa, đau bụng tiêu chảy, đau đầu nôn nao, tiến đến là hôn mê co giật, nghiêm trọng có thể chết. Bạch quả là một trong những loại thực phẩm người già thích ăn. Khi ăn phải hết sức chú ý không được ăn quá 30 hạt.

Hạnh nhân

Hạnh nhân nhai trong miệng sau khi hỗn hợp với nước bọt, cyanogenetic glucosid trong hạnh nhân sẽ hòa tan trong nước sinh ra acid hydrocyanic, sau khi ăn vào dễ trúng độc. Triệu chứng trúng độc như bạch quả. Nếu 1 lần ăn quá 15g thì rất dễ trúng độc.

Rau kim châm

Rau kim châm tươi có colchicine, ăn nhiều sẽ sinh ra nôn mửa, chướng bụng đau bụng, thậm chí đại tiểu tiện ra máu. Khi ăn rau kim châm tươi, nên bỏ nhụy hoa, sau đó ngâm trong nước sạch 1 -2 giờ, để cho chất colchicine hòa tan vào nước. Rau kim châm

khô vì ngâm trong nước cho nở ra, phần lớn chất colchicine đã hòa tan trong nước, nói chung ít trúng độc. Kim châm tươi tuy nấu canh ăn ngon, nhưng tốt nhất là không nên ăn.

Đậu cove

Trong đậu cove có chất saponin và chất tripsase (trypsin). Nếu đậu cove không được nấu chín, sau khi ăn 1 – 4 giờ sẽ có biểu hiện đầu vầng buồn nôn, đau bụng ói mửa, da nổi mẩn, thậm chí co giật. Đậu cove được nấu chín trong thời gian dài sẽ giảm được độc tính. Ăn đậu này phải cẩn thận.

Cà chua sống (da xanh)

Trong cà chua sống (da xanh) có một độc tố gọi là tomatine (lycopersicin), nếu 1 lần ăn trên 2 quả, thì sẽ xuất hiện triệu chứng chóng mặt buồn nôn, chảy nước mũi, đó là triệu chứng trúng độc tomatine, nặng có thể nguy hiểm đến tính mạng.

Đậu tằm

Một số người nói chung ăn đậu tằm bình an vô sự. Nhưng nếu hồng huyết cầu trong cơ thể thiếu glucose – 6 – phosphate dehydrogenase (G – 6 – PD), thì sẽ sinh ra hoàng đả có tính tan máu, thậm chí nguy hiểm tính mạng. Trước đây đã có triệu chứng

Nấu ăn cho người già-----

này, bây giờ lớn tuổi có thể không còn bị lại kiểu trúng độc đó, cách nghĩ như vậy là hoàn toàn sai lầm.

Khoai tây mọc mầm

Trong khoai tây mọc mầm có một chất độc gọi là chất “solanin”, chỉ cần ăn 200mg, là có thể trúng độc, ăn 300 - 400mg thì có thể trúng độc nghiêm trọng. Nhẹ thì nôn mửa, nặng thì sốt nóng, thở gấp, co giật, hôn mê. Người già thường có thói quen tiết kiệm, không nỡ vứt bỏ khoai tây mọc mầm, cho rằng dù khoai tây mọc mầm nhưng đã nấu chín thì cũng không có vấn đề gì lớn. Đó là quan điểm rất sai lầm.

Thịt lợn gạo

Người ăn phải thịt lợn gạo chưa nấu chín, cysticercus trong đó chui vào đường ruột, có thể bám vào vách ruột, phát triển thành sán và rút hết dinh dưỡng của người. Mắc bệnh sán sẽ xuất hiện các triệu chứng vô lực, thể trọng giảm nhẹ, đau bụng. Nếu bị bội nhiễm bệnh ấu trùng sán, thì nguy hại còn lớn hơn. Ấu trùng sán có thể định cư ở cơ bắp và mắt, tim, gan, não, làm cho nhiều người bệnh xuất hiện triệu chứng vô lực, đau đầu, vầng đầu, giảm trí nhớ, không ít người bệnh còn xuất hiện triệu chứng mất ngủ, mất tiếng, tinh thần thất thường, hôn mê, thậm chí tử vong.

Cua chết

Sức sống của cua rất mạnh, bình thường chúng thích ăn các chất thối rữa, trong ruột cua có không ít vi khuẩn bệnh. Sau khi ra khỏi mặt nước, cua có thể sống một thời gian, nhưng thời gian ra khỏi mặt nước càng dài, vi khuẩn trong cua bắt đầu sinh trưởng mạnh. Sau khi cua chết, mô phân giải, trong cua có rất nhiều vi khuẩn và chất độc hại, người ăn vào sẽ sinh ra trúng độc histamine, sau khi ăn $\frac{1}{2}$ - 4 giờ xuất hiện triệu chứng ở mặt, thân và tứ chi nổi ban đỏ, đau đầu choáng váng, tức ngực, khó thở, huyết áp giảm, cho nên người già không nên ăn.

Cơm để cách đêm

Cơm để cách đêm nếu không nấu lại ở nhiệt độ cao mà chỉ làm nóng cơm, thì vi khuẩn bacillus cereus trong cơm sẽ sinh đôi số lượng lớn, sau khi ăn vào có triệu chứng nôn mửa, tháo dạ.

Trứng ung

Trứng trong quá trình ấp do bị ô nhiễm salmonella và ký sinh trùng, hoặc chịu ảnh hưởng của nhiệt độ, độ ẩm, làm cho phôi thai trong trứng không phát triển mà chết. Sau khi phôi thai chết, protein phân giải sẽ sinh ra sulfurhydro, amoniac, các chất độc và vi trùng gây bệnh khác, nếu ăn những trứng

hông này, sẽ gây ra trúng độc thức ăn.

Quả vải

Có nghiên cứu chứng minh: Trong quả vải có một chất có thể giảm đường trong máu, gọi là α - methacyclopropylglycine, nếu người già ăn lượng lớn vải tươi, có thể sinh ra hạ đường huyết, có hiện tượng đầu váng vô lực, sắc mặt nhợt nhạt, tim đập nhanh, ra mồ hôi, nếu nghiêm trọng sẽ xuất hiện co giật, đồng tử thu nhỏ, mạch nhanh, thở không đều, hôn mê.

18. NGƯỜI GIÀ NÊN ĂN CELLULOSE.

Những năm gần đây, các nhà dinh dưỡng học trên thế giới đã có sự quan tâm rất lớn đối với cellulose, phát hiện nó có rất nhiều điểm độc đáo đối với bảo vệ sức khỏe con người, đặc biệt về mặt dự phòng một số bệnh của người già.

Cellulose là một trong những chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể con người, cellulose là một chất đa đường, nó có gần 3000 phân tử glucose. Động vật ăn cỏ có thể trực tiếp hấp thụ cellulose, còn ruột của con người không có men phân giải cellulose, do đó không thể phân giải, hấp thụ, chỉ khi cellulose đến được đoạn dưới của đường ruột mới bị vi khuẩn phân giải, trong đó có một bộ phận được hấp thụ.

Những nghiên cứu gần đây chứng minh, cellulose không phải là “tạp chất” bỏ đi, nó ít nhất có 4 tác dụng lớn sau đây:

- ① Cellulose ở trong ruột kết hợp với nước, làm cho thể tích của các chất trong ruột tăng lên, đồng thời kích thích nhu động đường ruột, làm cho bã thức ăn nhanh chóng xuống đại tràng, thúc đẩy đường ruột bài tiết, như vậy có thể phòng trị bệnh táo bón và bệnh trĩ có tính thói quen ở người già.
- ② Cellulose có thể nhanh chóng làm loãng rất nhiều chất độc hại do vi khuẩn phân giải sinh ra trong ruột như amine, amoniac, phenol, và kích thích đường ruột làm cho phân nhanh chóng bài tiết ra ngoài, giảm tác dụng độc hại của độc tố, có tác dụng phòng chống ung thư. Người già thường xuyên ăn cellulose rất ít người bị ung thư. Như các nước Âu – Mỹ, bình quân mỗi ngày ăn cellulose trong thức ăn là 1/6 so với cư dân nông thôn châu Phi, tỷ lệ ung thư kết tràng cao gấp 14 lần.
- ③ Cellulose có thể kết hợp với cholesterol trong đường ruột, thúc đẩy bài tiết cholesterol dư thừa ra ngoài cơ thể, từ đó có tác dụng cân bằng cholesterol trong máu, phòng xơ cứng động mạch, bệnh tim, sỏi mật. Ngoài ra, cellulose cũng có thể hạn chế hấp thụ carbohydrate dư thừa trong đường ruột, có tác

Nấu ăn cho người già-----

dụng ngăn chặn bệnh tiểu đường tái phát.

- ④ Lượng nhiều cellulose làm cho có cảm giác “no bụng”, từ đó giảm lượng thức ăn ăn vào, đó là phương pháp giảm béo mập an toàn đối với người già.

Theo tài liệu ở Mỹ, từ năm 1850 đến 1974, do lượng cellulose ngũ cốc giảm 90%, đã làm cho tỷ lệ phát sinh các bệnh tiểu đường, bệnh tim, ung thư, bệnh béo phì, sỏi mật; viêm kết tràng trong thời kỳ này lên rất cao, trong mỗi 10 vạn người, thì có 42,2 người bị ung thư trực tràng. Có thể thấy cellulose ăn vào quá ít sẽ có hại cho cơ thể.

Vậy, rút cuộc mỗi ngày nên ăn bao nhiêu cellulose mới hợp lý? Nói chung, mỗi ngày nên ăn vào 35 - 40g cellulose. Nó tương đương với một bát cơm + 2 quả + 2 bát rau + 1 bát đậu ván.

Dương nhiên, nếu ăn quá nhiều cellulose sẽ dẫn đến bụng chướng, ăn ít, số lần đại tiện quá nhiều, ảnh hưởng đến sự hấp thụ của cơ thể người đối với canxi, kẽm, sắt và muối vô cơ. Ngoài ra, người già quá gầy cũng không nên ăn nhiều cellulose.

19. VẤN ĐỀ BỔ SUNG CANXI CỦA NGƯỜI GIÀ.

Bạn thiếu canxi sao? Có lẽ tuyệt đại đa số trả lời là phủ định, thậm chí có thể có người còn nói rằng: tôi bị chứng tăng sinh chất xương, canxi đối với

tôi chỉ có thể thừa không thể thiếu. Vậy tại sao khi bạn bước vào tuổi 50 lại xuất hiện chứng bệnh đau lưng, huyết áp tăng cao, xơ cứng động mạch, tim đập không đều, tính tình xao động, mất ngủ nhiều mộng, tay chân tê, cơ bắp co rút, bệnh tiểu đường, bệnh tim v.v. Đó là tín hiệu bạn thiếu canxi!

Canxi là chất có hàm lượng nhiều nhất trong cơ thể, chiếm 1,5% - 2% tổng trọng lượng cơ thể con người. Canxi tham gia vào các quá trình sinh lý quan trọng duy trì tính hưng phấn của thần kinh và đông huyết dịch. Sự ổn định mức canxi trong máu là điều kiện cần thiết cho hoạt động bình thường của tế bào toàn thân. Canxi có tác dụng vô cùng quan trọng trong trao đổi chất của cơ thể người.

Do nhận thức không đầy đủ đối với sự nguy hại của thiếu canxi, dẫn đến người thiếu canxi ngày càng nhiều, uy hiếp nghiêm trọng đến sức khỏe và sinh mạng của người già. Thiếu canxi có thể dẫn đến các chứng bệnh sau:

Loãng xương: Là một hiện tượng giảm chất xương toàn thân, có thể dẫn đến tăng tính giòn của xương, làm cho người già rất dễ gãy xương hoặc khi gãy xương rất khó khỏi.

Chất xương tăng sinh: Là một biểu hiện tổ chức xương khác thường, có nhầm lẫn cho rằng chất xương tăng sinh là do canxi trong cơ thể “quá nhiều”, trên thực tế là “canxi” đã ít đi. Do thiếu canxi, cơ thể phải khô

phục tổ chức xương không bình thường, bèn tăng sinh một số xương để tiếp nhận các áp lực bên ngoài. Giống như một cây đại thụ, khi cành chính bị tổn thương, xung quanh cành chính lại mọc ra nhiều nhánh con khác.

Bệnh cao huyết áp: Rất nhiều nghiên cứu chứng minh, thức ăn ít canxi có thể làm huyết áp tăng cao, thúc đẩy hình thành cao huyết áp. Những người mỗi ngày tiếp nhận canxi thấp hơn 300mg, tỷ lệ phát sinh cao huyết áp gấp 10 lần nhóm người có lượng canxi bình thường.

Loạn nhịp tim: Phần tử canxi trực tiếp tham gia vào hoạt động sinh lý của tế bào cơ tim, duy trì trao đổi bình thường của tế bào cơ tim. Khi canxi trong cơ thể không đủ, sẽ xuất hiện hiện tượng tim đập quá nhanh, quá chậm, loạn nhịp tim. Một khi được bổ sung canxi, những triệu chứng đó mau chóng giảm nhẹ hoặc mất.

Cơ giật cơ bắp: Là hiện tượng điển hình của thiếu canxi. Đặc biệt là dễ phát sinh khi ngủ ngon. Rất nhiều người già (phụ nữ) rất khổ sở vì bệnh này.

Xơ cứng động mạch: Thiếu canxi có thể phá vỡ hoạt động tế bào xương, từ đó có thể làm cho phần tử canxi trong tổ chức xương “chạy” ra ngoài, vào trong huyết dịch. Do canxi trong máu tăng cao, lâu ngày sẽ đọng lại trên thành động mạch, làm cho động mạch xơ cứng, dẫn đến bệnh tim hoặc đứt mạch máu não.

Bệnh tiểu đường: Tế bào islet β dưới tác dụng của phân tử canxi bài tiết insulin, nếu thiếu canxi nghiêm trọng, thường dẫn đến tăng nặng bệnh tiểu đường.

Tinh thần bất thường: Do canxi tham dự vào hoạt động hưng phấn thần kinh, khi thiếu canxi, người già sinh ra mất ngủ nhiều mộng, mất cảm quá độ, nôn nao, tinh thần có nhiều thay đổi v.v.

Tại sao lại sinh ra hiện tượng thiếu canxi? Điều này chủ yếu có liên quan đến tập quán ăn uống truyền thống và hạn chế của kết cấu bữa ăn. Trong quá khứ, hiện tại, tương lai, chúng ta vẫn phải tiếp tục lấy ngũ cốc làm thức ăn chính. Lượng cung ứng rau khá lớn, tiếp nhận nhiều oxalic acid, plant fiber và acid phytic. Những điều này đều ảnh hưởng đến sự thu nhận canxi. Cộng thêm công năng hấp thụ tiêu hóa của người già đã giảm, càng làm tăng hiện tượng thiếu canxi.

Từ đó có thể thấy, bổ sung canxi cho người già là không thể chậm trễ! Phương pháp bổ sung canxi rất nhiều, trong đó bổ sung bằng ăn uống là an toàn, đơn giản, giá rẻ và có hiệu quả nhất.

20. THỰC PHẨM CHỐNG UNG THƯ.

Con người ở bất cứ tuổi nào cũng đều có thể bị bệnh ung thư, nhưng tỷ lệ phát bệnh u ác tính ở người già ngày càng nhiều, hầu như chiếm trên 60%

tổng số người mắc bệnh ung thư. Có câu nói “bệnh vào từ miệng”, bệnh ung thư cũng như vậy, trong chất tạo ung thư, có đến 70% là do “ăn” đưa vào cơ thể. Để đối kháng với các chất tạo ung thư, các nhà y học bằng đủ mọi cách tìm thức ăn tương khắc với chất tạo ra ung thư. Qua một thời gian dài thăm dò, người ta đã phát hiện ra trong thức ăn hàng ngày của chúng ta có rất nhiều loại thức ăn có tác dụng phòng và chống ung thư, nếu bạn thường xuyên ăn có ý thức, không những có thể phòng ung thư một cách có hiệu quả, mà còn là thức ăn hỗ trợ cho điều trị bệnh ung thư.

Nấm

Thức ăn thuộc loại nấm bao gồm: mộc nhĩ đen, mộc nhĩ trắng, nấm hương, nấm đông cô, nấm tuyết, nấm bào ngư, nấm rơm, chúng không những có nhiều dinh dưỡng, hương vị ngon, còn có hoạt tính kháng ung thư rất mạnh; là thức ăn được chọn đầu tiên của người bệnh ung thư. Mộc nhĩ là món ăn chủ yếu của người bệnh ung thư mũi họng, ung thư phổi, có công dụng chỉ huyết nhuận phổi. Thể đường đa trong nấm hương có tác dụng chống ung thư rõ rệt. Nấm hương còn có chất dẫn dắt interferon, làm sản sinh chất hợp thành tế bào kháng ung thư, do đó có thể tăng chất miễn dịch cho cơ thể, ngăn chặn tế bào ung thư chuyển dịch. Tính năng phòng chống ung thư của nấm rừng vượt xa nấm do con người trồng. Do đó, đến mùa nấm rừng bán trên thị trường, nên ăn thường xuyên.

Rau

Cà chua, dưa chuột (dưa leo), củ cải có nhiều vitamin C, có tác dụng tăng cường công năng miễn dịch cho cơ thể, không những có thể hạn chế chất gây ung thư acid nitrous trong thức ăn, còn có thể kích thích cơ thể sản sinh chất kháng ung thư – interferon; mướp đắng (khổ qua) có nhiều vitamin B₁₇, có sức sát thương đối với tế bào ung thư; bí đỏ, rau cải trắng có nhiều nguyên tố vi lượng, có thể ngăn chặn sự hợp thành acid nitrous trong cơ thể, bí đỏ còn có men có thể phân giải acid nitrous; cà rốt có nhiều vitamin A, có tác dụng ổn định tế bào thượng bì, ngăn chặn tốc độ phát triển của tế bào ung thư, đồng thời có thể tăng hoạt tính của rất nhiều loại men có liên quan đến công năng miễn dịch, đặc biệt là tăng cường khả năng sát thương của tế bào miễn dịch đối với tế bào ung thư. Ngoài ra, tỏi còn có thể hạn chế khá mạnh sự hợp thành amonium nitrite trong cơ thể. Rau họ, rau cần có nhiều lignin và fibrin (cellulose), một mặt có thể nâng cao hoạt lực của tế bào diệt khuẩn, một mặt có thể thúc đẩy nhu động ruột, từ đó giảm thời gian lưu lại trong đường tiêu hóa của chất gây ung thư; chất solanine trong cà có thể hạn chế sự phát triển ung thư trong hệ thống tiêu hóa.

Thủy sản

Ba ba là thực phẩm tương đối lý tưởng đối với bệnh ung thư, nó có tác dụng phòng tế bào ung thư khuếch tán và nâng cao công năng miễn dịch của cơ thể người, đặc biệt thích nghi đối với người bệnh sau khi điều trị phóng xạ và hóa trị liệu; cá hồng, cá hổ, cá chim, rất có lợi đối với người bị xuất huyết, đau đớn, thân thể hư thiếu lực, ăn uống không ngon do bệnh ung thư gây ra; rau câu và tảo đỏ có công dụng nhuận cứng tán kết, thanh nhiệt giải độc, có công dụng tiêu tán, ngăn chặn khuếch tán đối với bệnh biến trước ung thư và ung thư thời kỳ đầu.

Trái cây

Quả trám, dâu tây, hạnh đào tươi, dưa hấu, hạt đào, đại táo, củ ấu không những có nhiều vitamin C mà còn có tác dụng nâng cao sức miễn dịch của cơ thể, đồng thời vitamin B₁₇ trong chúng có sức sát thương đối với tế bào ung thư. Ngoài ra, trái cây còn có thể chống lại tác dụng phụ độc hại do hóa trị liệu và điều trị bằng phóng xạ gây ra.

Chế phẩm của đậu

Đậu nành, đậu ván, đậu tằm có thể ngăn chặn sự kết hợp của chất gây ra ung thư với acid deoxyribonucleic của tế bào bình thường, từ đó có tác

dụng phòng ung thư. Trong đậu phụ, sữa đậu nành làm từ đậu nành có công hiệu rõ rệt đối với làm chậm phát bệnh ung thư vú.

Ngũ cốc

Ngô có thể làm mất tác dụng của chất gây ra ung thư trong cơ thể người, cơ thể phòng trị ung thư dạ dày, ung thư trực tràng, ung thư thực quản, ung thư bàng quang, là thực phẩm phòng ung thư rất tốt.

Ý dĩ cũng là chất chống ung thư, người bệnh ung thư có thể nấu cháo ăn thường xuyên. Sản phẩm này cũng có công hiệu ngăn chặn tế bào đột biến.

II. THỰC ĐƠN DÀNH CHO BẠN

CÁCH LÀM VÀ CÔNG DỤNG CỦA 20 LOẠI THỨC ĂN CHÍNH

Thức ăn chính, phân lượng của nó đương nhiên là đứng đầu trong ăn uống cả ngày của chúng ta. Từ “kim tự tháp” về ăn uống được Tổ chức Y tế Thế giới phổ biến, có thể thấy, thức ăn chính là cơ sở của “kim tự tháp” này. Nhưng ngày nay, trên bàn ăn của người già, lại thấy ít đi thức ăn chính, do quan niệm cơm gạo tẻ, mì sợi ít dinh dưỡng “nghèo nàn”?. Vậy là, người già phải ăn nhiều thức ăn động vật để bổ sung sự thiếu hụt của thức ăn chính. Sự đơn điệu và ăn ít thức ăn chính đã trở thành khuynh hướng không tốt trong sử dụng thực phẩm có tính toàn cầu. Bệnh tật thì nhau xuất hiện, điều đó là do ăn uống của chúng ta có vấn đề. Để bảo đảm an toàn khỏe mạnh cho phần đời còn lại của người già, cần nhanh chóng thay đổi kết cấu bữa ăn không tốt đó.

Xử lý thịt dê

Nguyên liệu:

Bột mì 500g, thịt dê 200g, cà 300g, lượng vừa hành tỏi gừng, bột hoa tiêu, xì dầu, muối, dầu vừng.

Nấu ăn cho người già-----

Cách làm:

Thịt dê rửa sạch, thái nhỏ, cho vào trong chậu, cho hành gừng, bột tiêu, tỏi, xì dầu. Lấy cà băm nhỏ cho vào chảo dầu xào chín, sau đó cho vào chậu thịt dê, trộn đều làm nhân.

Bột mì cho nước nhào thành bột dẻo, làm thành miếng mỏng nhỏ, cho vào nồi hấp chín là được.

Công dụng:

Tráng dương hoạt lạc.

Xửỉ cảo ớt xanh

Nguyên liệu:

Bột mì 500g, ớt xanh 500g, thịt lợn 200g, lượng vừa dầu vừng, xì dầu, muối, hành, gừng.

Cách làm:

Ớt xanh bỏ cuống bỏ hạt, nhúng nước sôi một lúc vớt ra, giã nhỏ cùng với thịt xay hành, gừng, xì dầu, muối, dầu vừng trộn đều làm nhân.

Bột mì cho nước nhào thành bột dẻo, vo tròn từng cục nhỏ, ép dẹt làm vỏ, cho nhân vào, gói lại thành bánh xửỉ cảo, cho vào nồi hấp chín là được.

Công dụng:

Khai vị kiện tỳ.

Xủi cảo ngọc điều

Nguyên liệu:

Bột mì 500g, hẹ 200g, mì sợi 100g, đậu phụ 100g. Lượng vừa muối, gừng, hành, dầu vừng.

Cách làm:

Đậu phụ thái nhỏ cho vào chảo dầu xào khô, cho hẹ đã thái nhỏ và mì sợi đã ngâm bóp nát, thêm xì dầu, muối, hành, gừng, dầu vừng, trộn đều làm nhân.

Bột mì cho vào trong chậu, cho nước hòa thành bột dẻo, làm thành vỏ bánh, cho nhân bao lại, làm thành dạng bánh xủi cảo, bỏ vào nồi hấp chưng chín.

Công dụng:

Thông tiện hòa trung.

Xủi cảo hồi hương, tôm nõn

Nguyên liệu:

Bột mì 500g, hồi hương 500g, tôm nõn 100g, thịt lợn ba chỉ xay 200g, lượng vừa muối, dầu vừng.

Cách làm:

Hồi hương giã nhỏ cho vào chậu, cho thịt xay tôm nõn xay, muối, dầu vừng vào trộn đều làm nhân.

Bột mì hòa thành bột dẻo, làm thành vỏ bánh cho nhân vào gói lại, bỏ vào nồi hấp chín là được.

Công dụng:

Lý khí ôn trung.

Xửỉ củ khoai tây

Nguyên liệu:

Khoai tây 500g, bột mì 500g, thịt lợn 200g, lượng vừa hành, gừng bột, muối, dầu vừng.

Cách làm:

Thịt lợn xay nhỏ, cho hành, bột gừng dầu vừng. Khoai tây gọt vỏ thái sợi cho vào nồi nước luộc chín 50%, đưa ra giã nhỏ thành bột dẻo bỏ chung với thịt, nêm muối trộn đều làm nhân.

Bột mì cho nước nhào thành bột dẻo, làm thành vỏ bánh, cho nhân vào gói lại. Bỏ vào nồi hấp chín là được.

Công dụng:

Dưỡng vị chỉ đau.

Bột nếp, trần bì

Nguyên liệu:

Bột gạo nếp 300g, trần bì 10g, đường trắng 50g, lạc rang 100g, lượng vừa mỡ lợn.

Cách làm:

Lạc rang làm sạch vỏ lụa giã nhỏ, cho trần bì băm nhỏ, đường trắng, mỡ lợn trộn đều. Bột gạo nếp cho nước nhào dẻo, làm thành vỏ, cho nhân gói lại, bỏ

----- Nấu ăn cho người già

vào nồi nước nấu chín là được.

Công dụng:

Lý khí chỉ đau.

Canh viên bột nếp, vừng đen

Nguyên liệu:

Bột nếp 300g, vừng đen rang chín 30g, bột đậu cove 100g, bột lạc rang 50g, nhân hạnh đào rang 50g, đường trắng 100g.

Cách làm:

Trộn đều bột đậu cove, bột lạc, nhân hạnh đào, bột vừng, đường trắng làm nhân. Bột nếp cho nước hòa thành bột dẻo, làm thành vỏ cho nhân gói lại thành viên, bỏ vào nồi nước nấu chín.

Công dụng:

Đen tóc đen râu.

Bánh đậu tằm

Nguyên liệu:

Bột nếp 100g, đậu tằm tươi 500g, lượng vừa đường trắng.

Cách làm:

Đậu tằm bỏ vỏ cho lên vỉ hấp chín, giã nhuyễn trộn cùng bột nếp, cho nước và đường bóp đều, làm thành dạng bánh, bỏ vào nồi rán chín là được.

Công dụng:

Chỉ tả lợi thấp.

Viên khoai tây rán

Nguyên liệu:

Khoai tây 300g, sơn được (củ mài) 300g, thịt ba chỉ 100g, một ít hành, bột gừng, muối.

Cách làm:

Khoai tây, sơn được đều luộc chín bóc vỏ, giã nhuyễn, cho vào thịt xay, gừng, hành và muối, trộn đều làm thành viên nhỏ, cho vào chảo dầu rán chín là được.

Công dụng:

Kiến tỳ ích khí.

Bánh nếp thanh thảo

Nguyên liệu:

Hôi hương 200g, bột nếp 300g, một ít muối, bột hồ tiêu, bột hoa tiêu.

Cách làm:

Hôi hương băm nhỏ, cho vào bột nếp và muối cùng một ít nước, rắc bột hồ tiêu và bột hoa tiêu trộn đều, lấy thìa múc từng thìa cho vào chảo dầu rán chín là được.

Công dụng:

Thuận khí táo thấp.

Viên mì nhỏ lung linh

Nguyên liệu:

Lá rau cải 250g, trứng gà 1 quả, thịt ba rọi 200g, bột mì 500g, lượng vừa bột hành gừng, muối.

Cách làm:

Rau cải thái nhỏ bóp bỏ nước, cho vào thịt xay nhỏ, trứng gà, hành, gừng, muối trộn đều làm nhân.

Bột mì cho nước sôi vào trộn thành bột dẻo làm vỏ, cho nhân vào viên lại như quả thạch lựu, đặt lên vỉ hấp chín là được.

Công dụng:

Ích khí nhuận âm.

Viên mì chay

Nguyên liệu:

Bột mì 500g, một ít muối, rau cải, cà chua, dầu vừng, carbonatnatri.

Cách làm:

Bột mì cho muối và carbonatnatri, dùng nước ấm hòa thành bột dẻo, làm thành miếng hơi dày, cắt thành hình thoi, cho vào nồi nước sôi nấu chín. Cho lá cải trắng, cà chua xắt miếng, muối, dầu, vừng là được.

Nấu ăn cho người già-----

Công dụng:

Dưỡng tâm sinh tân (nước bọt).

Bánh hoa xuân

Nguyên liệu:

Bột mì 1000g, dầu đậu nành 100g.

Cách làm:

Cho bột mì lên bàn, lấy 50g dầu đậu nành hòa với 500g nước sôi chia làm 3 lần rưới lên bột mì, lấy tay xoa bột mì khô trộn thành bột dẻo, để cho nguội, lấy bột mì làm thành những miếng mỏng, sau xếp 7 miếng là một chồng, đặt lên vỉ cho vào nồi hấp chín, tách ra từng miếng, cho vào những món thức ăn ưa thích là được.

Công dụng:

An thần, giảm ra mồ hôi.

Bánh bao

Nguyên liệu:

Bột mì 1000g, thịt ba chỉ 600g, lượng vừa bột gừng, dầu vừng, muối, nước canh gà 2500g.

Cách làm:

Cho thịt băm, bột gừng, dầu vừng, muối, nước canh gà trộn đều làm nhân.

Sau khi ủ bột mì lên men, cho bột mì khô vào,

----- *Nấu ăn cho người già*

cho carbonatnatri vào trộn đều làm vỏ bánh, lấy vỏ bánh gói nhân lại thành bánh bao, đặt vào vỉ hấp chín là được.

Công dụng:

Ích khí bổ tâm.

Cơm bát tiên

Nguyên liệu:

Gạo nếp 500g, thịt đùi thui thái nhỏ 50g, bột đậu 50g, đại táo 10 quả, hạt sen 20g, bạch quả 20g, quả kỷ 10g, đường trắng, mỡ lợn một lượng vừa.

Cách làm:

Hạt sen, bạch quả (bỏ vỏ), cho vào nước nấu 1 giờ vớt ra, gạo nếp nấu chín, đun nóng, cho đường trắng, mỡ lợn trộn đều.

Lấy 1 cái bát to, xung quanh bát xoa mỡ lợn, thứ tự bỏ vào bát thịt đùi lợn, bột đậu, táo, hạt sen, bạch quả, quả kỷ, cho cơm nếp vào, đưa vào nồi hấp chín, múc ra đĩa, rắc vừng và lạc vào là được.

Công dụng:

Khí huyết song bổ.

Mì lươn

Nguyên liệu:

Mì sợi tươi 200g, lươn thái miếng 50g, lòng lợn

Nấu ăn cho người già-----

50g, tiết lợn 50g, lượng vừa hành hoa, muối, dầu, vừng.

Cách làm:

Nấu chín mì sợi, cho vào bát to, cho lươn đã xào chín, lòng thái miếng nhỏ và tiết chín vào, rắc hành hoa, muối, dầu vừng, cho nước canh thịt vào là được.

Công dụng:

Dưỡng huyết.

Cơm trăn châu

Nguyên liệu:

Gạo tẻ loại ngon 500g, đậu tằm (hoặc đậu ván) 300g, lạp xưởng, thịt đùi thui mỗi loại 50g, một ít muối.

Cách làm:

Gạo nếp vo sạch cho vào nồi đất, cho nước nấu đến khi sắp cạn nước, cho bột đậu, lạp xưởng, thịt đùi và muối vào, đậy vung lại nấu chín, trộn đều là được.

Công dụng:

Ích khí kiện tỳ.

Cơm ngô, khoai tây

Nguyên liệu:

Gạo tẻ 500g, khoai tây 500g, ngô tươi 200g, lạp xưởng 2 cái, lượng vừa muối.

Cách làm:

Gạo tẻ vo sạch cho vào nồi đất, cho khoai tây đã gọt vỏ rửa sạch, ngô, lạp xưởng thái miếng và muối, hầm chín là được.

Công dụng:

Thông tiện trừ độc.

Cơm phù dung

Nguyên liệu:

Gạo tẻ 300g, trứng gà 1 quả, một ít hành hoa, thịt chân giò hun khói (thái miếng), muối.

Cách làm:

Gạo tẻ cho vào nồi nước nấu chín. Cho dầu vào chảo, đập trứng gà rán chín, cho thịt chân giò vào xào thơm, bỏ trứng vào trong cơm, thêm hành hoa, rắc muối là được.

Công dụng:

Ích vị ôn trung.

Cơm chiên chay

Nguyên liệu:

Cơm gạo tẻ 200g, cà chua 1 quả, ớt xanh 4 quả, đậu phụ 50g, lượng vừa muối.

Nấu ăn cho người già-----

Cách làm:

Ớt xanh bỏ cuống bỏ hạt thái miếng, cho vào chảo dầu xào thơm, cho đậu phụ thái miếng nhỏ + cơm vào đảo đều cuối cùng cho cà chua thái nhỏ, nêm muối xào cho khô nước là được.

Công dụng:

Khai vị sinh tân.

CÁCH LÀM VÀ CÔNG DỤNG CỦA 50 MÓN ĂN HÀNG NGÀY

Do hạn chế về kinh tế, hoàn cảnh và các yếu tố cá nhân, ăn uống của người già chỉ thường lặp đi lặp lại đơn điệu mấy loại thức ăn thiếu vị. Rau cải chỉ biết xào luộc. Xương sườn chỉ biết nấu canh... Tuổi tác cao dần, khẩu vị không còn tốt nữa, cứ tiếp tục như vậy, dinh dưỡng không đủ sẽ rất khó bảo vệ sức khỏe. Con cái đã trưởng thành, bạn cũng đã về hưu, có thời gian, nên học làm mấy món ăn, thay đổi cung cách cũ, không chỉ làm cho bạn thoải mái tinh thần, bạn sẽ phát hiện ra rằng, bữa ăn không những làm con mắt, ngon miệng, mà còn là “thầy thuốc chữa bệnh gia đình” nữa!

Nấm xào rau cải

Nguyên liệu:

Nấm hương 100g, rau cải trắng 100g, miến 50g, một ít muối, xì dầu, đường trắng, nước gừng.

Cách làm:

Nấm hương bỏ cuống thái nhỏ, cải trắng thái miếng cùng với miến chần qua nước sôi.

Nấm hương, rau cải, miến cho vào chảo dầu xào

Nấu ăn cho người già-----

qua, cho xì dầu, đường, nước gừng, lượng vừa nước, xào chín, nêm muối, là được.

Công dụng:

Ích khí dưỡng âm.

Củ cải viên chiên

Nguyên liệu:

Củ cải trắng 200g, hành 20g, lượng vừa bột mì.

Cách làm:

Củ cải rửa sạch thái sợi, cho vào nước sôi luộc một lúc vớt ra, bỏ nước, giã thành bột, cho muối, hành, bột mì trộn đều, làm thành dạng viên, cho vào chảo dầu rán vàng là được.

Công dụng:

Tiêu thực hóa đàm.

Đậu phụ kho chay

Nguyên liệu:

Đậu phụ 300g, lượng vừa xì dầu, muối, đường, rượu gia vị, hành gừng, bột màu thực phẩm.

Cách làm:

Đậu phụ thái miếng dài, cho xì dầu, muối, rượu gia vị, hành gừng, ướp nửa giờ.

Cho bột màu thực phẩm lên đậu phụ đã ướp, bỏ

vào chảo dầu rán vàng, cho nước, ướp đậu còn dư ra vào chảo + đường, đun lửa to nấu cạn nước, vớt đậu ra thái miếng là được.

Công dụng:

Nhuận âm, giữ nhan sắc.

Tàu hủ ky xào giá

Nguyên liệu:

Tàu hủ ky sợi, giá đậu xanh 100g, lượng vừa gừng, hành, muối, bột.

Cách làm:

Tàu hủ ky ngâm nước, cắt ngắn, bỏ vào trong bát, cho muối, bột khô trộn đều, cho vào chảo dầu đảo cho tới (không để dính vào nhau), vớt ra cho ráo dầu.

Giá đậu xanh bỏ rễ cho vào chảo dầu xào nhanh vớt ra, cho tàu hủ ky, gừng, hành, trộn đều là được.

Công dụng:

Thanh nhiệt dưỡng âm.

Ngô non xào ớt

Nguyên liệu:

Hạt ngô trắng tươi 100g, ớt xanh thái quân cờ 50g, rau diếp thái 30g, lòng trắng trứng 2 quả, lượng vừa muối, bột, tỏi.

Nấu ăn cho người già-----

Cách làm:

Ngô, ớt, xà lách lần lượt chần qua nước sôi. Cho ngô vào bát, cho lòng trắng trứng, bột trộn đều.

Lấy ngô đã nhúng bột cho vào chảo dầu, xào cho rời từng hạt.

Bỏ dầu trong chảo ra, cho nước, bột, tỏi (giã nhỏ), muối, nấu sôi, cho ngô, ớt, rau diếp vào, đảo qua lại mấy lần là được.

Công dụng:

Lợi tiểu thông tiện.

Cà om

Nguyên liệu:

Cà 2 quả, lượng vừa gừng, hành, muối, xì dầu, bột, đường.

Cách làm:

Cà bỏ cuống, dùng dao cắt thành hình vẩy cá, cho vào trong nước lã ngâm 10 phút.

Dùng tay bóp cà cho hết nước, cho vào chảo dầu rán vàng vớt ra để ráo dầu.

Cho cà vào chảo + nước canh, gừng hành, xì dầu, lượng vừa đường, hầm 2 phút, cho thêm bột hòa nước là được.

Công dụng:

Hoạt huyết, hóa ứ.

Củ sen chiên giòn

Nguyên liệu:

Củ sen non 200g, hành, gừng, muối, bột mì, bột hoa ốt, lòng trắng 2 quả trứng gà.

Cách làm:

Xù sen bỏ vỏ thái nhỏ, cho lòng trắng trứng gà, gừng, hành, muối, bột mì vào trộn đều. Lấy thìa múc từng thìa củ sen cho vào chảo dầu rán chín, đưa ra đĩa, rắc muối ốt là được.

Công dụng:

Dưỡng vị nhuận âm

Rau muống trộn

Nguyên liệu:

Rau diếp 200g, rau muống 200g, nấm hương 50g, tôm nõn, muối, bột.

Cách làm:

Rau muống luộc qua vớt ra cho vào đĩa. Đun sôi một ít luộc rau cho rau diếp, nấm hương, muối, gia vị một ít bột hòa nước đun cho sánh, trút lên đĩa.

Công dụng:

Ích khí kiện tỳ.

Miến khô xào nấm

Nguyên liệu:

Miến khô 100g, nấm đông cô 20g, ớt đỏ 3 quả.
Thịt ba chỉ 50g, lượng vừa xì dầu, tỏi, mì, muối, bột.

Cách làm:

Cho miến khô vào chảo dầu xào cho thành màu trắng bạc, vớt ra cho vào đĩa. Cho nấm, ớt, thịt ba chỉ, tỏi giã nát vào xào, sau đó cho xì dầu, muối, nước canh nấu sôi, cho thêm chút bột cho sánh, đổ lên miến đã xào xong.

Công dụng:

Khai vị kiện tỳ.

Khoai tây rán

Nguyên liệu:

Khoai tây 200g, lượng vừa muối, bột hoa ớt.

Cách làm:

Khoai tây gọt vỏ, cắt thành sợi nhỏ, cho vào nước muối nhạt ngâm 3 phút vớt ra để ráo, cho vào chảo dầu rán vàng, vớt ra đĩa, rắc muối ớt vào là được.

Công dụng:

Thông tiện chỉ đau.

Đậu phụ hấp thịt

Nguyên liệu:

Đậu phụ non 300g, thịt lợn ba chỉ 100g, lượng vừa gừng, bột, lòng trắng trứng gà, thịt dùi hun khói thái sợi, rau diếp thái nhỏ, muối.

Cách làm:

Đậu phụ bóp nát cho vào trong bát, cho thịt lợn xay, bột gừng, bột, muối, lòng trắng trứng gà trộn đều.

Nặn đậu phụ thành viên tròn cho vào đĩa, rắc thịt xay và rau diếp vào, đưa vào nồi hấp chín, lấy ra đổ nước bột vào hấp thêm ít phút là được.

Công dụng:

Dưỡng âm nhuận táo.

Thịt gà xào dưa

Nguyên liệu:

Thịt ức gà tước nhỏ 200g, dưa thái nhỏ 100g, ớt xanh 20g, lượng vừa muối, bột lọc.

Cách làm:

Thịt gà cho vào bát, rắc bột trộn đều, cho vào trong nồi xào chín, cho ớt, dưa, xào thêm 2 phút, nêm muối và gia vị vào là được.

Công dụng:

Ôn trung kiện tỳ.

Cà xào

Nguyên liệu:

Cà tím 500g, lượng vừa tương ngọt, đường trắng, xì dầu, gừng tỏi giã nhỏ, rượu gia vị.

Cách làm:

Cà tím thái thành sợi bằng ngón tay, cho vào chảo dầu rán qua vớt ra, cho hành tỏi vào chảo xào cho có mùi thơm, cho tương ngọt, xì dầu, đường, rượu gia vị, vào nấu sôi cho cà vào, thêm một ít nước luộc thịt hầm một lúc là được.

Công dụng:

Khai vị hoạt huyết.

Bông cải xào tôm

Nguyên liệu:

Bông cải 100g, tôm nõn 20g, ớt xanh, muối, hồ tiêu.

Cách làm:

Bông cải thái nhỏ, ngâm trong nước một lúc vớt ra. Cho bông cải vào chảo dầu xào gần chín; cho ớt xanh tôm nõn, cà chua, muối, hồ tiêu và một ít nước canh thịt, hầm 2 phút là được.

Công dụng:

Sinh tân (nước bọt), dưỡng nhan sắc.

Đậu phụ vụn thò

Nguyên liệu:

Đậu phụ 200g, trứng gà 3 quả, lượng vừa muối, bột mì, bột lọc nước, sợi nấm hương, hành.

Cách làm:

Đập trứng gà vào nước đánh đều. Để bột mì khô vào một bát khác. Đun nóng dầu, lấy miếng đậu phụ lần lượt tẩm trứng và bột mì, cho vào chảo dầu rán vàng, vớt ra đĩa.

Cho nấm hương, hành, nước, muối, gia vị vào nồi nấu sôi cho thêm bột hòa nước, đun sánh lại rưới lên đậu phụ là được.

Công dụng:

Nhuận phổi nhuận thận.

Đậu phụ viên

Nguyên liệu:

Đậu phụ non 200g, thịt ba chỉ 100g, trứng gà 1 quả, muối, bột, mắm đậu ván.

Cách làm:

Đậu phụ bóp nhuyễn, bỏ vào thịt xay, trứng gà, bột khô, muối trộn đều, nặn thành từng viên cho vào chảo dầu rán vàng, vớt ra.

Cho một ít nước vào nồi, cho mắm đậu ván, muối, gia vị, một ít bột đun sôi, rưới lên viên đậu phụ là được.

Công dụng:

Ích khí dưỡng âm.

Tào phở (tàu hủ) mặn

Nguyên liệu:

Tào phở (tàu hủ), ớt khô, tỏi, bột hoa tiêu, bột hồ tiêu, lượng vừa muối, gia vị.

Cách làm:

Nấu sôi tào phở với một ít nước, trút ra đĩa. Cho dầu vào chảo, cho ớt khô, tỏi, bột hoa tiêu, bột hồ tiêu xào qua, rưới lên trên tào phở, nêm muối, gia vị là được.

Công dụng:

Khai vị ôn trung.

Rau cải xào thịt

Nguyên liệu:

Thịt lợn nạc thái sợi 50g, hẹ 100g, rau cải 300g, muối, gia vị.

Cách làm:

Rau cải bỏ lá, cọng rau thái thành sợi, cho thịt vào nồi xào một lúc, cho rau và hẹ vào, nêm muối vào xào chín là được.

Công dụng:

Ích vị thông tiện.

Rau cải trộn tôm

Nguyên liệu:

Bẹ rau cải 250g, tôm nõn 10g, lượng vừa muối, bột.

Cách làm:

Lấy dao bổ đôi bẹ rau cải thành 2 nửa cho vào nước sôi luộc qua, vớt ra đĩa. Đun nóng dầu, cho tôm nõn vào xào, cho nước canh muối, một ít bột, đun cho sánh rưới lên trên ruột rau là được.

Công dụng:

Bổ sung canxi, ích tinh huyết.

Dưa chuột trộn chua ngọt

Nguyên liệu:

Dưa chuột 3 quả, cà 2 quả, hành, gừng, muối, đường, giấm, ớt khô, hoa tiêu.

Cách làm:

Bổ quả dưa chuột thành 2 quả, từ phía lưng cắt thành vòng hoa liền nhau, cho vào bát với chút muối, ướp 1 giờ, bỏ nước muối, dùng vải thưa sạch lau hết nước.

Cà bổ vỏ bỏ hạt, cắt miếng nhỏ hình thoi. Rắc

Nấu ăn cho người già-----

hành gừng lên dưa chuột, xếp cà lên trên.

Cho dầu vào chảo, cho hoa ớt vào xào cháy vớt ra vớt bỏ, lại cho ớt khô vào xào thơm, cho muối đường, giấm, trộn đều rưới lên dưa chuột, cho vào bát đậy lại, ướp 1 giờ là được.

Công dụng:

Thanh nhiệt kiện vị.

Khổ qua xào trứng

Nguyên liệu:

Khổ qua (muớp đắng) 200g, trứng gà 2 quả, lượng vừa muối, gia vị.

Cách làm:

Khổ qua thái mỏng. Đập trứng gà vào bát, cho muối trộn đều, cho dầu vào chảo xào chín khổ qua, cho trứng gà vào xào cho đến khô, nêm gia vị là được.

Công dụng:

Sáng mắt lợi họng.

Ớt xanh nhồi thịt

Nguyên liệu:

Ớt xanh 10 quả, thịt lợn xay 50g, trứng gà 1 quả, lượng vừa bột, muối, giấm.

Cách làm:

Cho thịt xay trứng gà, bột, muối vào bát trộn đều. Múc từng thìa thịt xay cho vào trong ruột quả ớt xanh đã bỏ hết hạt. Cho ớt vào chảo dầu rán chín vớt ra, rắc muối, giấm trộn đều là được.

Công dụng:

Thông lặc khứ thấp.

Rau câu xào

Nguyên liệu:

Rau câu ngâm nước 200g, lượng vừa hành, gừng, hoa tiêu.

Cách làm:

Đun nóng dầu vào chảo, cho hoa tiêu vào xào qua, cho gừng hành, rau câu, hoa hồi, xì dầu, muối đường, một ít nước canh thịt, giấm, hầm cho đến khi khô nước là được.

Công dụng:

Tán kết giảm mỡ.

Đậu tằm xào tỏi tây

Nguyên liệu:

Đậu tằm tây 300g, tỏi tây 100g, lượng vừa muối.

Nấu ăn cho người già-----

Cách làm:

Đậu tằm bỏ vỏ, cho vào chảo dầu xào chín, cho tỏi tây (cắt đoạn), muối và một ít nước vào xào một lúc là được.

Công dụng:

Ôn trung lợi thấp.

Đậu Hà Lan xào

Nguyên liệu:

Đậu Hà Lan quả 300g, lòng trắng trứng gà 2 quả, một ít muối.

Cách làm:

Cho đậu Hà Lan vào xào một lúc, cho nước canh thịt vào nấu chín, bỏ lòng trắng trứng gà vào, nêm muối, gia vị là được.

Công dụng:

Lợi tiểu chỉ tả.

Tỏi tây xào trứng gà

Nguyên liệu:

Tỏi tây 100g, trứng gà 1 quả, một ít muối, gia vị.

Cách làm:

Cây tỏi cắt thành đoạn dài 3 cm. Đập trứng gà vào bát, cho muối đánh đều. Cho dầu vào nồi xào chín,

trứng cho tỏi vào đảo qua, nêm muối gia vị là được.

Công dụng:

Tán hàn ẩm trung.

Ngô non hầm đậu tương

Nguyên liệu:

Ngô tươi 100g, đậu tương non 100g, thịt đùi hun khói miếng 50g, lượng vừa muối.

Cách làm:

Đun nóng dầu, cho thịt đùi miếng vào xào thơm, cho ngô và đậu vào xào một lúc, cho vào một ít nước thịt và muối hầm chín là được.

Công dụng:

Hạ huyết áp, giảm mỡ.

Củ niễng chua ngọt

Nguyên liệu:

Củ niễng 300g, lượng vừa tương ớt đỏ, muối, đường, giấm.

Cách làm:

Củ niễng gọt vỏ thái sợi nhỏ, đưa vào nồi hấp 10 phút lấy ra cho lên đĩa. Muối, đường, giấm, tương ớt đỏ, trộn đều rưới lên là được.

Công dụng:

Lợi mật, hạ huyết áp.

Bắp cải tím xào thịt

Nguyên liệu:

Thịt lợn băm 100g, bắp cải tím 200g, ớt xanh 50g, lượng vừa muối.

Cách làm:

Bắp cải tím, ớt xanh thái nhỏ. Cho dầu vào chảo, cho thịt lợn băm vào xào chín, cho bắp cải ớt vào, nêm muối, gia vị xào, một lúc là được.

Công dụng:

Ngon miệng, khai vị.

Trứng muối, ớt xanh

Nguyên liệu:

Ớt xanh 100g, trứng muối 3 quả, lượng vừa muối, giấm, hành, dầu vùng

Cách làm:

Trứng muối luộc chín bóc vỏ, cắt thành 6 miếng, cho vào đĩa đợi dùng. Đun nóng dầu, cho ớt đã thái vào xào qua, đợi cho quả ớt nhả lại, cho hành vào nêm muối, gia vị đảo đều, cho lên trên trứng muối, rưới dầu vùng và giấm là được.

Công dụng:

Giải độc chữa mụn.

Canh đậu ván

Nguyên liệu:

Đậu ván tươi 300g, tôm khô 30g, lượng vừa tương ớt, xì dầu, muối, bột.

Cách làm:

Dùng nước ấm ngâm tôm cho mềm, cho tôm và đậu ván vào nồi canh thịt nấu chín, nêm muối, tương ớt đỏ, dầu vừng, cho thêm nước bột là được.

Công dụng:

Ôn tỳ chỉ tả.

Thịt xào tỏi tây

Nguyên liệu:

Thịt ba chỉ 500g, tỏi tây 100g, tương đậu 50g, rượu, gia vị, đường trắng.

Cách làm:

Thịt ba chỉ luộc chín, để nguội cắt miếng mỏng, cho vào chảo dầu xào săn lại, cho tương đậu, rượu gia vị, đường trắng vào, cuối cùng cho tỏi tây cắt đoạn xào chín, nêm muối là được.

Công dụng:

Bổ khí ôn trung.

Bầu dục, gan lợn xào

Nguyên liệu:

Bầu dục lợn 1 cái, gan lợn 100g, lượng vừa ớt đồ khô, tỏi giã nhỏ, gừng, hành, rượu gia vị, muối, bột.

Cách làm:

Bổ đôi quả bầu dục, bỏ hết màng mỡ, khứa nhẹ hình mắt võng, thái miếng. Gan lợn thái mỏng. Ướp bầu dục, gan với muối, rượu gia vị, một ít bột.

Đun nóng dầu, cho ớt khô, hành, gừng, tỏi xào thơm, cho gan và bầu dục vào xào chín, nêm muối, cho thêm một ít bột hòa nước là được.

Công dụng:

Dưỡng gan ích thận.

Thịt bò ngũ hương

Nguyên liệu:

Thịt bắp bò 200g, lượng vừa rượu gia vị, xì dầu, đường trắng, hành, gừng, hồi hương, quế, đinh hương, hoa hồi, hoà ớt.

Cách làm:

Thịt bắp bò: dùng dao thái dọc theo thớ thịt, lấy tăm tre chọc nhiều lỗ nhỏ, rắc muối bóp nhiều lần,

ướp 4 giờ. Cho thịt vào nước sôi nấu qua, vớt ra lại cho vào nồi, cho gừng, hành, hồi hương, quế, đinh hương, hoa hồi, hoa ớt, đường trắng, xì dầu, rượu gia vị, dùng lửa to nấu sôi, vớt bỏ bọt, đổi lửa nhỏ, hầm 4 giờ cho đến khi nước sắp cạn, vớt ra để nguội, thái miếng mỏng là được.

Công dụng:

Ôn dương tán hàn.

Dồi lợn

Nguyên liệu:

Lòng già lợn 2 đoạn, thịt lợn xay 200g, trứng gà 2 quả, gạo nếp 300g, lượng vừa bột hồi hương, muối, bột hồ tiêu, xì dầu, hoa hồi.

Cách làm:

Gạo nếp ngâm nước 1 ngày vớt ra. Trứng đập vào bát cho thịt xay, bột, bột hồi hương, bột hồ tiêu và muối trộn chung với nếp, cho vào lòng già lợn đã làm sạch (một đầu buộc chặt). Sau khi nhét đầy, dùng tấm tre chọc mấy lỗ nhỏ cho hơi ra, buộc đầu trên khúc lòng lại, cho vào nồi nước + xì dầu + hồi hương nấu 4 giờ vớt ra, để nguội cắt miếng là được.

Công dụng:

Chất tràng chỉ tả.

Dạ dày lợn nhồi

Nguyên liệu:

Dạ dày lợn 1 cái, thịt lợn xay 100g, thịt gà miếng 100g, sò khô 100g, nấm hương 50g, đậu tương non 10g, hành, gừng 20g, bì lợn 200g, lượng vừa hồ tiêu, xì dầu, hoa hồi, muối.

Cách làm:

Dạ dày lợn rửa sạch, nhúng vào nước sôi, lấy ra dùng dao cạo sạch, sau đó cho vào nồi nước nấu chín 60%.

Thịt lợn xay, bì lợn (luộc), đậu tương non, sò khô, nấm hương, gừng, hành đập dập, thịt gà miếng, muối, bột hồ tiêu, trộn đều, sau đó nhét hết vào dạ dày lợn, dùng kim chỉ khâu lại, nấu 2 giờ, vớt ra để nguội, cắt miếng là được.

Công dụng:

Bổ tỳ kiện vị.

Cánh gà hầm tương

Nguyên liệu:

Cánh gà 10 cái, tương đậu nành 50g, lượng vừa hành, gừng, rượu gia vị, muối.

Cách làm:

Cho dầu vào chảo, cho tương đậu nành, gừng, hành vào xào qua, cho rượu gia vị, xì dầu và nước nấu

sôi, dùng thìa vớt hết bã đậu, cho cánh gà vào, nêm muối, nhỏ lửa hầm cho đến cạn nước, vớt ra là được.

Công dụng:

Bổ khí khứ thấp.

Đùi gà hầm lạc xương

Nguyên liệu:

Đùi gà 4 cái, lạc xương nhỏ 4 cái, một ít muối.

Cách làm:

Đùi gà ướp muối 4 giờ, sau đó dùng dao lọc bỏ xương, cho 1 cái lạc xương vào, lấy chỉ buộc chặt. Cho đùi gà vào nồi nước sôi đun 1 giờ vớt ra để nguội thái miếng.

Công dụng:

Cường gân ích khí.

Trứng kho

Nguyên liệu:

Trứng gà 6 quả, lượng vừa hành, tỏi, gừng, hoa hồi, quế, lá chè, đường trắng, xì dầu, ớt khô.

Cách làm:

Trứng gà luộc chín bóc vỏ, cho vào nồi và cho tất cả các loại gia vị ở trên vào, cho nước (ngập trứng gà) nấu 10 phút, bắc nồi ra ngâm 1 ngày, vớt trứng gà, thái miếng là được.

Công dụng:

Khử thấp ẩm trung.

Thăn lợn luộc

Nguyên liệu:

Thịt thăn lợn 300g, lượng vừa tỏi già nhỏ, xì dầu, đường trắng, tương ớt.

Cách làm:

Thịt thăn lợn cho vào nồi nước sôi luộc chín, vớt ra để nguội, thái miếng cho vào đĩa, cho xì dầu, đường trắng, tương ớt đỏ, tỏi già vào bát trộn đều, rưới lên thịt là được.

Công dụng:

Khử thấp, chỉ kết lỵ.

Tim lợn hầm

Nguyên liệu:

Tim lợn 2 cái, lượng vừa hành, gừng, tỏi, xì dầu, muối, dầu hoa ớt, đường trắng, tương đỏ, gừng.

Cách làm:

Tim lợn rửa sạch nước huyết, cho vào nước sôi nấu 2 giờ, vớt ra để nguội cắt miếng. Cho xì dầu, muối, đường trắng, gừng, hành, tỏi già, gừng rang, tương đỏ, dầu hoa tiêu, trộn đều là được.

Công dụng:

Dưỡng huyết bổ tim.

Gà trống hầm

Nguyên liệu:

Gà trống nhỏ 1 con, tỏi 20g, lượng vừa hoa hồi, đường đỏ, xì dầu, gừng (thái miếng).

Cách làm:

Gà trống nhỏ bỏ lông và nội tạng, chặt miếng nhỏ. Đun nóng dầu, cho đường đỏ xào cháy, cho tỏi đập dập, thịt gà, xì dầu, xào cho đến khi cạn nước, cho gừng và nước ngập thịt, dùng lửa nhỏ hầm 3 giờ.

Công dụng:

Tráng dương cố tinh.

Thịt lợn tẩm trứng gà rán

Nguyên liệu:

Thịt thăn lợn 200g, trứng gà 2 quả, lượng vừa bột bắp, muối, tương cà chua.

Cách làm:

Thịt thăn lợn thái miếng mỏng, đập trứng gà vào, rắc muối, bột bắp trộn đều, cho vào chảo dầu rán vàng, cho lên đĩa, nhân lúc đang nóng rưới tương cà chua lên.

Công dụng:

Nhuận âm, nhuận táo.

Gà xào bạch quả

Nguyên liệu:

Thịt ức gà 200g, bạch quả tươi 20g, điều 50g, lượng vừa xà lách, ớt khô, muối, bột.

Cách làm:

Bạch quả bỏ vỏ mỏng, cho vào nồi nước sôi nấu chín. Thịt ức gà thái miếng, cho bột nước và muối trộn đều. Đun nóng, cho điều vào sao vàng vớt ra, cho ớt khô và thịt gà vào xào, tiếp tục cho xà lách vào xào chín, cuối cùng cho muối, bạch quả, điều trộn đều là được.

Công dụng:

Chỉ ho bình suyễn.

Nấm hương nhồi thịt

Nguyên liệu:

Nấm hương to 10 cái, thịt lợn xay 30g, tôm nõn tươi 20g, trứng gà 1 quả, một ít bột, muối.

Cách làm:

Nấm hương bỏ cuống cho vào bát. Thịt xay tôm (xay nhỏ), lòng trắng trứng gà, bột, muối, trộn đều. Trét thịt lên từng tai nấm hương, cho lên đĩa hấp

chín, rưới nước, bột lên hấp trên 2 phút là được.

Công dụng:

Phòng suy kháng lão.

Cá tứ hỷ

Nguyên liệu:

Cá chép tươi 1 con, thịt lợn đùi hun khói thái miếng 100g, tương đậu nành 30g, đậu hũ non 200g, lượng vừa gừng, hành, tỏi, xì dầu, đường trắng, muối.

Cách làm:

Cá chép làm sạch mang, ruột, vẩy, lấy dao khía hình chữ thập ở 2 phía, cho vào chảo dầu rán xong để ráo dầu, cho cá vào chảo cùng với thịt đùi hun khói, đậu phụ cắt miếng, tương đậu nành, gừng, hành, tỏi, xì dầu, đường trắng, một ít nước, đun lửa nhỏ đến khi cạn nước là được.

Công dụng:

Kiến tỳ lợi nước.

Lươn xào thịt

Nguyên liệu:

Lươn 500g, thịt đùi hun khói thái miếng 100g, hẹ 100g, tỏi 20g, lượng vừa muối, xì dầu.

Cách làm:

Lươn bỏ xương cắt đoạn, rửa hết máu, để ráo

Nấu ăn cho người già-----

nước. Đun nóng dầu, cho tỏi, thịt đùi hun khói xào thơm, cho lươn vào xào, nêm muối, xì dầu và một ít nước, hầm 10 phút, cho hẹ thái nhỏ vào là được.

Công dụng:

Ôn dương thông lạc.

Rùa om

Nguyên liệu:

Rùa 1 con, gân nhĩ 10g, lượng vừa nấm hương, thịt đùi hun khói, gừng, hành, muối.

Cách làm:

Rùa bỏ đầu và nội tạng, cắt miếng nhỏ, cho vào nồi đất, cho gân nhĩ, nấm hương, thịt đùi, gừng, hành thái nhỏ, muối, nước canh thịt đun 3 giờ là được.

Công dụng:

Nhuận âm tán kết.

CÁCH LÀM VÀ CÔNG DỤNG CỦA 31 LOẠI CANH VÀ 10 LOẠI NƯỚC UỐNG

Canh và nước uống không thể thiếu trong ba bữa ăn hàng ngày. Do răng của người già bắt đầu lung lay và rụng, nhu cầu đối với canh lại càng rõ rệt và khác với người trẻ. Thức ăn hòa tan trong canh, không những bổ sung nhiều thủy phần, còn có thể tăng dinh dưỡng, dễ tiêu hóa, bảo vệ dạ dày và ruột, thông huyết mạch, làm ấm thân thể, bảo vệ da, dưỡng nhan sắc, thông đại tiểu tiện v.v... có tác dụng rất quan trọng đối với sức khỏe toàn thân và tinh thần, kéo dài tuổi thọ. Chúng loại canh cần đa dạng. Trái cây, rau tươi sau khi xay lấy nước, không cần nhai vẫn có thể ăn được, đó là thức uống thiên nhiên bổ dưỡng nhất.

Canh trứng nấu táo đỏ

Nguyên liệu:

Táo đỏ 20g, trứng vịt 1 cái, lượng vừa muối, dầu vừng, gừng, hành hoa.

Cách làm:

Táo đỏ và gừng cho vào nồi nước nấu sôi, đập vào một quả trứng gà trộn đều, cho muối, dầu vừng,

Nấu ăn cho người già-----

hành hòa vào là được.

Công dụng:

An thần nhuận âm, dưỡng nhan sắc, giảm mỡ.

Canh rau cần, đậu phụ

Nguyên liệu:

Rau cần 200g, đậu phụ 100g, nước luộc thịt 1000g, một ít muối.

Cách làm:

Nước canh thịt nấu sôi, cho đậu phụ cắt miếng vào nấu sôi, sau đó cho rau cần đã rửa sạch, nêm muối, nấu sôi là được.

Công dụng:

Hạ huyết áp, giảm mỡ, thúc ngủ nhuận âm.

Canh củ sen nấu sườn

Nguyên liệu:

Xương sườn 500g, củ sen tươi 500g, lượng vừa hành, muối.

Cách làm:

Xương sườn rửa sạch chặt miếng nhỏ cho vào nồi nước nấu 1 giờ, cho củ sen đã bóc vỏ thái đoạn, nêm muối nấu 2 giờ, cho hành hoa vào là được.

Công dụng:

Dưỡng vị sinh tân, nhuận phổi thông tiện.

Canh thịt nấu nấm

Nguyên liệu:

Thịt nạc 50g, mộc nhĩ đen 50g, nấm hương 30g, nước luộc thịt 1000g, một ít muối, rau thơm.

Cách làm:

Mộc nhĩ và nấm ngâm nước cho mềm, rửa sạch. Nước luộc thịt nấu sôi, cho mộc nhĩ và nấm vào, nấu 20 phút, cho thịt nạc thái miếng vào nấu chín, nêm muối và lá rau thơm vào là được.

Công dụng:

Ích khí dưỡng huyết, đen râu đen tóc.

Canh mướp thịt

Nguyên liệu:

Mướp 300g, thịt lợn nạc 50g, tôm nõn 10g, một ít muối.

Cách làm:

Cho tôm nõn vào nước nấu sôi, cho mướp thái miếng, thịt, nấu chín, nêm muối là được.

Công dụng:

Thanh nhiệt giải độc, sinh tân nhuận táo.

Canh dưa chua nấu huyết lợn

Nguyên liệu:

Dưa chua 100g, huyết lợn 300g, lượng vừa gừng, hành, tương ớt, muối, xì dầu, dầu vừng.

Cách làm:

Cho nước vào nồi nấu sôi, cho huyết lợn cắt miếng, dưa chua thái nhỏ, gừng, hành nấu 5 phút, sau đó cho tương ớt, muối, xì dầu, dầu vừng là được.

Công dụng:

Bổ tim ích gan, bổ huyết nhuận tràng.

Canh thịt viên đậu phụ

Nguyên liệu:

Đậu phụ 300g, thịt lợn xay 100g, lòng trắng trứng gà 3 quả, một ít bột, muối, gừng, rau thơm.

Cách làm:

Đậu phụ bóp nhuyễn, trộn đều với thịt xay, lòng trắng trứng gà, 2 thìa bột, muối, gừng. Múc thịt nặn thành từng viên, cho vào nồi nước sôi nấu 2 phút, cho lá rau thơm vào là được.

Công dụng:

Dưỡng âm ích khí, đẹp da, khử nếp nhăn.

Canh đậu phụ

Nguyên liệu:

Mầm đậu ván 300g, đậu phụ 100g, lượng vừa muối, nước canh thịt.

Cách làm:

Mầm đậu ván bỏ lá và cuống già, rửa sạch. Canh thịt nấu sôi, cho đậu phụ cắt miếng cùng với mầm đậu ván vào nấu sôi, nêm muối là được.

Công dụng:

Thanh nhiệt sáng mắt, mát máu nhuận âm.

Canh rau cải nấu thịt

Nguyên liệu:

Rau cải trắng 300g, thịt lợn xay 100g, trứng gà 1 quả, lượng vừa bột, một ít muối.

Cách làm:

Rau cải trắng rửa sạch cắt đoạn. Đập trứng gà vào bát thịt xay, cho bột muối khuấy đều, làm thành viên. Đun sôi nước cho rau cải thịt viên nấu chín, nêm muối là được.

Công dụng:

Ích khí kiện tỳ, dưỡng âm nhuận táo.

Cà nấu trứng muối

Nguyên liệu:

Cà 2 quả, trứng muối 3 quả, một ít muối, dầu vừng.

Cách làm:

Trứng muối bóc vỏ rửa sạch, thái miếng mỏng, cho vào nồi nước nấu sôi, cho cà thái miếng mỏng cho vào thêm dầu, muối, nấu chín là được.

Công dụng:

Thanh nhiệt giải độc, sinh tân khai vị.

Canh móng giò nấu lạc

Nguyên liệu:

Móng giò lợn 1000g, lạc nhân 200g, lượng vừa gừng hành muối, bột hồ tiêu.

Cách làm:

Móng giò làm sạch, chẻ đôi ra, chặt thành miếng nhỏ dài 3cm cho vào nồi nước, cùng với lạc nhân đã làm sạch vỏ lụa, gừng, muối, nấu 4 giờ, rắc bột hồ tiêu, hành hoa là được.

Công dụng:

Nhuận tràng nhuận âm, giảm nếp nhăn, dưỡng nhan sắc.

Canh mướp đắng

Nguyên liệu:

Mướp đắng 200g, trứng gà 1 quả, lượng vừa nước luộc thịt, muối.

Cách làm:

Mướp đắng thái miếng mỏng, rắc muối ướp 10 phút, vắt bỏ nước, cho vào nồi nước luộc thịt nấu sôi, đập trứng gà vào khuấy tan, nêm muối là được.

Công dụng:

Thanh nhiệt mát máu, nhuận âm sáng mắt.

Canh thập cẩm

Nguyên liệu:

Miến, nấm hương, rau câu, tôm nõn, mỗi loại 50g. Đậu phụ 100g. Thịt nạc 100g. rau cải trắng 300g. trứng cá 100g, Thịt đùi hun khói 50g. Lượng vừa muối, nước luộc thịt.

Cách làm:

Miến, nấm hương, rau câu ngâm nước cho mềm. Rau cải trắng rửa sạch cho vào nồi nước canh thịt nấu sôi, cho miến, nấm hương, rau cần, tôm nõn, thịt đùi hun khói, đậu phụ thái miếng, trứng cá, nấu nửa giờ, nêm muối và gia vị là được.

Công dụng:

Bổ khí dưỡng huyết, thông đại tiểu tiện, giảm mỡ.

Canh gân bò chua cay

Nguyên liệu:

Gân bò 300g, lượng vừa muối, mắm tỏi, giấm, tương ớt đỏ, bột nước, nước luộc thịt 1000g.

Cách làm:

Gân bò làm sạch cắt thành miếng dài 3cm giống như đầu dũa, cho vào trong nước sôi ngâm một lúc. Nấu sôi nước luộc thịt, cho mắm tỏi, tương ớt đỏ, giấm, muối, gân bò vào nấu sôi, nêm gia vị, cho thêm bột hòa nước vào là được.

Công dụng:

Cường gân tráng cốt, ôn thận trợ dương.

Canh thịt dê

Nguyên liệu:

Thịt dê 500g, bạc hà 100g, lượng vừa hoa ớt, tỏi, bột hồ tiêu, muối.

Cách làm:

Thịt dê thái miếng dài, cho vào trong nồi nước cùng với hoa ớt, tỏi, nấu 3 giờ, vớt ra cho vào bát. Rửa sạch bạc hà cho vào thịt, rắc bột tiêu, muối, rưới nước thịt dê vào là được.

Công dụng:

Ôn tạng khứ hàn, bổ thận ấm tỳ.

Canh thịt rắn

Nguyên liệu:

Thịt rắn 500g, hồi hương 50g, lượng vừa gừng, hành thái đoạn ngắn, muối, cơm rượu ngọt.

Cách làm:

Thịt rắn cắt thành khúc dài khoảng 3cm, cho vào nồi nước sôi nấu 1 lúc, cho cơm rượu ngọt, hành, gừng, muối, nấu cho đến khi nhừ, cho hồi hương vào là được.

Công dụng:

Khử phong trừ thấp, thông lạc khứ ứ.

Canh cá chép

Nguyên liệu:

Cá chép 1 con to, tào phớ mặn 300g, thịt đùi hun khói 50g, lượng vừa tương ớt, gừng, hành, tỏi, bột hồ tiêu, rau cải xanh, mỡ lợn, muối, gia vị.

Cách làm:

Cá chép bỏ xương, cắt miếng cho vào nồi, cho rau cải xanh, thịt đùi hun khói, gừng, hành, tỏi, muối, nấu 20 phút, cho tào phớ vào, rưới thêm tương ớt, cho hoa tiêu, mỡ lợn vào nấu sôi là được.

Công dụng:

Khai vị tăng âm, lợi nước tiêu sưng.

Canh lơ, tôm, thịt

Nguyên liệu:

Lơ 500g, tôm tươi 500g, thịt đùi hun khói 50g, một ít gừng, hành, muối.

Cách làm:

Tôm tươi bỏ vỏ bỏ đầu, lơ bỏ xương cắt khúc, rửa sạch cho vào nồi nước sôi, cùng với thịt đùi hun khói, gừng, hành, muối, nấu nửa giờ là được.

Công dụng:

Thông lạc khí phong, ôn dương dưỡng huyết.

Canh rau kim ngư nấu thịt

Nguyên liệu:

Rau kim ngư 100g, thịt lợn nạc 100g, rau thơm lượng vừa muối.

Cách làm:

Rau kim ngư, thịt nạc thái sợi, cho vào nước sôi nấu chín, nêm muối, rắc rau thơm là được.

Công dụng:

Khai vị thanh nhiệt, thông đại tiểu tiện, giảm mỡ.

Canh sò nấu bí đao

Nguyên liệu:

Sò biển 50g, bí đao 30g, nước luộc thịt, muối.

----- Nấu ăn cho người già

Cách làm:

Sò biển ngâm nước rửa sạch, cho vào nước luộc thịt nấu sôi, cho bí đao thái nhỏ cho vào nấu 1 giờ, nêm muối là được.

Công dụng:

Thanh lợi thấp nhiệt, khử mỡ, giảm huyết áp.

Canh quy hạc

Nguyên liệu:

Thịt rùa 300g, đùi gà 1 cặp, một ít gừng hành, nấm hương, muối.

Cách làm:

Thịt rùa và đùi gà cắt thành miếng nhỏ, cho vào bát, cho nước, gừng, hành, nấm hương, muối, nấu 3 giờ là được.

Công dụng:

Diên niên ích thọ, nhuận âm tán kết.

Canh gà

Nguyên liệu:

Thịt ức gà 200g, thịt đùi hun khói thái miếng 50g, măng 50g, xà lách 50g, nước luộc gà 1000g, lượng vừa muối.

Nấu ăn cho người già-----

Cách làm:

Nấu sôi nước canh gà, cho vào thịt đùi hun khói, măng và xà lách, nấu 5 phút, cho thịt gà cắt miếng vào nấu cho đến khi đổi màu, nêm muối là được.

Công dụng:

Bổ trung ích khí, dưỡng âm nhuận táo.

Canh gan gà nấu ngân nhĩ

Nguyên liệu:

Ngân nhĩ 20g, quả kỷ 10g, gan gà 200g, lượng vừa gừng hành, bột, muối.

Cách làm:

Cho nước vào nồi cùng với ngân nhĩ đã ngâm mềm và quả kỷ nấu 20 phút, cho gan gà thái miếng mỏng, gừng, hành vào nấu sôi, nêm muối, cho thêm ít nước bột vào là được.

Công dụng:

Bổ gan dưỡng huyết, nhuận âm ích thận.

Canh trứng nấu cà chua

Nguyên liệu:

Cà chua 2 quả, trứng gà 2 quả, hành, gừng, bột hồ tiêu, bột.

Cách làm:

Cà chua bỏ vỏ bỏ hạt, xay nhuyễn. đun nóng dầu cho trứng gà đã đánh tan vào rán chín, cắt miếng nhỏ, cho nước vào nấu sôi, cho cà chua, muối, bột hồ tiêu, hành hoa, thêm ít bột hòa nước nấu chín là được.

Công dụng:

Dưỡng nhan sắc nhuận da, dưỡng âm sinh tân.

Canh giá đậu nấu trứng

Nguyên liệu:

Giá đậu ván 300g, trứng gà 2 quả, lượng vừa muối, bột hồ tiêu.

Cách làm:

Cho dầu vào chảo, đập trứng gà vào bát khuấy đều cho vào chảo rán chín, cho nước sôi vào đánh tan, cho giá đậu đã rửa sạch vào, rắc muối, bột hồ tiêu là được.

Công dụng:

Thanh nhiệt, trừ phiền.

Canh rau chân vịt nấu trứng muối

Nguyên liệu:

Rau chân vịt 300g, trứng muối 2 quả, lượng vừa muối gừng, hành.

Nấu ăn cho người già-----

Cách làm:

Rau chân vịt rửa sạch thái nhỏ. Cho nước vào nồi đun sôi, cho trứng muối đã bỏ vỏ thái miếng vào, cho tiếp rau chân vịt, gừng, hành, nấu sôi, rắc muối, gia vị vào là được.

Công dụng:

Nhuận âm dưỡng tâm, thanh nhiệt trị mụn nhọt.

Canh dưa chuột nấu trứng

Nguyên liệu:

Dưa chuột (dưa leo) 300g, trứng gà 1 quả, trứng muối 1 quả, lượng 1 muối gia vị.

Cách làm:

Trứng muối cắt vỏ bóc miếng. Dưa chuột gọt vỏ thái miếng, cho nước vào nồi nấu sôi, cho trứng muối, dưa chuột, đập trứng gà vào, dùng đũa đánh đều, nêm muối và gia vị nấu sôi là được.

Công dụng:

Thanh nhiệt lợi tiểu, dưỡng âm giải độc.

Canh ngô nấu trứng

Nguyên liệu:

Ngô tươi 300g, trứng gà 2 quả, lượng vừa bột nước, đường trắng.

Cách làm:

Ngô tươi giã nhỏ, cho vào nồi nước nấu sôi 10 phút, đập trứng gà vào lấy đũa khuấy đều, cho lượng vừa đường trắng vào nấu sôi, cho thêm bột nước là được.

Công dụng:

Lợi tiểu hạ huyết áp, dưỡng âm giữ nhan sắc.

Canh rau má, đậu phụ

Nguyên liệu:

Rau má 300g, đậu phụ 100g, lượng vừa muối, nước luộc thịt 1000g.

Cách làm:

Cho nước canh thịt vào nồi nấu sôi, cho đậu phụ cắt miếng, rau má rửa sạch thái nhỏ vào nấu sôi là được.

Công dụng:

Thanh nhiệt thông lâm, tả hỏa trừ phiền.

Canh hoa lơ nấu sữa

Nguyên liệu:

Hoa lơ (bông cải) 500g, sữa bò 1000g, lượng vừa mỡ lợn, hành hoa, muối.

Nấu ăn cho người già-----

Cách làm:

Sữa bò nấu sôi, cho hoa lơ đã thái nhỏ vào, cho mỡ, muối nấu 10 phút là được.

Công dụng:

Dưỡng vị sinh tân, tăng trắng da, khử nếp nhăn.

Nước dưa hấu

Nguyên liệu:

Cùi dưa hấu 200g, lượng vừa đường phèn.

Cách làm:

Cùi dưa hấu rửa sạch, giã nhuyễn, vắt lấy nước bỏ bã, cho đường phèn vào.

Công dụng:

Giải nhiệt tiêu thử, lợi tiểu hạ huyết.

Nước dưa bột báng

Nguyên liệu:

Bột báng 50g, dưa (thơm) 200g, lượng vừa đường phèn.

Cách làm:

Bột báng cho vào nồi nước sôi nấu chín, vớt ra cho vào nước canh ngâm xong lấy ra cho vào ly, dưa (thơm) gọt vỏ cắt nhỏ, cho vào ly cùng với đường phèn trộn đều là được.

Công dụng:

Hóa đàm, thông đại tiểu tiện, sinh tân tiêu thử.

Nước rau cần cà rốt

Nguyên liệu:

Rau cần 200g, cà rốt 100g.

Cách làm:

Rau cần rửa sạch thái nhỏ, cà rốt thái nhỏ, cùng giã nhuyễn, vắt nước bỏ bã.

Công dụng:

Hạ huyết áp giảm mỡ, an thần dưỡng tâm.

Nước cam

Nguyên liệu:

Cam ngọt 300g.

Cách làm:

Cam ngọt rửa sạch, cắt đôi vắt nước uống.

Công dụng:

Chỉ ho hóa đàm, nhuận họng, thông đại tiểu tiện.

Nước mã thầy, đậu xanh

Nguyên liệu:

Mã thầy 300g, sữa đậu xanh 500g, lượng vừa

Nấu ăn cho người già-----

đường phèn.

Cách làm:

Mã thầy bỏ vỏ băm nhỏ, vắt nước cho vào sữa đậu nấu chín để nguội, cho đường phèn vào.

Công dụng:

Thanh nhiệt sinh tân, lợi tiểu thông lâm.

Nước sơn trà đường đỏ

Nguyên liệu:

Sơn trà khô 300g, lượng vừa đường đỏ.

Cách làm:

Sơn trà và đường đỏ cho vào nồi nước nấu 2 giờ bỏ bã.

Công dụng:

Hạ huyết khử mỡ, tiêu thực hóa tích.

Nước ngó sen

Nguyên liệu:

Ngó sen 300g, lượng vừa đường phèn.

Cách làm:

Ngó sen bỏ vỏ thái nhỏ, vắt lấy nước bỏ bã, cho đường vào.

Công dụng:

Chỉ huyết, nhuận táo, sinh tân.

Nước mía

Nguyên liệu:

Mía 100g, sữa bò 1 ly.

Cách làm:

Mía bóc vỏ, ép lấy nước, trộn với sữa bò nấu chín để nguội.

Công dụng:

Chỉ ho nhuận phổi, giáng nghịch sinh tân.

Nước lê, dưa chuột

Nguyên liệu:

Dưa chuột (dưa leo) 300g, lê 300g.

Cách làm:

Dưa chuột rửa sạch thái nhỏ, lê gọt vỏ thái nhỏ, cùng xay nát, vắt lấy nước cho vào ly.

Công dụng:

Thanh nhiệt giải độc, chỉ ho giảm mỡ.

Nước dâu, cà rốt

Nguyên liệu:

Dâu tây 300g, cà rốt 100g.

Cách làm:

Cà rốt thái nhỏ, dâu tây rửa sạch, cả 2 thứ cùng

Nấu ăn cho người già-----

xay nát, vắt lấy nước bỏ bã.

Công dụng:

Dưỡng huyết ích tâm, thanh nhiệt tỉnh rượu.

CÁCH LÀM VÀ CÔNG DỤNG CỦA 32 LOẠI CHÁO

Theo tuổi ngày càng tăng, chức năng của dạ dày và ruột càng giảm, công năng tiêu hóa hấp thụ bắt đầu giảm, răng cũng lần lượt rụng, nhai thức ăn không được như trước. Đối với người già, cháo chính là thức ăn thích hợp nhất, cháo không cần phải nhai kỹ, dinh dưỡng đầy đủ, dễ hấp thụ. Ăn cháo lâu dài có thể trị bệnh, có thể kéo dài tuổi thọ.

Cháo thập cẩm bát bảo

Nguyên liệu:

Gạo nếp 100g, nhân 50g, lạc nhân 20g, đậu đen 20g, ý dĩ 50g, quả kỷ 30g, hạt sen 30g, táo 10g, lượng vừa đường phèn.

Cách làm:

Lấy các loại trên rửa sạch cho vào nồi nước, nhỏ lửa nấu 4 giờ, cho đường phèn vào.

Công dụng:

Dưỡng huyết ích khí, an thần dưỡng tâm.

Cháo nếp, đậu xanh

Nguyên liệu:

Gạo nếp 100g, đậu xanh 200g, lượng vừa đường phèn.

Cách làm:

Gạo nếp và đậu xanh rửa sạch, cho vào nồi nước nấu 4 giờ, cho đường phèn vào.

Công dụng:

Giải thử sinh tân, thanh nhiệt giải độc.

Cháo kê khoai lang

Nguyên liệu:

Kê 100g, gạo nếp 50g, khoai lang 200g.

Cách làm:

Khoai lang bóc vỏ thái nhỏ, cùng kê, gạo nếp cho vào nồi nước, nấu 3 giờ.

Công dụng:

Thông tiện, lợi thấp, an thần.

Cháo lạc, nếp, sữa

Nguyên liệu:

Lạc nhân 100g, gạo nếp 100g, sữa bột 2 thìa, lượng vừa đường phèn.

Cách làm:

Lấy lạc nhân ngâm vào nước sôi chà hết vỏ lụa, gĩa nhỏ, cùng gạo nếp cho vào nồi nước, nấu 2 giờ, cho sữa và đường phèn vào.

Công dụng:

Nhuận âm dưỡng dịch, ích khí, giữ nhan sắc.

Cháo ngân hạnh, hồng khô

Nguyên liệu:

Bạch quả 20g, hồng khô 4 quả, gạo nếp 100g, lượng vừa mật ong.

Cách làm:

Bạch quả bỏ vỏ ngoài, vỏ lụa, hồng khô cắt miếng, cùng gạo nếp cho vào nồi nước, cho mật ong nấu 3 giờ.

Công dụng:

Bổ hư thu khí, chỉ ho bình suyễn.

Cháo bách hợp

Nguyên liệu:

Bách hợp tươi 200g, gạo nếp 100g, lượng vừa đường phèn.

Cách làm:

Gạo nếp và bách hợp rửa sạch cùng cho vào nồi,

Nấu ăn cho người già-----

nước nấu nhừ, cho đường phèn vào.

Công dụng:

Sinh tân nhuận phổi, chỉ ho chỉ huyết.

Cháo sơn dược, hạt sen

Nguyên liệu:

Gạo nếp 100g, sơn dược 20g, hạt sen 30g, đậu cove 50g, bạch quả 20g, lượng vừa đường đỏ.

Cách làm:

Bạch quả bỏ vỏ ngoài vỏ lụa, cùng hạt sen, sơn dược, đậu cove, gạo nếp, cho vào nồi nước nấu 4 giờ, cho đường đỏ vào.

Công dụng:

Kiện tỳ lợi thấp, bổ phổi chỉ ho.

Cháo yến sào

Nguyên liệu:

Ngân nhĩ 20g, yến sào 2g, gạo nếp 50g, lượng vừa đường phèn.

Cách làm:

Cho các loại thực phẩm trên vào nồi, cho nước nấu 3 giờ. Cho đường hèn vào.

Công dụng:

Dưỡng âm sinh tân, phòng lão kháng suy.

Cháo bột ngô

Nguyên liệu:

Bột ngô (thô), gạo nếp mỗi loại 100g, lượng vừa đường phèn.

Cách làm:

Cho 2 thứ trên vào nồi cho nước nấu 3 giờ, cho đường phèn vào.

Công dụng:

Hạ huyết áp, giảm mỡ, thông đại tiểu tiện, chống ung thư.

Cháo ý dĩ yến mạch

Nguyên liệu:

Yến mạch 50g, ý dĩ 100g, gạo nếp 100g, lượng vừa mật ong.

Cách làm:

Yến mạch, ý dĩ, gạo nếp cùng cho vào nồi nước nấu 4 giờ, cho mật ong vào là được.

Công dụng:

Phòng ung thư, hóa đàm khử mỡ.

Cháo tùng nhân

Nguyên liệu:

Quả dâu (khô) 20g, đậu đen 30g, vừng đen 20g,

Nấu ăn cho người già-----

quả kỷ 10g, nhân hạt thông 50g, lượng vừa gạo nếp than, đường đỏ.

Cách làm:

Cho các thứ trên vào nồi, cho nước nấu 4 giờ, cho đường đỏ vào.

Công dụng:

Đen tóc, sinh tóc, dưỡng huyết ích gan.

Cháo vụn thỏ vô cương

Nguyên liệu:

Thịt rùa 200g, gạo nếp 100g, một ít hành, gừng già, muối.

Cách làm:

Thịt rùa làm sạch thái nhỏ, cùng với gạo nếp cho vào nồi, cho nước nấu 4 giờ, cho hành gừng già, muối, gia vị.

Công dụng:

Phòng suy kháng lão, nhuận âm tiềm dương.

Cháo rau cải thịt xay

Nguyên liệu:

Rau cải xanh 300g, gạo nếp 100g, thịt ba chỉ 50g, lượng vừa vừa muối.

Cách làm:

Gạo nếp cho nước nấu 2 giờ, cho thịt xay và lá rau cải xanh thái nhỏ, nấu lại nửa giờ, nêm muối, gia vị.

Công dụng:

Ích khí kiện tỳ, thanh nhiệt, thông đại tiểu tiện.

Cháo trứng muối thịt xay

Nguyên liệu:

Gạo nếp 100g, trứng muối 2 quả, thịt lợn xay 50g, rau kim ngư muối, muối.

Cách làm:

Trứng muối bóc vỏ thái nhỏ, cùng với gạo nếp cho vào nồi nước nấu 2 giờ, cho thịt xay vào nấu lại nửa giờ, nêm muối, gia vị.

Công dụng:

Thanh nhiệt giải độc, nhuận tràng thông đại tiểu tiện.

Cháo táo, nhân

Nguyên liệu:

Gạo nếp than 100g, táo 20 quả, nhân 50g.

Cách làm:

Cho các thứ trên vào nồi, cho nước nấu 4 giờ.

Nấu ăn cho người già-----

Công dụng:

Dưỡng huyết bổ huyết, an thần ích trí.

Cháo tỏi, hẹ

Nguyên liệu:

Gạo nếp 100g, tỏi già nhỏ 20g, hẹ 100g, muối.

Cách làm:

Gạo nếp cho nước nấu 4 giờ, cho tỏi vào nấu lại 2 giờ, rắc hẹ, muối là được.

Công dụng:

Ôn bổ vị tràng, sát khuẩn, chỉ lỵ.

Cháo cá

Nguyên liệu:

Gạo nếp 100g, cá sống miếng 100g, lượng vừa gừng hành, muối, bột hồ tiêu, gia vị.

Cách làm:

Gạo nếp cho nước nấu 1 giờ, cho cá, gừng, hành nấu lại 2 giờ, rắc muối hồ tiêu.

Công dụng:

Lợi nước tiêu sưng, bổ khí ôn trung.

Cháo trứng sữa

Nguyên liệu:

Gạo nếp 100g, trứng gà 2 quả, bột sữa 2 thìa, lượng vừa đường phèn.

Cách làm:

Gạo nếp cho vào nồi nước nấu nhừ, cho đường phèn, đập trứng vào, cho bột sữa khuấy đều, nấu sôi.

Công dụng:

Bổ khí sinh tân, hòa vị chống nếp nhăn.

Cháo bí đỏ

Nguyên liệu:

Kê 100g, bí đỏ 300g, đậu đỏ 30g, muối.

Cách làm:

Cho kê đậu đỏ vào nồi nước nấu 2 giờ, cho bí đỏ (gọt vỏ thái nhỏ) nấu lại 1 giờ, nêm muối gia vị.

Công dụng:

Giảm đường ôn trung, an thần định trí.

Cháo đậu xanh

Nguyên liệu:

Đậu xanh 300g, gạo nếp 100g, sữa đậu nành 1000g, lượng vừa muối.

Nấu ăn cho người già-----

Cách làm:

Đậu xanh xay thành bột mịn, cùng gạo nếp, sữa, đậu nành cho vào nồi nấu 2 giờ, nêm muối, gia vị.

Công dụng:

Thanh nhiệt sinh tân, tả hỏa giải độc.

Cháo nấm hương, thịt bò

Nguyên liệu:

Gạo nếp 100g, nấm hương ngâm nước 100g, thịt bò 100g, lượng vừa muối, bột hồ tiêu, gừng tỏi băm nhỏ.

Cách làm:

Gạo nếp và nấm hương thái nhỏ, cùng thịt bò cho vào nồi nước nấu 4 giờ, rắc thêm gừng, tỏi, muối, bột hồ tiêu, nấu lại nửa giờ là được.

Công dụng:

Ôn thận tráng dương, ích khí giữ tinh.

Cháo rau má thịt băm

Nguyên liệu:

Gạo nếp 100g, rau má 100g, thịt lợn băm 50g, lượng vừa muối.

Cách làm:

Gạo nếp cho vào nồi nước nấu 2 giờ, cho rau má

thái nhỏ, thịt băm vào nấu thêm nửa giờ, nêm muối, gia vị.

Công dụng:

Thanh gan sáng mắt, lợi nước tiêu sưng.

Cháo rau cần, đậu tằm

Nguyên liệu:

Gạo nếp 100g, đậu tằm xanh 100g, rau cần 200g, lượng vừa muối, dầu.

Cách làm:

Gạo nếp và đậu tằm cùng cho vào nồi nước nấu 2 giờ, cho rau cần thái nhỏ vào, nấu lại nửa giờ, nêm muối là được.

Công dụng:

Hạ huyết áp giảm mỡ, kiện tỳ lợi thấp

Cháo tam mã

Nguyên liệu:

Gạo nếp, kê, hạt ý dĩ, mỗi loại 100g, lượng vừa đường phèn.

Cách làm:

Cả ba loại cho vào nồi nước nấu nhừ, cho đường phèn vào là được.

Nấu ăn cho người già-----

Công dụng:

Kiện tỳ dưỡng vị, bổ tâm lợi thấp.

Cháo chỉ tả cố sáp

Nguyên liệu:

Gạo nếp 100g, đậu cove 50g (sao), sơn dược sao 20g, nhân ý dĩ 100g, hạt sùng 50g lượng, vừa đường đỏ.

Cách làm:

Các thứ trên cùng cho vào nồi, cho nước nấu 4 giờ, cho đường đỏ vào là được.

Công dụng:

Kiện tỳ táo thấp, chỉ tả sáp tràng.

Cháo chân giò tôm nõn

Nguyên liệu:

Gạo nếp 100g, tôm nõn 50g, thịt đùi hun khói 100g, lượng vừa muối.

Cách làm:

Tôm nõn giã nát, thịt chân giò thái miếng nhỏ cùng gạo nếp cho vào nồi nước nấu 3 giờ, nêm muối, gia vị.

Công dụng:

Ôn dương khứ hàn, ích khí ấm trung.

Cháo hạt dẻ, ngô

Nguyên liệu:

Hạt dẻ 300g, ngô 100g, lượng vừa đường đỏ.

Cách làm:

Hạt dẻ bỏ vỏ ngoài và vỏ lụa, giã nhỏ cùng với ngô, cho vào nồi nước nấu 4 giờ, cho đường đỏ vào là được.

Công dụng:

Bổ trung ích khí, dưỡng tâm an thần.

Cháo kê, táo

Nguyên liệu:

Kê 100g, táo 10 quả, gạo nếp 100g, đường mạch nha 100g.

Cách làm:

Kê, táo, gạo nếp cho vào nồi nước sôi nấu 3 giờ, cho đường mạch nha vào là được.

Công dụng:

Hoãn cấp chỉ đau, chỉ mô hôi dưỡng tâm.

Cháo mã thầy

Nguyên liệu:

Mã thầy 200g, lê 2 quả, gạo nếp 100g, lượng vừa

Nấu ăn cho người già-----

đường phèn.

Cách làm:

Mã thầy, lê gọt vỏ thái nhỏ. Gạo nếp cho vào nồi nước nấu 2 giờ, cho mã thầy, lê vào nấu thêm 10 phút, cho đường là được.

Công dụng:

Thanh tâm nhuận phổi, sinh tân chỉ ho.

Cháo hồi hương thuận khí

Nguyên liệu:

Gạo nếp 100g, hồi hương 100g, lượng vừa bột thảo quả, muối, bột hồ tiêu.

Cách làm:

Gạo nếp cho vào nồi nước nấu 2 giờ, cho hồi hương đã thái nhỏ vào, nấu lại 10 phút, cho muối, bột thảo quả, bột hồ tiêu là được.

Công dụng:

Lý khí chỉ đau, kiện vị tỉnh tỳ.

CÁCH LÀM VÀ CÔNG DỤNG CỦA 16 LOẠI RƯỢU THUỐC

Lịch sử của rượu thuốc rất lâu đời, rất được người già yêu thích, các loại rượu thuốc vừa có hương vị của rượu, lại vừa có công dụng chữa bệnh. Thực tiễn hàng ngàn năm chứng minh, uống rượu thuốc có mức độ, có tác dụng bổ hư phù nhược, điều tiết âm dương, dưỡng sinh giữ nhan sắc, kháng suy ích thọ. Lý Thời Trân đã từng viết: “Rượu, cái đẹp của trời, uống ít thì hòa huyết hành khí, tráng thần ngự hàn, tiêu sầu chấn hưng”. Một ly rượu thuốc thơm ngon, nồng đậm, đưa đến cho người ở tuổi hoàng hôn rất nhiều thú vui, có thể khiến bệnh tật tránh xa...

Rượu trường xuân

Nguyên liệu:

Rùa 20g, quả kỷ 30g, sâm tây 10g, mật ong 300g, rượu trắng 1000g.

Cách làm:

Cho các loại thuốc trên vào bình rượu, cho rượu trắng 1000g vào, đậy nắp bịt kín, ngâm 1 tháng là được.

Nấu ăn cho người già-----

Công dụng:

Ích khí dưỡng âm, bổ gan ích thận.

Rượu cung đình hồi xuân

Nguyên liệu:

Nhung hươu 10g, hồng sâm 20g, ba kích 15g, hạt lệ 20g, quả kỷ 30g, đường phèn 200g, rượu trắng 2000g.

Cách làm:

Các loại thuốc trên cho vào bình rượu, cho rượu trắng vào, bịt kín ngâm nửa tháng.

Công dụng:

Ích tinh tráng dương, bổ khí mạnh lung.

Rượu tắc kè

Nguyên liệu:

Tắc kè (đực + cái) 1 cặp, nhân hạt đào 50g, tô tử 20g, ma hoàng 10g, đường phèn 100g, rượu trắng 1000g.

Cách làm:

Cho các vị thuốc trên vào bình, cho rượu trắng vào bịt kín, ngâm 1 tháng.

Công dụng:

Chỉ ho bình suyễn, bổ phổi giáng khí.

Rượu tỉnh tỳ khai vị

Nguyên liệu:

Sơn trà 100g, gừng khô 50g, trần bì 20g, mỡ gà 10g, sò 10g, đậu trắng 20g, đường phèn 100g, rượu trắng 100g.

Cách làm:

Cho các vị thuốc trên vào bình, cho rượu trắng vào bịt kín, ngâm nửa tháng.

Công dụng:

Khai vị kiện tỳ, tiêu thực dẫn ứ trệ.

Rượu dưỡng tâm

Nguyên liệu:

Ngũ vị tử 20g, nhân 50g, hà thủ ô 15g, táo 20 quả, quả kỷ 50g, bạch tử nhân 10g, đường phèn 200g, rượu trắng 2000g.

Cách làm:

Cho các vị thuốc trên vào bình, cho rượu trắng vào bịt kín, ngâm 1 tháng.

Công dụng:

Bổ tâm bổ huyết, an thần định trí.

Rượu hà thủ ô

Nguyên liệu:

Hà thủ ô 100g, sinh địa 30g, thực địa 30g, mạch đông 20g, nữ trình tử 30g, quả kỷ 50g, đậu đen 100g, quả dâu 30g, đường phèn 100g, rượu trắng 3000g.

Cách làm:

Cho các vị thuốc trên vào bình, cho rượu trắng vào bịt kín, ngâm 1 tháng.

Công dụng:

Bổ ích gan thận, đen râu đen tóc.

Rượu nhị long tả tử

Nguyên liệu:

Thực địa 30g, sơn thù du 20g, sơn dược 50g, phục linh 30g, trạch tả 10g, đơn bì 20g, thạch xương bồ 100g, tử thạch 30g, rượu trắng 1000g, đường phèn 100g.

Cách làm:

Cho các vị thuốc trên vào bình, cho rượu trắng vào, bịt kín ngâm 1 tháng.

Công dụng:

Thông điếc ích thận, khai khiếu tiềm dương.

Rượu bát tiên trường thọ

Nguyên liệu:

Sâm tây 20g, bạch truật 20g, phục linh 50g, xuyên khung 10g, đương quy 20g, thục địa 30g, bạch thược 30g, quả kỷ 50g, rượu trắng 2000g, lượng vừa đường phèn.

Cách làm:

Cho các vị thuốc trên vào bình, cho rượu trắng vào, bịt kín ngâm nửa tháng.

Công dụng:

Khí huyết song bổ, tâm tỳ đều chữa được.

Rượu thiên ma diên thọ

Nguyên liệu:

Thiên ma tốt nhất 100g, hoa cúc tốt nhất 100g, quả kỷ 50g, thạch quyết minh 50g, đường phèn 200g, rượu trắng 2000g.

Cách làm:

Thiên ma giã nhỏ, cùng với các vị thuốc trên cho vào trong bình, cho rượu trắng ngâm 1 tháng.

Công dụng:

Hạ huyết áp, sáng mắt.

Rượu tam thất

Nguyên liệu:

Tam thất 50g (giã nhỏ), hồng hoa 50g, xích thực 50g, xuyên khung 20g, ngưu tất 50g, đường trắng 100g, rượu trắng 2000g.

Cách làm:

Cho các vị thuốc trên vào bình, cho rượu trắng vào bịt kín, ngâm nửa tháng.

Công dụng:

Tán ứ hoạt huyết, thông kinh chỉ đau.

Rượu khứ phong

Nguyên liệu:

Quế chi 50g, khương hoạt 30g, độc hoạt 30g, mộc qua 200g, cành dâu (tang chi) 30g, ngưu tất 30g, thân câu thảo 20g, thẩu cốt thảo 20g, đường phèn 200g, rượu trắng 2000g.

Cách làm:

Cho các vị thuốc trên vào bình, cho rượu trắng vào bịt kín, ngâm nửa tháng.

Công dụng:

Thư gân hoạt lạc, khứ phong chỉ đau.

Rượu ô xà thông kinh

Nguyên liệu:

Rắn đuôi đen 1 con, hoàng kỳ 50g, địa long 20g, hồng hoa 20g, đường phèn 100g, rượu trắng 2000g.

Cách làm:

Cho các vị thuốc trên vào bình, cho rượu trắng vào bịt kín, ngâm 1 tháng.

Công dụng:

Bổ khí, hoạt huyết, thông lạc.

Rượu sâm bách tuế

Nguyên liệu:

Sơn sâm đại tươi 100g, táo 20 quả, quả kỷ 100g, đương quy 30g, đường trắng 100g, rượu trắng 2000g.

Cách làm:

Cho các vị thuốc trên vào bình, cho rượu trắng vào bịt kín, ngâm 1 tháng.

Công dụng:

Đại bổ nguyên khí, dưỡng huyết nhuận âm.

Rượu trùng thảo

Nguyên liệu:

Trùng thảo 10 quả, mạch đông 30g, hồng sâm

Nấu ăn cho người già-----

50g, quả kỷ 100g, đường phèn 100g, rượu trắng 1000g.

Cách làm:

Cho các vị thuốc trên vào bình, cho rượu trắng vào bịt kín, ngâm nửa tháng.

Công dụng:

Bổ phổi nạp khí, ích thận, bình thở gấp.

Rượu hải cẩu trắng nguyên

Nguyên liệu:

Thận hải cẩu 1 cặp, hải mã 1 cặp, hải long 1 cặp, nhung hươu 5g, thực địa 30g, mạch đông 30g, đơn bì 20g, đường phèn 100g, rượu trắng 1000g.

Cách làm:

Cho các vị thuốc trên vào bình, cho rượu trắng vào bịt kín, ngâm nửa tháng.

Công dụng:

Tráng dương bổ thận, điền tinh khởi ủy (tăng tinh huyết, vực dậy một bộ phận cơ thể bị liệt).

Rượu tùng dung thông tiện

Nguyên liệu:

Nhục tùng dung 50g, hà thủ ô 50g, huyền sâm 30g, đương quy 30g, mật ong 200g, rượu trắng 1000g.

Cách làm:

Cho các vị thuốc trên vào bình, cho rượu trắng vào bịt kín, ngâm nửa tháng.

Công dụng:

Bổ thận điền tinh, nhuận tràng thông đại tiểu tiện.

CÁCH LÀM VÀ CÔNG DỤNG CỦA 20 LOẠI TRÀ

Theo những nghiên cứu hiện đại, trong lá trà có hơn 400 loại thành phần hóa học có ích cho cơ thể, có thể thúc đẩy trao đổi chất, khiến cho tinh thần phấn chấn, tinh lực dồi dào, giúp tiêu hóa, phòng chống ung thư, thanh nhiệt, lợi tiểu trừ độc, chữa lỵ chỉ tả, sinh tân (nước bọt) chỉ khát, đề phòng cảm cúm, ra mồ hôi giảm nhiệt, kéo dài tuổi thọ, làm chậm suy lão v.v... là thức uống hoàn thiện nhất trong các loại thức uống bảo vệ sức khỏe của người già. Theo thống kê, những người già có thói quen uống trà, phần lớn sức khỏe tốt, ít bệnh, sống lâu.

Trà cải lão hoàn đồng

Nguyên liệu:

Thủ ô 10g, vùng đen 20g, quả dâu 10g, quả kỷ 10g, chè xanh 2g.

Cách làm:

Cho các vị thuốc trên vào trong ly, cho nước sôi vào ngâm 20 phút.

Công dụng:

Đen râu đen tóc, nhuận tràng thông đại tiện.

Trà ngân mai chỉ khát

Nguyên liệu :

Hoa kim ngân 5g, ô mai 2 quả, đường phèn 20g, chè xanh 2g.

Cách làm:

Cho các vị thuốc trên vào ly, cho nước sôi vào ngâm 10 phút.

Công dụng:

Sinh tân chỉ khát, chỉ ho chỉ lý

Trà khứ phong ra mồ hôi

Nguyên liệu:

Bột sinh khương 20g, hành trắng 2 cây (cả rễ), lượng vừa đường đỏ, chè đen.

Cách làm:

Các thứ trên cho vào ly, cho nước sôi, đậy nắp ngâm 10 phút.

Công dụng:

Tán hàn giải biểu, ra mồ hôi khứ phong.

Trà dưỡng tâm

Nguyên liệu:

Ngân nhĩ 2g, mạch đông 5g, quả kỷ 10g, đại táo

Nấu ăn cho người già-----

2g, hạt sen 6 hạt, nhân 10g, hoàng kỳ 10g, bách hợp 5g, đường phèn, chè xanh (lượng vừa).

Cách làm:

Cho các thứ trên vào ly, cho nước sôi, đậy nắp, ngâm nửa giờ.

Công dụng:

Bổ khí dưỡng âm, an thần kiện tỳ.

Trà tam thất giải độc

Nguyên liệu:

Hoa tam thất 10g, quả kỷ 10g.

Cách làm:

Hoa tam thất, quả kỷ cho vào ly, cho nước sôi, đậy nắp, ngâm 5 phút.

Công dụng:

Thanh nhiệt giảm huyết áp, giải độc giảm mỡ.

Trà sơn trà

Nguyên liệu:

Sơn trà 10g, cam thảo 2g, chè xanh 2g.

Cách làm:

Cho các vị trên vào ly, cho nước sôi ngâm nửa giờ.

Công dụng:

Tiêu thực hoà vị, nhẹ thân khử mỡ.

Trà sinh mạch cường tâm

Nguyên liệu:

Sâm tây miếng 10g, mạch đông 10g, ngũ vị tử 5g, lượng vừa đường phèn.

Cách làm:

Cho các vị trên vào ly, cho nước sôi vào ngâm nửa giờ.

Công dụng:

Dưỡng tâm ích khí, nhuận tâm phục mạch.

Trà cố biểu chỉ mô hôi

Nguyên liệu:

Phù tiểu mạch 10g, hoàng kỳ 20g, táo 4 quả, lượng vừa đường phèn.

Cách làm:

Cho các vị trên vào ly, cho nước sôi ngâm nửa giờ.

Công dụng:

Ích khí cố biểu, chỉ mô hôi dưỡng tâm.

Trà thanh yết lợi hầu

Nguyên liệu:

Khô canh 5g, bàng đại hải 2 quả, bạch huyền sâm 5g, mạch đông 10g, cam thảo 2g.

Nấu ăn cho người già-----

Cách làm:

Cho các vị thuốc trên vào ly, cho nước sôi vào ngâm 10 phút là được.

Công dụng:

Thanh nhiệt lợi họng, thanh sưng chỉ đau.

Trà phiên tả

Nguyên liệu:

Phiên tả điệp 10g, cam thảo 2g.

Cách làm:

Cho 2 vị trên vào ly, cho nước sôi vào ngâm 20 phút là được.

Công dụng:

Thông tiện, rửa ruột.

Trà sâm tây

Nguyên liệu:

Sâm tây 10g, chè xanh 2g.

Cách làm:

Cho 2 vị trên vào ly, cho nước sôi ngâm nửa giờ.

Công dụng:

Ích khí dưỡng âm, nhuận táo gây hưng phấn.

Trà sinh tân

Nguyên liệu:

Ô mai 2 quả, sơn trà 10g, mạch đông 10g, đường đỏ 20g, chè xanh 2g.

Cách làm:

Cho các vị trên vào ly, cho nước sôi vào ly ngâm nửa giờ.

Công dụng:

Sinh tân (nước bọt) tỉnh rượu, tiêu thực dẫn ứ trệ.

Trà bình gan hạ huyết áp

Nguyên liệu:

Thạch quyết minh 10g, hoa cúc 5g, tâm hạt sen 1g, chè xanh 2g, lượng vừa đường phèn.

Cách làm:

Cho các vị trên vào ly, cho nước sôi ngâm nửa giờ là được.

Công dụng:

Bình gan tiềm dương, hạ huyết áp.

Trà quất bì kiện vị

Nguyên liệu:

Quất bì 5g, bạch thược 10g, trà hoa nhài 2g.

Nấu ăn cho người già-----

Cách làm:

Cho các vị trên vào ly, cho nước sôi vào ngâm 10 phút là được.

Công dụng:

Kiến tỳ lý khí, chỉ đau.

Trà hạt thông mật ong

Nguyên liệu:

Nhân hạt thông 10g, nhân hạt đào 10g, mật ong 2 thìa.

Cách làm:

Cho các vị trên vào ly, cho nước sôi khuấy đều là được.

Công dụng:

Nhuận phổi hoạt tràng, nhuận âm thông tiện.

Trà vỏ lựu sáp tràng

Nguyên liệu:

Vỏ thạch lựu 10g, mộc nhĩ đen sao 5g, đường đỏ 20g, chè đen sao 2g.

Cách làm:

Cho các vị trên vào ly, cho nước sôi vào ngâm nửa giờ.

Công dụng:

Sáp tràng chỉ tả, ôn trung cố thoát.

Trà sa sâm ngọc trúc

Nguyên liệu:

Sa sâm 10g, ngọc trúc 10g, bách hợp 10g, lượng vừa mật ong, chè xanh.

Cách làm:

Cho các vị trên vào ly, cho nước sôi ngâm 20 phút.

Công dụng:

Nhuận phổi chỉ ho, nhuận âm sinh tân.

Trà ngon miệng trừ hôi

Nguyên liệu:

Hoa cúc 5g, thạch cao sống 10g, mạch đông 10g, lá hoắc hương 5g, chè xanh 2g, cam thảo 2g.

Cách làm:

Cho các vị trên vào ly, cho nước sôi ngâm 10 phút.

Công dụng:

Tả hỏa chỉ đau, thanh nhiệt trừ hôi.

Trà phòng cảm trừ uest

Nguyên liệu:

Ngân hoa 5g, hoa cúc 5g, mạch đông 10g, cam thảo 2g, lục hoa 2g, quán trọng 10g.

Cách làm:

Cho các vị trên vào ly, cho nước sôi ngâm 5 phút.

Công dụng:

Phòng cảm mạo, thanh nhiệt giải độc.

CÁCH LÀM VÀ CÔNG DỤNG CỦA 25 MÓN ĂN THUỐC

Bữa ăn thuốc hòa trộn một cách hữu cơ giữa thức ăn và thuốc, làm cho người ăn tiếp nhận một cách tự nhiên các loại thuốc điều trị bệnh. Cách chế biến bữa ăn thuốc cũng không khó khăn gì. Nhưng nhiên khi bạn chế biến bữa ăn thuốc phải chú ý mấy điểm sau đây: một là cố gắng làm cho thức ăn ít mùi thuốc, nếu loại thuốc bạn chọn quá đắng chát, chắc chắn khi ăn sẽ khó nuốt, thì không còn nói gì đến tác dụng điều trị; hai là loại thuốc sử dụng không nên một lần chọn quá nhiều, biến thành nồi thuốc bắc; ba là bình ổn an toàn, không nên dùng các loại thuốc quá mạnh hoặc công phạt, để tránh gây trúng độc hoặc tổn hại nguyên khí, chọn những loại thuốc bình ổn, lượng ít, thấm dần vào cơ thể, mới đạt được mục đích khử bệnh cường thân.

Canh thông phủ thuận khí

Nguyên liệu:

Ruột già lợn 200g, nhục tùng dung 20g, hỏa ma nhân 30g, hà thủ ô 30g, tiểu hồi hương 1g, lượng vừa

Nấu ăn cho người già-----

muối, xì dầu.

Cách làm:

Ruột già rửa sạch, cạo sạch chất bẩn ở thành ruột, cho vào nồi, dùng túi vải thưa cho nhục từng dung, hỏa ma nhân, hà thủ ô, tiểu hồi hương gói chặt buộc lại. Cho vào trong nồi, cho nước, muối, xì dầu nấu 3 giờ, bỏ bao thuốc ra là được.

Công dụng:

Nhuận tràng thông tiện, dưỡng huyết ích tinh.

Chứng thích hợp:

Người già bị bệnh táo bón quán tính kèm theo đau lưng thiếu sức, đầu vầng tai ù.

Canh rau dền đậu xanh

Nguyên liệu:

Rau dền tươi 100g, đậu xanh 100g.

Cách làm:

Lấy 2 vị trên rửa sạch, cùng cho vào nồi, cho nước, nhỏ lửa hầm cho nhừ là được.

Công dụng:

Thanh nhiệt giải độc, diệt khuẩn chỉ ly.

Chứng thích hợp:

Kiết lý cấp tính, viêm ruột cấp tính, trĩ ra máu.

Canh thiên ma ô long

Nguyên liệu:

Mực nang 1000g, thiên ma miếng 50g, muối.

Cách làm:

Cá mực rửa sạch cắt miếng cho vào nồi đất, cho thiên ma, nước và muối nấu nhừ là được.

Công dụng:

Dưỡng huyết khứ phong, nhuận âm tiềm dương.

Chứng thích hợp:

Người bị bệnh cao huyết áp, thiên đầu thống (đau nửa đầu), ra mồ hôi trộm, tê chân tay, và người gan dương tăng cao, hư phong nội động.

Sa nhân, chân giò hầm lươn

Nguyên liệu:

Lươn 500g, chân giò hun khói 100g, sa nhân 2g, một ít tỏi, hẹ 50g lượng vừa muối.

Cách làm:

Lươn bỏ xương thái miếng, cùng với tỏi già, sa nhân trộn đều cho vào chảo dầu xào qua, cho thịt chân giò vào, nước luộc thịt vào hầm 20 phút, cho rau hẹ (thái nhỏ), ngâm muối là được.

Công dụng:

Ôn tỳ kiện vị, ích khí bổ huyết.

Nấu ăn cho người già-----

Chứng thích hợp:

Người bị đau bụng, đau dạ dày, ăn không ngon do có tính hư hàn, viêm ruột, tiêu chảy mạn tính và công năng tính dục giảm.

Canh gà, quả kỷ

Nguyên liệu:

Gà mái 1 con, quả kỷ 30g, hoa cúc 10g, nhãn 10g, thực địa 15g, muối.

Cách làm:

Gà làm sạch lông và nội tạng, các vị thuốc trên cho vào túi vải buộc chặt cho vào bụng gà, dùng kim chỉ khâu lại, cho vào nồi nước, nêm muối nấu nhừ, bỏ túi vải ra là được.

Công dụng:

Dưỡng huyết, sáng mắt, tỏ tai, điều tinh.

Chứng thích hợp:

Ù tai điếc tai, hai mắt khô, nhìn vật hoa mắt, đau lưng và đầu gối do gan thận không tốt.

Canh bách hợp ngân hạnh

Nguyên liệu:

Bách hợp tươi 300g, bạch quả (ngân hạnh) 30g, lượng vừa đường phèn.

Cách làm:

Bách hợp rửa sạch và bạch quả bỏ vỏ cùng cho vào nồi, cho nước và đường phèn nấu nhừ là được.

Công dụng:

Nhuận phổi chỉ ho, hóa đàm giáng khí.

Chứng thích hợp:

Ho lâu không đàm khô phổi, trong đờm có máu, cổ họng khô táo, tâm phiền khí đoản.

Gà bình phong như ngọc

Nguyên liệu:

Gà mái 1 con, hoàng kỳ 30g, bạch truật 10g, phòng phong 15g, lượng vừa muối, gừng, hành.

Cách làm:

Gà làm sạch lông và nội tạng, cắt miếng nhỏ, cho vào nồi áp suất, cho các vị thuốc trên vào, cho gừng hành, muối và một ít nước đầy nắp đun cách thủy 4 giờ là được.

Công dụng:

Ích khí cố biểu, phòng gió chỉ mồ hôi.

Chứng thích hợp:

Người ra nhiều mồ hôi thiếu sức do da không được bảo vệ tốt, cảm mạo nhiều lần.

Canh bóng cá bở thận

Nguyên liệu:

Bóng cá (bàng quang cá) 10 cái, mỡ bở cốt 20g
lượng vừa muối, nước, nấu 1 giờ là được.

Công dụng:

Bổ thận ích tinh, ôn dương cố nhiếp.

Chứng thích hợp:

Người bị đái rắt, di tinh, đái đêm nhiều lần do
thận hư.

Canh thịt dê, tùng dung

Nguyên liệu:

Thịt dê 300g, nhục tùng dung 30g, lượng vừa
gừng tươi, hành, muối và một ít bột.

Cách làm:

Thịt dê cắt miếng, nhục tùng dung cho vào túi
vải buộc chặt, cùng cho vào nồi nước nấu nhừ, bỏ bao
thuốc ra, cho gừng, hành, muối, bột nước, nấu lại cho
chín là được.

Công dụng:

Ôn thận tráng dương, ích tinh dưỡng nhan sắc.

Chứng thích hợp:

Đau lạnh lưng và đầu gối do thận dương không
đủ, tứ chi lạnh và liệt dương, xuất tinh sớm.

Canh cá chép, bí đao

Nguyên liệu:

Cá chép 1 con, bí đao 500g, lượng vừa gừng hành thái sợi, một ít muối.

Cách làm:

Cá chép bỏ vảy và nội tạng, rửa sạch. Đun nóng dầu, cho cá vào rán qua, bỏ dầu ra, cho bí đao thái miếng vào, cho nước, muối, gừng, hành, nấu 4 giờ là được.

Công dụng:

Lợi tiểu tiêu sưng.

Chứng thích hợp:

Phù thũng do nhiều nguyên nhân gây ra.

Cháo An Thần

Nguyên liệu:

Hạt sen 30g, gạo nếp 100g, nhân 30g, táo 10 quả, lượng vừa đường phèn.

Cách làm:

Các vị thuốc trên cùng cho vào nồi, cho nước nấu 3 giờ, cho đường phèn vào là được.

Công dụng:

Bổ tâm dưỡng huyết, an thần định trí.

Chứng thích hợp:

Thần kinh suy nhược, tim đập nhanh, hay quên mất ngủ, nhiều mộng, hay giật mình.

Canh thư gân thông lạc

Nguyên liệu:

Rắn đuôi đen 500g, khương hoạt, quế chi mỗi loại 20g, muối.

Cách làm:

Rắn đuôi đen làm sạch cắt khúc, cùng khương hoạt, quế chi cho vào nồi, cho muối và nước nấu 4 giờ là được.

Công dụng:

Thông lợi khớp xương, hoạt huyết chỉ đau.

Chứng thích hợp:

Phong thấp, đau sưng khớp xương, gặp lạnh càng đau.

Canh dạ dày lợn nấu khổ qua

Nguyên liệu:

Dạ dày lợn 1 cái, khổ qua 300g, một ít muối.

Cách làm:

Dạ dày lợn rửa sạch, cho khổ qua (muối đắng) thái miếng vào, cho nước và muối nấu 4 giờ là được.

Công dụng:

Ích khí dưỡng âm, sinh tân chỉ khát.

Chứng thích hợp:

Người già bị bệnh tiểu đường.

Gà hầm hoàng kỳ

Nguyên liệu:

Gà mái 1 con, hoàng kỳ 50g, địa long 10g, nhân hạt đào 10g, lượng vừa sinh khương (gừng), hành muối.

Cách làm:

Gà bỏ lông và nội tạng, chặt miếng cho vào nồi, cho các vị thuốc vào túi vải buộc chặt, cùng với gừng hành, muối và nước nấu 3 giờ, bỏ túi thuốc ra là được.

Công dụng:

Bổ khí hành huyết, thông lạc hóa ứ.

Chứng thích hợp:

Di chứng sau khi xuất huyết não, thấy bán thân bất toại, đại tiểu tiện không kiểm chế được, tứ chi vô lực.

Củ cải trộn diếp cá

Nguyên liệu:

Củ cải trắng to 300g, lá diếp cá 100g, một ít giấm, muối, dầu vừng.

Nấu ăn cho người già-----

Cách làm:

Củ cái trắng gọt vỏ thái sợi, lá diếp cá thái nhỏ cho vào bát, cho muối, giấm, dầu vừng trộn đều là được.

Công dụng:

Thanh nhiệt giải độc, tân lượng thấu biểu.

Chứng thích hợp:

Phòng trị cảm, đau họng, viêm phổi.

Cháo tô tử (tía tô)

Nguyên liệu:

Tô tử 20g, gạo nếp 100g, lượng vừa đường phèn.

Cách làm:

Cho 2 vị trên vào nồi, cho nước nấu nhừ, cho đường phèn vào là được.

Công dụng:

Giáng khí bình thở rốc, chỉ ho hóa đàm.

Chứng thích hợp:

Thở phì phò phế quản nhánh ở người già, viêm phế quản nhánh.

Nước quyết minh hạ huyết áp

Nguyên liệu:

Hoa cúc 10g, sơn trà 30g, thảo quyết minh 20g, lượng vừa đường trắng.

Cách làm:

Cho các vị thuốc trên vào nồi, cho nước và đường nấu 2 giờ, bỏ bã uống thay trà.

Công dụng:

Bình gan tiềm dương, nhuận trường thông tiện.

Chứng thích hợp:

Cao huyết áp, mỡ cao trong máu, xơ cứng động mạch, đại tiện kết cứng.

Cháo kiện vị chỉ đau

Nguyên liệu:

Gạo nếp 100g, cải bắp 500g, lượng vừa bột hồ tiêu, bột thảo quả, muối.

Cách làm:

Cải bắp thái nhỏ, cùng với bột nếp cho vào nồi, cho muối, nước nấu nhừ, cho bột hồ tiêu, bột thảo quả vào.

Công dụng:

Đau bụng do viêm dạ dày, loét dạ dày có tính hư hàn gây ra.

Hoàng kỳ xào thịt lợn

Nguyên liệu:

Thịt sườn lợn 30g, hoàng kỳ 50g, lòng đỏ trứng

Nấu ăn cho người già-----

1 quả, lượng vừa bột bắp, hành gừng thái nhỏ, muối.

Cách làm:

Hoàng kỳ cho vào nồi nước nấu cho đến khi còn 50g nước, bỏ bã để lại, nước chuẩn bị dùng. Thịt sườn lợn thái miếng mỏng cho vào bát, cho lòng đỏ trứng, bột bắp, gừng, hành, muối, dầu vào nồi xào chín.

Công dụng:

Ích khí cố biểu, bổ hư kiện tỳ.

Chứng thích hợp:

Tự ra mồ hôi thiếu sức, phù sưng, mệt mỏi, thoát giang, ăn ít.

Tam thất hãm gà

Nguyên liệu:

Tam thất 30g, gà mái 1 con, lượng vừa hành, gừng muối.

Cách làm:

Gà mái bỏ lông và nội tạng, tam thất đập nhỏ cho vào bụng gà, cho gừng hành và muối, nước, hầm 3 giờ.

Công dụng:

Ích khí bổ huyết, khứ ứ thông trẻ.

Chứng thích hợp:

Bệnh tim, mỡ cao trong máu, xơ cứng động mạch, người già lẩm cẩm, trĩ ra máu.

Nấu ăn cho người già-----

1 quả, lượng vừa bột bắp, hành gừng thái nhỏ, muối.

Cách làm:

Hoàng kỳ cho vào nồi nước nấu cho đến khi còn 50g nước, bỏ bã để lại, nước chuẩn bị dùng. Thịt sườn lợn thái miếng mỏng cho vào bát, cho lòng đỏ trứng, bột bắp, gừng, hành, muối, dầu vào nồi xào chín.

Công dụng:

Ích khí cố biểu, bổ hư kiện tỳ.

Chứng thích hợp:

Tự ra mồ hôi thiếu sức, phù sưng, mệt mỏi, thoát giang, ăn ít.

Tam thất hãm gà

Nguyên liệu:

Tam thất 30g, gà mái 1 con, lượng vừa hành, gừng muối.

Cách làm:

Gà mái bỏ lông và nội tạng, tam thất đập nhỏ cho vào bụng gà, cho gừng hành và muối, nước, hầm 3 giờ.

Công dụng:

Ích khí bổ huyết, khứ ứ thông trệ.

Chứng thích hợp:

Bệnh tim, mỡ cao trong máu, xơ cứng động mạch, người già lẩm cẩm, trĩ ra máu.

Cháo chỉ tả cố thoát

Nguyên liệu:

Đậu cove sao 20g, sơn dược sao 30g, nhân ý dĩ sao 50g, gạo nếp sao 100g, lượng vừa đường đỏ sao.

Cách làm:

Cho các vị trên vào nồi, cho nước nấu 3 giờ, cho đường đỏ vào là được.

Công dụng:

Kiện tỳ ích khí, sáp tràng chỉ tả.

Chứng thích hợp:

Tiêu chảy do viêm ruột mạn tính.

Cháo chim cú, trùng thảo

Nguyên liệu:

Cút 1 con, trùng thảo 4 con, một ít muối.

Cách làm:

Cút làm sạch lông nội tạng, cho trùng thảo, nước và muối hầm 3 giờ là được.

Công dụng:

Bổ phổi ôn thận, nạp khí, bình thở hỗn hển.

Chứng thích hợp:

Ho lâu phế hư, khí đoản lưng đau, tự ra mồ hôi, chi lạnh, liệt dương, xuất tinh sớm.

Quả kỷ, táo nấu trứng gà

Nguyên liệu:

Quả kỷ 30g, táo 10 quả, trứng gà 2 quả.

Cách làm:

Quả kỷ, táo cho nước nấu 1 giờ, đập trứng gà vào là được.

Công dụng:

Dưỡng huyết nhuận âm, đen râu đen tóc.

Chứng thích hợp:

Thiếu máu, tóc bạc sớm, viêm gan mạn tính, người bệnh dùng hóa trị liệu.

Canh sâm mạch

Nguyên liệu:

Nước luộc gà 1000g, sâm tây 10g, mạch đông 15g ngũ vị tử 2g, một ít muối gừng, hành.

Cách làm:

Nấu sôi nước luộc gà, cho sâm tây, mạch đông, ngũ vị tử và hành, muối, nấu 1 giờ.

Công dụng:

Người bệnh tim, nghẽn cơ tim, viêm cơ tim, nhịp tim thất thường, thể hư nhiều mồ hôi, phế hư ho lâu ngày.

Trứng ích thọ trường xuân

Nguyên liệu:

Ngân nhĩ 10g, bách hợp 30g hạt sen 10g, trứng cút 5 quả, lượng vừa đường trắng.

Cách làm:

Ngân nhĩ, bách hợp, hạt sen cho nước nấu 2 giờ, cho đường phèn vào, cho trứng cút đã luộc chín bỏ vỏ vào là được.

Công dụng:

Nhuận âm nhuận phổi, an thần bổ não.

Chứng thích hợp:

Ho khan không đàm, hay quên mất ngủ, khô mồm ăn ít, thiếu khí vô lực.

III. CHẾ BIẾN MÓN ĂN TÙY THEO BỆNH

1. TÁO BÓN

Người đã có tuổi, thường bị chướng bụng, khẩu vị không tốt, 3-4 ngày mới đi đại tiện một lần, hơn nữa còn có cảm giác muốn “đi tiểu” làm cho người già rất khó chịu, cho dù uống thuốc hàng ngày trong thời gian dài vẫn không có tác dụng. Lâu ngày “lỗi ra” không thông là “mối họa đầu tiên trong trăm bệnh của người già”, nó là nguồn gốc dẫn đến các bệnh tim, mỡ trong máu, cao huyết áp, xơ cứng động mạch, sỏi thận, ung thư. Do đó, không thể coi nhẹ bệnh táo bón. Đông y cho rằng “Lục phủ lấy thông làm đầu”, chỉ có đường ruột thông thoáng, mới có thể “nhả cổ nạp tân”, một khi đường ruột có hiện tượng tắc nghẽn, tất nhiên sẽ có ảnh hưởng đến vận hành khí huyết, từ đó sinh ra bệnh tật, nhanh chóng suy lão. Bệnh táo bón của người già phần nhiều là táo bón có tính công năng, nguyên nhân là do công năng cơ bài tiết đại tiện suy nhược, động lực bài tiết kém do thân thể yếu, ngồi lâu ít hoạt động, nội tạng sa xuống, dinh dưỡng không tốt, có bệnh mạn tính, ăn uống quá tinh, ít thô, răng rụng, thiếu cellulose kích thích đường ruột; hoặc uống trường kỳ thuốc tiêu chảy gây ra giảm sức ứng kích của niêm mạc ruột. Ngoài ra, uống nước quá ít, thay đổi phương thức sống và thói quen bài tiết cũng có thể sinh ra táo bón.

Nấu ăn cho người già-----

Xét từ góc độ Đông y, nguyên nhân chủ yếu gây ra táo bón quán tính ở người già là khí huyết âm tân thiếu, không đủ “bôi trơn” đường ruột, do đó về điều trị phải chú ý loại thức ăn nhuận âm dưỡng huyết, sinh tân bổ tinh, như mật ong, nhục tùng dung, mạch đông, hà thủ ô, hỏa ma nhân, nhân hạt thông, chuối, hạt đào, hạt bồ kết, vừng đen, lạc nhân, nhân hạt đào v.v...

Từ những năm 80 đến nay, đã có nhiều nghiên cứu về mối quan hệ giữa kết cấu bữa ăn với bệnh táo bón ở người già, phát hiện thức ăn cellulose có liên quan với táo bón. Cellulose thô là một nhân tố duy trì kích thích thành ruột, có thể thúc đẩy nhu động kết tràng, tránh táo bón. Nếu mỗi ngày ăn được 15g thức ăn cellulose thô, có thể làm thay đổi rõ rệt sự bài tiết khó khăn. Ngoài ra, người già có thói quen uống trà hằng ngày cũng không táo bón, bởi trong trà có chứa cellulose thô, đồng thời đưa vào cơ thể khá nhiều thủy phần.

Người già mỗi ngày cần ăn vào trên 15g cellulose thô.

HÀM LƯỢNG CELLULOSE THÔ TRONG THỨC ĂN
(g/100g thực phẩm)

Tên thức ăn	Hàm lượng cellulose thô	Tên thức ăn	Hàm lượng cellulose thô
Đậu xanh	29	Nho	2.6
Đậu đũa	28	Cam	7.2
Đậu nành	21	Chanh	1.2
Đậu tằm	2.1	Hạt đào	0.7
Đậu ván	16.7	Hạnh nhân	1.8
Đậu tương	11.9	Quả dâu	1.4
Đậu cove	11.7	Mía	2.3
Đậu xanh non	2.1	Củ niễng	1.7
Ngô	13	Rau cần	1.2
Vừng	6.2	Rau dền	1.5
Bí đỏ	0.6	Cà rốt	1.0
Bí đao	0.6	Măng	8.1
Dưa chuột	0.7	Cải thìa	0.6
(leo)		Rau cải	0.7
Mướp đắng	1.1	Bắp cải	0.9
(khổ qua)		Rau hẹ	1.1
Hoa hướng	4.9	Mầm tỏi	1.8
dương		Củ cải	0.8
Lạc (rang)	2.7	Hạt dưa hấu	1.7
Chuối tiêu	0.9	(rang)	

LIỆU PHÁP TRỊ TÁO BÓN BẰNG THỨC ĂN

Nước muối mật ong

Mật ong 30g, muối tinh 1g, cho vào trong ly nước sôi, sáng dậy uống lúc đói. Có công dụng nhuận tràng thông đại tiện, bổ trung nhuận phổi. Mỗi ngày uống 1 lần, kiên trì nửa năm.

Trà hạt đào, vừng

Vừng đen 5g, nhân hạt đào (băm nhỏ) 10g, mật ong 1 thìa, cho vào trong ly, cho nước sôi ngâm 10 phút là được. Mỗi ngày uống 3 lần, liên tục 3 tháng.

Cháo thủ ô sinh địa

Hà thủ ô 20g, sinh địa 30g cho vào nồi, cho nước nấu nửa giờ bỏ bã, lấy nước. Cho 100g gạo nếp vào, cho thêm nước nấu 2 giờ, cho mật ong vào là được. Mỗi ngày 1 lần, uống liên tục 2 tháng.

Cháo bồ kết ma nhân (hạt đay)

Hỏa ma nhân (hạt đay) 100g giã nhỏ, hạt bồ kết 10g (ngâm nước), gạo nếp 100g, cùng cho vào nồi, cho nước nấu nhừ, cho mật ong vào là được. Mỗi ngày ăn 1 lần, liên tục 1 tháng.

Cháo ngũ nhân nhuận tràng

Nhân hạt thông 20g, nhân hạt hướng dương 20g, nhân hạt đay 20g (giã nhỏ), nhân hạt đào 10g (giã nhỏ), cùng cho vào nồi nước nấu nhừ, cho mật

ong vào là được. Mỗi ngày 1 lần, uống liên 3 tháng.

Cháo tùng dung quy nhục.

Nhục tùng dung 30g, đương quy 10g, cho nước nấu 3 lần bỏ bã, lấy nước cho vào nồi, cho thịt ba chỉ xay 50g, gạo nếp 50g nấu 2 giờ, cho mật ong vào là được. Mỗi tuần ăn 3 lần, uống liên tục 4 tuần.

Trà hoàng kỳ quả kỷ.

Hoàng kỳ 5g, quả kỷ 10g, mạch đông 10g, mật ong 1 thìa, chè xanh 1g, cho nước sôi vào ngâm 10 phút là được. Mỗi ngày 3 lần, liên tục 2 tháng.

Canh măng tươi mộc nhĩ.

Măng tươi 200g (thái nhỏ), mộc nhĩ đen 15g cùng cho vào nồi nước luộc thịt, nấu 30 phút, cho ít muối vào là được. Mỗi ngày ăn 1 lần, liên tục 1 tháng.

Chuối chấm mật ong.

Chuối tiêu 500g bóc bỏ vỏ, chấm mật ong, ăn hàng ngày, liên tục 1 tháng.

Cháo đậu xanh bồ kết.

Đậu xanh 100g, gạo nếp 50g, hạt bồ kết 10g, cùng cho vào nồi nước nấu như là được. Mỗi ngày 1 lần, liên tục 3 tháng, cũng có thể ăn lâu dài.

Trà tướng quân quyết minh.

Đại hoàng (tướng quân) 5g, thạch quyết minh 5g, mật ong 1 thìa, cho nước sôi ngâm 10 phút là được, chỉ dùng tạm, hết táo bón thì dừng.

Nấu ăn cho người già-----

Khoai lang chấm mật ong.

Khoai lang 300g nấu chín bóc vỏ, chấm mật ong ăn, mỗi ngày 1 lần, liên tục 1 tháng.

Sữa bò mật ong.

Sữa bò 1 ly, cho vào 1 thìa mật ong, khuấy đều uống. Mỗi ngày sáng sớm uống 1 ly, liên tục 3 tháng.

Bột vừng thông đào.

Vừng đen 30g, nhân hạt thông 50g, nhân hạt đào 5g, cho mật ong trộn đều. Mỗi tuần ăn 2 lần, liên tục 2 tháng.

Canh xương sườn tam đậu.

Xương sườn lợn 500g chặt miếng cho vào nồi, cho đậu nành khô 50g, đậu ván khô 50g, đậu cove khô 30g. Cho lượng vừa nước nấu 4 giờ, nêm muối. Mỗi tuần 2 lần, ăn liên nửa năm.

Hẹ xào giá đậu.

Rau hẹ 200g thái nhỏ, giá đậu xanh hoặc đậu nành, cho muối xào chín. Mỗi ngày 1 lần, ăn liên tục 1 tháng.

Canh củ cải rau câu.

Lượng vừa nước luộc thịt, cho củ cải 1000g (thái miếng), rau câu 300g (thái nhỏ), nấu 1 giờ, nêm muối. Mỗi ngày 1 lần, ăn liên tục 1 tháng.

Đậu đũa xào chay.

Đậu đũa 300g cắt ngắn cho vào nồi nước luộc

----- *Nấu ăn cho người già*

qua, vớt ra xào dầu, nêm muối là được. Mỗi ngày 1 lần, ăn liên tục 2 tháng.

Canh đậu xanh, ngô.

Đậu xanh và ngô mỗi loại 200g, cho vào nước nấu chín 70%, vớt ra xào dầu, cho nước nấu 10 phút, cho thêm ít bột và mật ong vào là được. Mỗi tuần 3 lần, ăn liên tục 4 tuần.

2. TIÊU CHẢY

A. Nguyên tắc ăn uống của người già bị tiêu chảy

1. *Không ăn thức ăn sống, lạnh, béo, ngọt*

Thức ăn sống lạnh dễ làm cho ruột dạ dày co lại nhanh.

2. *Không ăn thức ăn xào, rán, dầu, mỡ*

Thức ăn xào rán dầu mỡ khó tiêu hóa mà tăng thêm gánh nặng cho đường ruột.

3. *Không ăn cay, ăn chất kích thích*

Thức ăn cay có thể kích thích đường ruột, làm cho bệnh nặng hơn.

4. *Không uống rượu, uống nước quá độ*

Cồn và thức uống có thể làm cho thủy phần đường ruột quá nhiều.

5. *Không ăn dưa đậu có cellulose*

Cellulose có thể làm tăng nhu động ruột khiến tiêu chảy nặng hơn.

B. Thực phẩm hữu ích, chỉ tử

Sơn dược, khoai tây, táo xay, hạt sún, hạt dẻ, thịt đùi hun khói, hạt sen, mộc nhĩ, gạo nếp, thạch lựu, sơn trà, nhân, gừng tươi, gừng khô, chè đen, tỏi, hương xuân, ngó sen, hồng, ô mai, hồi hương, bột mì.

C. Thức ăn điều trị tiêu chảy.

(1) KIỂU TỶ VỊ HƯ NHƯỢC.

Ăn uống không tiêu, ăn cái gì ra cái đó, thiếu sức, mặt vàng, chướng bụng.

Hồ chỉ tả

Bột kiều mạch 100g, bột tiểu mạch 100g, bột nếp 200g cùng cho vào nồi sao vàng, mỗi lần lấy 50g, cho đường trắng, nước sôi, trộn thành hồ ăn. Mỗi ngày sáng sớm ăn 1 lần, liên tục 3 tháng.

Cháo hạt sen ý dĩ.

Hạt sen 50g, bột ý dĩ sao 100g, gạo nếp 100g cùng cho vào nồi nước nấu nhừ. Mỗi ngày ăn 1 lần, liên tục 2 tháng.

Nước chè đen vỏ lựu.

Vỏ thạch lựu khô 5g, chè đen sao 1g, cho vào trong ly, nước sôi ngâm 10 phút. Mỗi ngày 3 lần, uống liên 1 tháng.

Cháo mộc nhĩ, gạo cháy.

Gạo nếp 100g, mộc nhĩ đen 100g cho vào chảo sao cháy, cho nước nấu nhừ, cho đường trộn đều ăn. Mỗi ngày tuần 2 lần, ăn liên tục 4 tuần.

Cháo hạt dẻ sơn dược.

Hạt dẻ 100g, hoài sơn dược (tươi) 200g, táo 10 quả, cho lượng vừa nước nấu nhừ, cho đường vào. Mỗi ngày 1 lần, ăn liên tục 1 tháng.

Nấu ăn cho người già-----

Canh hạt sùng dạ dày lợn.

Dạ dày lợn 1 cái làm sạch, hạt sùng 50g, cho một ít gừng, tỏi, nước, muối nấu nhừ. Mỗi tuần 2 lần, ăn liên tục 4 tuần.

Cơm thịt bò nước gừng.

Thịt bò tươi 100g, băm nhỏ, cho nước gừng, xì dầu, dầu lạc trộn đều. Nấu cơm chín, lấy nước gừng thịt bò rưới lên cơm, hấp thêm 15 phút là được. Mỗi tuần 1 lần, ăn liên tục 8 tuần.

Gà hạt dẻ sơn truật.

Gà mái 1 con bỏ lông và nội tạng, hạt dẻ 100g, sơn dược miếng 30g, bạch truật 10g, cho nước và gừng tươi, muối nấu nhừ. Mỗi tuần 1 lần, ăn liên tục 4 tuần.

Gà sa nhân sâm kỳ.

Gà mái 1 con bỏ lông và nội tạng, đảng sâm 20g, hoàng kỳ 10g, sa nhân 5g, cho lượng vừa gừng tươi, muối, nước, nấu nhừ. Mỗi tuần 2 lần, ăn liên tục 4 tuần.

Canh xương sườn đậu côve.

Đậu côve ngâm nước bỏ vỏ cho vào trong canh xương sườn nấu nhừ. Mỗi tuần 2 lần, ăn liên 8 tuần.

(2) KIỂU THẬN DƯƠNG HƯ SUY.

Tiêu chảy kèm theo sợ lạnh, các chi lạnh, thích ấm nóng. Sáng sớm sôi bụng là đi ngoài, thần kinh mệt mỏi đau lưng, mồm nhạt ăn ít.

Cháo dạ dày bò, sa nhân.

Dạ dày bò 1000g, thái miếng cho vào canh thịt bò cùng với sa nhân 5g, gừng khô 10g, hoa tiêu 2g, nêm muối hầm nhừ.

Canh thịt dê gừng khô.

Thịt dê 500g cắt miếng, gừng khô 15g, hoa tiêu 1g, quế 5g, tỏi 20g cho nước và muối hầm 6 giờ.

Canh thịt chó kha tử.

Thịt chó 500g thái miếng, kha tử 10g, hẹ 5g, đương quy 5g, mộc hương 8g, cho vào muối và nước hầm 6 giờ.

Khoai tây hầm thịt bò.

Thịt bò 1000g thái miếng nhỏ. Đun nóng dầu, cho hoa tiêu, hoa hồi, quế, đinh hương, xào khô, xong trút vào trong nồi đất, cùng thịt bò, nước, xì dầu, đường trắng hầm 6-8 giờ, cho khoai tây rán vàng 300g vào là được.

Hương xuân xào thịt chân giò.

Thịt chân giò hun khói 200g thái miếng cho vào chảo dầu, cho hương xuân (cắt miếng) 200g, xào chín là được.

Lươn hầm tỏi.

Tỏi, gừng tươi mỗi loại 20g, băm nhỏ cho vào chảo dầu, cho 500g lươn (bỏ xương thái miếng) xào một lúc, cho muối và nước hầm nửa giờ là được.

Nấu ăn cho người già-----

Muôi tiêu bầu dục.

Bầu dục lợn 1 cặp, bỏ đôi, bỏ hết mỡ, rửa sạch cho vào nồi nước luộc chín vớt ra thái miếng, rắc bột hoa tiêu và muối.

Canh thịt bò phụ tử.

Phụ phiên 30g cho vào nồi nước sôi hầm 4~6 giờ đến khi không còn thấy tê lưỡi, cho vào canh thịt bò cùng gừng tươi 10g, một ít muối, nấu lại nửa giờ là được.

Canh tôm đậu khấu.

Tôm 200g bỏ vỏ, nhục đậu khấu 10g, gừng, tỏi, lượng vừa muối, cho nước nấu nửa giờ.

3. TRĨ

Trĩ là một loại bệnh thường gặp. Tỷ lệ phát bệnh tăng theo số tuổi. Theo thống kê, người già trên 70 tuổi có đến 80% - 90% mắc bệnh trĩ ở mức độ khác nhau. Nguyên nhân gây ra bệnh trĩ vẫn chưa rõ. Vì trong các loại động vật khác không phát hiện thấy có loại bệnh này, người ta suy luận có lẽ nó liên quan đến loài người đang đứng thẳng. Thường xuyên thích ăn các loại thức ăn ngọt, béo, cay, uống rượu, tiêu chảy, táo bón là nguyên nhân dẫn đến bệnh trĩ. Ngoài ra, ho do viêm phế quản nhánh mạn tính và tăng sinh tuyến tiền liệt làm tăng cao áp suất bên trong bụng, cũng có thể dẫn đến trĩ.

Bất cứ là trĩ nội, trĩ ngoại hay trĩ hỗn hợp đều tương đối khó trị. Cho dù y học phát triển nhanh, có rất nhiều phương pháp điều trị, nhưng đáng tiếc là cho đến nay vẫn chưa có phương pháp nào đặc biệt có thể điều trị tận gốc bệnh trĩ. Thông qua ăn uống khoa học có thể làm giảm tác hại của bệnh trĩ, giảm đau đớn, bổ huyết chỉ huyết, giải độc tiêu viêm.

A. Nguyên tắc ăn uống của người già bị bệnh trĩ.

Cố gắng chọn thức ăn phòng táo bón, đại tiện thông suốt. Trong ăn uống phải có một lượng cellulose nhất định. Nhưng cellulose quá nhiều, quá thô lại có

Nấu ăn cho người già-----

thể kích thích khu vực bệnh biến gần hậu môn, do đó cellulose trong thức ăn phải nhỏ nát, khi ăn phải nhai kỹ. Ngoài ra, còn phải ăn nhiều thức ăn nhuận tràng.

B. Người bệnh trĩ nên chọn loại thức ăn nào?

Mật ong, nhân hạt thông, hỏa ma nhân, lạc nhân sống, nhân hạt đào tươi, chuối, hạt đào, bưởi, chanh, khoai tây, mộc nhĩ, khoai lang, rau chân vịt, củ cải, bí đao, rau cải, mướp đắng, ngô, giá đậu, mướp.

C. Người bệnh trĩ không nên ăn thức ăn gì?

Không nên ăn thức ăn có tính ôn nhiệt. Vì thức ăn nhiệt dễ sinh hỏa trợ dương, dẫn đến máu nóng mà xuất huyết nhiều. Như thịt bò, dê, chó, hẹ, tỏi, đậu phụ, cá, tôm, chân giò hun khói, thịt muối, thịt viên, Lạp xưởng, vãi, thạch lựu v.v... Đối với các loại ớt cay, hồ tiêu, tỏi, gừng hành, bột cari và các loại rượu mạnh thì càng không thể ăn tùy tiện.

D. Liệu pháp chữa trĩ bằng ăn uống.

Cháo a giao gạo nếp

A giao 20g giã nát cho một ít nước ngâm 1 ngày, sau đó chưng cách thủy cho tan. Gạo nếp (100g) nấu cháo, cho a giao, mật ong vào khuấy đều.

Chuối hầm mật ong.

Chuối tiêu 3 quả thái miếng cho vào bát với một thìa mật ong, hầm cách thủy nửa giờ.

Trà nước muối mật ong.

Mật ong 1 thìa, muối 1g, chè xanh 1g cho vào ly nước sôi ngâm 5 phút, khuấy đều.

Cháo hoa hòe gạo nếp.

Hoa hòe 50g cho nước nấu nửa giờ, bỏ bã, lấy nước nấu với 100g gạo nếp, cháo chín cho mật ong vào.

Mộc nhĩ xào thịt.

Mộc nhĩ đen 50g ngâm nước rửa sạch. Đun nóng dầu, cho 100g thịt lợn thái sợi, tẩm ít bột xào chín, cho mộc nhĩ, muối, xào thêm 5 phút là được.

Canh trứng mộc nhĩ.

Mộc nhĩ đen 30g ngâm nước thái sợi, cho vào nồi nước luộc thịt, nấu sôi, đập vào một quả trứng gà, khuấy đều, nêm muối và gia vị.

Canh gà tam thất.

Nước canh gà đặc 100g nấu sôi, dùng nước này uống với 5g bột tam thất.

Trà ma nhân hạnh đào.

Hòa ma nhân (hạt đay), nhân hạt đào 20g nghiền nhỏ, mật ong 2 thìa, cho vào ly nước sôi ngâm 10 phút là được.

Trà lạc nhân hạt thông.

Nhân hạt thông tươi, lạc nhân tươi mỗi loại 30g, giã nhỏ cho vào ly với 2 thìa mật ong, cho nước sôi ngâm 10 phút.

Nấu ăn cho người già-----

Nước đường đỏ ô mai.

Ô mai 10 quả, đường đỏ 100g, cho nước nấu 1 giờ.

Cháo a giao điền thất.

A giao 30g giã nát cho vào bát nước ngâm 1 ngày. Nấu cách thủy cho tan. Gạo nếp 100g cho nước nấu chín, cho lượng vừa mật ong, a giao và bột điền thất sống 10g vào khuấy đều.

Canh dưa chua đậu phụ.

Đậu phụ 200g thái sợi, cùng dưa chua cho vào nồi nước luộc thịt nấu sôi, nêm muối là được.

Lòng lợn gạo nếp.

Lòng già lợn 500g làm sạch. Gạo nếp 300g (ngâm nước 1 ngày) trộn đều muối, bột hồi hương, tam thất nhét vào lòng lợn, buộc chặt hai đầu, nấu sôi 4 giờ, lấy ra để nguội, cắt miếng.

Cà nướng.

Cà 4 quả cho vào lò lửa nướng cháy, bỏ vào nước lã bóc sạch vỏ đen, xé thành sợi cho vào bát, cho dầu vừng, giấm, đường trắng, xì dầu, trộn đều.

Củ cải trộn rau.

Củ cải 300g, rau diếp 200g, củ niễng 100g gọt vỏ thái sợi, cho muối dầm một lúc, bóp hết nước, cho giấm đường, muối, dầu vừng trộn đều.

4. GÀY ỚM

Người già từ thời trẻ đã luôn luôn gầy thì không có vấn đề gì, nhưng nếu người già bước vào tuổi xế chiều, đột nhiên gầy đi, hơn nữa còn có xu hướng càng ngày càng gầy, điều đó là không bình thường. Người quá gầy không những rất dễ sớm lão suy, mà còn là tín hiệu của rất nhiều bệnh.

Viêm dạ dày mạn tính: Dạ dày là bộ phận vận chuyển tiêu hóa thức ăn, nếu bị viêm dạ dày mạn tính, người già ăn uống rất kém. Người đau dạ dày nhiều, ợ chua, bụng chướng, dinh dưỡng không được cơ thể hấp thụ, đương nhiên không thể béo lên được.

Viêm ruột mạn tính: Đó là bệnh thường thấy ở người già, biểu hiện là tiêu chảy hoặc táo bón, bụng dưới đau từng cơn, ăn ít sức yếu, lâu ngày như vậy người sẽ gầy.

Bệnh tiểu đường: Ở thời kỳ cuối của bệnh tiểu đường, do tiêu hao năng lượng quá độ, lại không thể ăn nhiều, làm cho cơ thể càng gầy đi.

Chứng tăng năng tuyến giáp (hyperthyroidism): Tỷ lệ trao đổi cơ sở quá cao, dinh dưỡng tiêu hao quá lớn, làm cho người già “nhập không bù xuất”, do đó sẽ rất gầy.

Bệnh ung thư: Bệnh ung thư ở thời kỳ cuối, do

phát sốt lâu dài hoặc không muốn ăn và do điều trị hóa chất, phóng xạ làm cho người già kém ăn, sẽ gây đi nhanh trong một thời gian ngắn.

A. 7 nguyên tắc tăng mập

① Nên thay đổi món ăn.

Đây là phương pháp tương đối tốt để người già ăn uống tốt hơn. Người già thường khẩu vị kém, nếu ngày nào, bữa nào cũng giống nhau, trên bàn ăn năm nọ qua năm kia không thay đổi món ăn thì sao không chán? Thay đổi cách chế biến sẽ làm cho người già thích ăn.

② Không ăn béo ngọt dầu mỡ

Người già vốn tiêu hóa không tốt, nếu ăn nhiều thức ăn béo ngọt dầu mỡ sẽ tăng thêm gánh nặng cho dạ dày, thậm chí gây ra tiêu chảy, nôn mửa, kết quả người sẽ càng gầy.

③ Nên ăn ít, nhiều bữa

Nếu một bữa ăn rất nhiều, tiêu hóa không kịp sẽ ảnh hưởng đến bữa ăn sau. Bạn có thể áp dụng phương pháp một ngày ăn 6 bữa, mỗi lần ăn ít một chút, như vậy sẽ dễ tiêu hóa, hấp thụ.

④ Nên ăn thanh đạm, mềm, nát

Loại thức ăn này không kích thích ruột và dạ dày, rất có lợi cho tiêu hóa.

⑤ Nên nhai nhỏ nuốt chậm

Răng ví như “nhà máy gia công” nguyên liệu, nhai càng nhỏ càng dễ hấp thụ.

⑥ Không hút thuốc lá, uống rượu

Hút thuốc lá ảnh hưởng đến tiêu hóa, làm vị giác của bạn mất nhạy bén; uống rượu càng làm tổn thương đến dạ dày và ruột, làm bạn không muốn ăn uống. Rất nhiều người già bỏ hút thuốc lá, không bao lâu, da thịt đầy đặn, sắc mặt hồng hào.

⑦ Không ăn thức ăn, sống, lạnh

Ăn uống quá lạnh sẽ làm cho huyết lưu của ruột và dạ dày giảm chậm, dẫn đến tiêu hóa không tốt, hơn nữa còn làm cho nhu động ruột tăng nhanh mà xuất hiện đau bụng tiêu chảy.

B. Những món ăn kiện tỳ.

Cháo hạt sen đậu cove

Hạt sen 50g, đậu cove 20g, gạo nếp 100g, cho nước nấu nhừ, cho đường vào.

Cháo táo nhân

Táo 10 quả, nhân 50g, gạo nếp 100g, cho nước nấu nhừ, cho đường vào.

Cháo hạt dẻ kê

Hạt dẻ 100g, kê 100g, cho nước nấu nhừ, cho đường vào.

Nấu ăn cho người già-----

Cháo lạc sữa trứng

Lạc nhân già nhỏ, gạo nếp 100g, cho nước nấu nhừ. Cho sữa 500g, đập vào 1 quả trứng gà khuấy đều, cho đường vào nấu lại 10 phút.

Canh thịt đùi hun khói, lươn

Lươn 500g làm sạch chặt khúc, thịt đùi hun khói 100g, cho vào chảo dầu, với gừng, hành, muối xào một lúc, cho vào nồi đất, hầm 2 giờ là được.

Ngũ hương dạ dày lợn

Dạ dày lợn 1 cái rửa sạch, lấy túi vải cho gừng, tỏi, đường đỏ, sa nhân, đinh hương, quế, thảo quả, hồi hương, buộc chặt cho vào nồi cùng với dạ dày lợn, nước và muối, xì dầu hầm 6 giờ vớt ra, thái miếng.

Gà sâm kỳ hạt sen

Gà mái 1 con làm sạch lông và nội tạng, cho vào nồi, cùng nhân sâm (hồng sâm) 10g, hoàng kỳ 10g, hạt sen 20g, sơn dược 20g, cho nước vào nấu 4 giờ.

Sa nhân đậu phụ viên

Đậu phụ 200g bóp nhỏ, thịt lợn nạc (băm nhỏ) 100g, đập vào 1 quả trứng, cho bột sa nhân 2g, bột thảo quả 1g, bột hồ tiêu 1g, muối, một ít bột, trộn đều làm thành dạng viên, cho vào nồi hấp chín.

Bánh khoai tây sơn dược

Sơn dược tươi 300g, khoai tây 300g, bỏ vỏ rửa sạch cho vào nồi cho nước nấu chín vớt ra, giã

nhuyễn, đập vào 1 quả trứng gà, một ít bột, muối, hành hoa trộn đều, làm thành bánh, cho vào chảo dầu rán vàng là được.

Viên thịt bò kiện tỳ

Thịt bò 1000g thái miếng dài. Dùng túi vải cho đẳng sâm 30g, bạch truật 10g, táo 10 quả, hạt sen 20g, gừng, lượng vừa hoa ớt buộc lại cho vào nồi cùng với thịt bò, xì dầu, đường trắng, một ít muối, hầm 8 giờ, vớt thịt bò ra thái miếng là được.

5. LOÉT DẠ DÀY

“Ba phần bệnh, bảy phần dưỡng”, đối với người loét dạ dày và loét hành tá tràng, rõ ràng là một phương pháp có hiệu quả. Thức ăn, thuốc men, vi sinh vật, chất độc và nước mật chảy ngược đều là những nguyên nhân gây ra viêm niêm mạc dạ dày và hành tá tràng. Ngoài ra, công năng thần kinh trung ương mất điều hòa cũng có thể dẫn đến loét dạ dày và hành tá tràng. Người già bị loại bệnh này, không nên lo lắng vội vàng uống hết loại thuốc này đến loại thuốc khác, mà nên tập trung chú ý ăn uống điều dưỡng đúng cách để trị bệnh.

A. Nguyên tắc ăn uống của người bệnh loét dạ dày

① *Nên chọn loại thức ăn có giá trị dinh dưỡng cao, ít bã, dễ tiêu hóa:* Như trứng gà, sữa bò, sữa đậu, gà cá, thịt nạc xay, để cải thiện tình hình dinh dưỡng toàn thân, có lợi cho việc điều trị bệnh loét dạ dày, loét hành tá tràng.

② *Nên ăn có định giờ, định hướng:* Như vậy có thể tăng bài tiết dịch nước bọt, trung hòa vị toan, làm cho dịch dạ dày bài tiết có quy luật.

③ *Thức ăn nên thanh đạm, loãng mềm:* Ăn uống

không nên quá ngọt, quá lạnh, cũng không nên quá cứng, khó tiêu hóa.

④ *Nên ăn ít và ăn nhiều bữa*: Thời kỳ phát bệnh mỗi ngày có thể ăn 5 – 6 lần, để giảm gánh nặng cho dạ dày, hấp thụ được nhiều dinh dưỡng.

⑤ *Không ăn thức ăn cay, kích thích*: Người bị bệnh loét dạ dày nếu ăn thức ăn cay như ớt, tỏi, gừng, thì sẽ làm cho bệnh nặng thêm, thậm chí có thể làm chảy máu dạ dày.

⑥ *Không nên ăn vội vàng*: Ăn chậm nhai kỹ làm cho thức ăn được nghiền nhuyễn, có lợi cho tiêu hóa, hấp thụ. Nếu “ăn vội vàng” thức ăn quá thô sẽ kích thích vết loét, làm cho càng đau hơn.

B. Khi tái phát loét dạ dày, xuất huyết, ăn uống ra sao?

Khi ra máu nhiều, không nên ăn. Ngưng ra máu sau 24 giờ cho ăn thức ăn loãng, dần dần ăn thức ăn đặc hơn.

Khi đại tiện phân có màu đen thì có thể ăn các loại thức ăn loãng lạnh như kem, sữa đậu lạnh, cháo nguội, bột ngô sen lạnh, mỗi ngày ăn 6 – 7 bữa, mỗi lần trên dưới 1ml. Khi phân đen đã giảm, có thể ăn một ít bánh quy, mì nát, bánh bông lan.

C. Định rõ bệnh để uống thuốc.

① KIỂU GAN VỊ BẤT HÒA.

Xoang dạ dày căng đau, đau sang cả mạn sườn, ợ hơi chua, tinh thần căng thẳng lại càng đau.

Trà tử hồ gạo vàng.

Tử hồ 10g, trần bì 5g, gạo tẻ sao vàng 30g, cho lượng vừa nước nấu lấy 1 bát, uống thay trà.

Trà hoa nhài, phật thủ.

Phật thủ 5g, trà hoa nhài 1g cho vào ly nước sôi ngâm 10 phút, uống thay trà.

Sa nhân hãm dạ dày lợn.

Dạ dày lợn 1 cái rửa sạch, sa nhân 5g, thảo quả 2 quả bỏ vào trong dạ dày cho nước và muối nấu nhừ.

Gà tử thực sa nhân.

Gà mái một con làm sạch lông, nội tạng, chặt miếng, lấy túi vải cho tử hồ 20g, bạch thực 30g, sa nhân 5g vào gói chặt, cho nước và muối hầm 4 giờ.

Trà hoa hồng.

Hoa hồng khô 6g cho vào ly với một ít đường phèn, cho nước sôi vào một lúc là uống được.

② KIỂU TỶ VỊ HƯ HÀN.

Thường có biểu hiện xoang dạ dày lạnh đau, thích ấm, thích xoa bóp, mềm nhạt ăn ít, nôn mửa nước trong, ợ chua hơi nóng, mệt mỏi sức yếu, chân

tay lạnh, đại tiện loãng.

Canh trứng gà hồ tiêu.

Trứng gà 1 quả đập vào bát, cho nước, muối và lượng vừa hồ tiêu đánh đều, đưa vào nồi hấp 15 phút là được.

Quế hầm thịt bò.

Thịt bò 500g thái miếng vuông nhỏ cho vào chảo dầu xào qua, cho quế 10g, trần bì 5g, sa nhân 5g, lượng vừa xì dầu, đường muối, nước hầm 6 giờ.

Cháo nếp hạt sen.

Gạo nếp 100g, hạt sen 20g, táo 10 quả, sơn dược 20g cho vào nồi nước nấu nhừ, cho đường đỏ vào là được.

Sâm kỳ hầm dạ dày lợn.

Dạ dày lợn 1 cái rửa sạch. Đảng sâm 30g, hoàng kỳ 20g, hồ tiêu trắng 20 hạt cho vào dạ dày, cho gừng, muối và nước hầm 6 – 8 giờ là được.

Canh phụ phiến.

Phụ phiến 30g cho nước sôi vào nấu 4 giờ, xong cho vào 500g canh thịt bò, thêm gừng 10g, lượng vừa muối, nấu 30 phút là được.

③ KIỂU VỊ ÂM KHÔNG ĐỦ.

Biểu hiện là xoang dạ dày ngâm ngấm đau, có cảm giác nóng, tuy đói mà không muốn ăn, miệng khô thích uống, đại tiện khô cứng.

Nấu ăn cho người già-----

Nước sữa đậu, mật ong.

Sữa đậu 500g nấu sôi, cho vào một ít đường phèn khuấy đều.

Cháo bách hợp, ngân nhĩ.

Bách hợp 50g, ngân nhĩ (mộc nhĩ trắng) 20g, gạo nếp 100g, cho nước nấu nhừ, cho đường phèn vào.

Viên đậu phụ rau chân vịt.

Đậu phụ 200g bóp nát, thịt lợn xay 50g, trộn với một ít muối, ít bột nước, đập vào 1 quả trứng trộn đều, làm thành viên tròn, cho vào nước sôi nấu chín, cho 200g rau chân vịt thái nhỏ vào là được.

Nước trứng vịt đường phèn.

Cho nước sôi vào nồi với lượng vừa đường phèn, đun sôi, đập trứng vịt vào, khuấy đều là được.

6. VIÊM GAN

Bệnh viêm gan mà người ta thường nói đến là viêm gan do virus viêm gan kiểu A, B, C, D gây ra.

Quan điểm hiện đại cho rằng, điều trị viêm gan mạn tính các kiểu, xơ gan, ngoài thuốc ra, liệu pháp cơ bản nhất vẫn là điều trị bằng ăn uống.

A. Nguyên tắc liệu pháp ăn uống của người bị bệnh viêm gan.

① Nhiều protein.

Protein phong phú có lợi cho khôi phục và tái sinh tế bào gan, trong đó trứng, sữa, cá, thịt nạc, chế phẩm từ đậu có protein ưu chất. Nói chung, người bệnh viêm gan mỗi ngày kg thể trọng cần 1,5 – 2,0g protein là đủ. Nếu thể trọng của bạn là 60kg, thì phải có 90 - 120g Protein.

② Nhiều đường.

Đường là loại thức ăn cung cấp nhiệt năng chủ yếu, là một trong những chất quan trọng để duy trì sinh mệnh con người. Bình thường, nồng độ của đường trong máu ổn định, khi đường trong máu cao quá giới hạn, gan sẽ chuyển hóa đường dư thừa thành đường nguyên của gan, đường nguyên của gan có tác dụng bảo vệ tế bào gan, thúc đẩy tế bào gan tái sinh.

Nấu ăn cho người già-----

Do đó, người viêm gan cần có đủ loại đường. Nói chung mỗi ngày không thể ít hơn 300 – 400g. Nguồn đường chủ yếu lấy từ gạo, mì là những thực phẩm chính.

③ Nhiều Vitamin.

Vitamin là chất vi lượng cần thiết để duy trì sức khỏe cho cơ thể, thúc đẩy sinh trưởng phát triển và điều tiết công năng sinh lý. Người bị viêm gan, sự thu nhận và trao đổi vitamin đều bị ảnh hưởng, vì vậy, thức ăn phải cung cấp nhiều vitamin, khi cần thiết phải bổ sung thêm.

④ Ít muối.

Gan tạng của người bình thường có công năng phá hoại chất antidiuretic, chất antidiuretic tăng cao, làm cho lượng nước tiểu giảm, natri và nước dễ tích lại trong cơ thể, cộng thêm người bị bệnh gan lại giảm albumin trong huyết tương, dễ sinh ra phù thũng. Để giảm nhẹ phù thũng và chướng bụng, khi chế biến thức ăn cho người viêm gan có thể không cho muối, cũng không nên ăn hải sản, dưa muối, thịt muối.

⑤ Ít mỡ

Lượng bài tiết dịch mật đến đường ruột của người viêm gan hoàng đản sẽ giảm bớt hoặc thiếu, vậy, mỡ chỉ thu nhận được một phần nhỏ hoặc không thu nhận được, từ đó dẫn đến tiêu chảy có tính nhiễm mỡ.

B. Liệu pháp chữa bệnh bằng ăn uống của người bệnh viêm gan.

① **KIẾU ÔN NHIỆT LẠN BÊN TRONG.**

Biểu hiện là xoang ngực đầy cứng, ghét dầu mỡ, mồm đắng họng khô, hai bên sườn đau, đau đầu khó chịu, tiểu tiện ngắn vàng, đại tiện khô cứng.

Cháo ý dĩ đậu xanh

Đậu xanh 50g, ý dĩ 100g, gạo nếp 100g cho vào nồi nước nấu nhừ, cho đường phèn vào.

Trà nhân trần đảm thảo

Long đảm thảo 2g, nhân trần 5g, một ít đường phèn, cho nước sôi ngâm 10 phút.

Canh xa tiền rau má

Xa tiền thảo, rau má, mỗi loại 100g, rửa sạch, cho vào nồi nước nấu nửa giờ, nêm muối.

Giấm trộn rau diếp cá

Rau diếp cá tươi 300g bỏ rễ, thái nhỏ, cho lượng vừa giấm và đường, rắc rau thơm thái nhỏ, trộn đều để nửa giờ là được.

Canh thịt cà chua

Thịt lợn nạc miếng 50g, trộn đều với nước, cho vào nồi nước luộc thịt đun sôi, cho cà chua 200g vào, nêm muối là được.

② KIỂU GAN UẤT TỶ HƯ.

Biểu hiện là vùng gan chướng đau, ăn ít thiếu sức, tâm phiền dễ tức giận, đại tiện lỏng.

Cháo thư gan kiện tỳ

Gạo nếp 100g, sơn dược 50g, đậu cove 20g, phật thủ 10g, trần bì 5g, cho nước nấu nhừ, cho đường phèn vào.

Tử thực gan dầm giấm

Gan lợn 300g cho vào nồi, cho tử hồ 20g, bạch thực 20g, đẳng sâm 30g, bạch truật 20g, cho nước và muối cùng nấu 1 giờ, vớt gan lợn ra thái mỏng dầm giấm là được.

Canh hồi hương gan gà

Hồi hương 100g rửa sạch thái nhỏ cho vào trong canh thịt gà nấu sôi, cho gan gà thái miếng 100g vào nấu chín, nêm muối là được.

Trà trần bì tử thực

Tử hồ 5g, bạch thực 10g, trần bì 5g, sâm tây 5g cho vào ly nước sôi ngâm 10 phút, cho đường phèn vào.

Sa nhân xào lòng gà

Mề gà 4 cái, gan gà 4 cái thái miếng mỏng, trộn với bột sa nhân 2g, bột nước và ít muối, cho vào chảo dầu xào, cho gừng hành xào chín.

③ KIỂU Ử NGHÈN DƯỚI HOÀNH CÁCH MÔ.

Thường thấy ở người viêm gan thời kỳ cuối có xơ cứng gan, biểu hiện đau nhói vùng gan, cố định một chỗ, gan tý sưng to, mặt nổi các tia máu, da nhẵn, bụng chướng như trống, ăn ít, nôn mửa.

Canh tỏi cá chép

Cá chép 1 con bỏ vẩy và nội tạng, tỏi 100g, cho vào nồi nước với một ít muối, nấu đến khi tỏi nhừ.

Canh bí đao diên thất

Xương sườn lợn 500g chặt miếng, diên thất (tam thất) 20g thái nhỏ, cho vào nồi nước nấu 2 giờ, cho bí đao thái miếng 300g, nêm muối nấu 1 giờ là được.

Cháo ý dĩ đậu đỏ

Ý dĩ 100g, đậu đỏ 50g, gạo nếp 100g, cho nước nấu nhừ, cho đường vào.

Canh rau câu, trứng

Rau câu ngâm nước 100g thái miếng, táo đỏ 20g cho vào nồi nước thịt nấu nửa giờ, đập vào một quả trứng gà trộn đều, nêm muối là được.

Viên sơn giáp thịt lợn

Bột xuyên sơn giáp (con trút) 100g, trộn vào 100g thịt lợn nạc xay nhỏ, cho gừng hành băm nhỏ, một ít bột và muối, đập vào một quả trứng trộn đều, cho vào trong chảo dầu rán vàng là được.

7. GAN NHIỄM MỠ

Trong gan có mỡ là bệnh thường thấy ở tuổi già, đó là kết cấu mô bình thường của gan bị mỡ nhiễm đầy, làm giảm ở mức độ khác nhau công năng giải độc và tiêu hóa của tế bào gan. Một bộ phận gan nhiễm mỡ có khả năng diễn biến thành xơ cứng gan. Theo thống kê, người béo mập vượt thể trọng tiêu chuẩn trên 20%, tỷ lệ phát bệnh gan nhiễm mỡ đạt 50% trở lên. Thời kỳ đầu hình thành gan mỡ, không có bất cứ một triệu chứng gì, thậm chí ăn uống còn tăng lên; một khi có triệu chứng thiếu lực, bụng chướng, đau vùng gan, ghét dầu mỡ, chứng tỏ công năng gan đã có thay đổi. Liệu pháp chữa bệnh bằng ăn uống là một trong những liệu pháp có hiệu quả chữa gan nhiễm mỡ. Gan nhiễm mỡ đơn thuần qua điều trị bằng liệu pháp ăn uống 3 - 6 tháng, phần lớn có thể khỏi bệnh.

Nguyên tắc 1: Bữa tối nên ăn ít.

Nguyên tắc 2: Điều tiết ăn uống.

Nguyên tắc 3: Bỏ thuốc lá và rượu.

Nguyên tắc 4: Ăn nhiều rau và trái cây.

Liệu pháp chữa bệnh bằng ăn uống.

Rau câu trộn hẹ.

Rau câu ngâm nước 100g thái nhỏ, hẹ 200g thái nhỏ cùng cho vào nồi nước sôi luộc 5 phút vớt ra, cho tỏi giã, giấm, dầu vừng, đường trắng trộn đều. Mỗi ngày ăn 1 lần, liên tục 1 tháng.

Cháo ngô tiêu mỡ.

Bột ngô 100g, gạo tím 100g cùng cho vào nồi nước nấu nhừ. Mỗi ngày 1 lần, ăn liên 15 ngày.

Nước sơn trà chua ngọt.

Sơn trà khô 200g cho đường đỏ vào nấu 2 giờ bỏ bã. Mỗi ngày 2 lần, uống liên tục 1 tháng.

Rau cần xào thịt bò.

Thịt bò xay nhỏ 50g cho vào chảo dầu xào chín. Rau cần 300g thái nhỏ cho vào nồi, nêm muối, rau chín là được.

Canh mướp táo đỏ.

Mướp 300g bỏ vỏ thái miếng cho vào nồi nước luộc thịt, cho rau táo đỏ 10g vào nấu sôi, nêm muối. Mỗi ngày 1 lần, ăn liên tục 15 ngày.

Nước hạt đào hoạt huyết.

Đào mật tươi 2 quả bỏ vỏ và hạt, giã nát bỏ bã lấy nước uống. Mỗi ngày 2 lần uống, liên tục 2 tháng.

Nấu ăn cho người già-----

Canh măng chua.

Măng chua 200g tước nhỏ cho vào nồi nước luộc thịt, cho dưa chua 100g nấu nửa giờ, nêm muối. Mỗi ngày 1 lần, ăn liên tục 1 tháng.

Canh diên thất hầm gà.

Nước luộc gà (đặc) 1 bát cho vào nồi, lấy bột diên thất (tam thất) 5g, cho vào trong nồi nước luộc gà, nêm muối nấu nửa giờ. Mỗi tuần 2 lần, uống liên tục 4 tuần.

Mộc nhĩ xào ớt.

Mộc nhĩ 200g ngâm nước rửa sạch và ớt đỏ 2 quả (thái nhỏ) cùng cho vào chảo dầu xào 10 phút là được. Mỗi ngày 1 lần, ăn liên tục 15 ngày.

Cà trộn bạc hà.

Cà 2 quả rửa sạch ngâm vào nước sôi một lúc, gọt vỏ thái miếng, bạc hà 100g rửa sạch cùng với cà cho vào bát, cho muối, giấm, tương ớt, lượng vừa đường trắng trộn đều. Mỗi ngày 1 lần, ăn liên tục 15 ngày.

Cháo ý dĩ bồ kết.

Hạt ý dĩ 100g, hạt bồ kết 10g, gạo nếp 100g cùng cho vào nồi nước nấu nhừ, cho đường phèn vào. Mỗi tuần 3 lần, ăn liên tục 4 tuần.

Canh củ cải đậu xanh.

Nước canh xương sườn 1000g, củ cải thái miếng 300g, đậu xanh 50g nấu 2 giờ, nêm muối là được. Mỗi

tuần 3 lần, ăn liên tục 2 tuần.

Trà diên thất hoa cúc.

Hoa diên thất (tam thất) 5g, chè xanh 1g cho vào ly nước sôi ngâm nửa giờ, có thể uống thường kỳ.

Cà hãm diên thất.

Cà 500g gọt vỏ thái miếng dài, cho vào chảo dầu, với hành, gừng, tỏi, băm nhỏ xào chín tái, rắc bột diên thất (tam thất) 5g vào trộn đều, trút vào nồi đất hầm 1 giờ là được. Mỗi tuần 2 lần, liên tục 4 tuần.

Rau chân vịt xào trứng muối.

Rau chân vịt 300g thái nhỏ trộn qua nước sôi cho vào chảo dầu, với 2 quả trứng muối rửa sạch thái nhỏ, một ít tỏi giã và muối xào qua là được. Hai ngày 1 lần, ăn liên tục 10 ngày.

Canh bí đao rau câu.

Bí đao 500g thái miếng cho vào nồi nước luộc thịt, cho 200g rau câu (ngâm nước thái nhỏ) nấu 1 giờ, nêm muối. Mỗi ngày 1 lần, ăn liên tục 15 ngày.

8. VIÊM TÚI MẬT, SỎI MẬT

Triệu chứng của bệnh biểu hiện là đau vùng gần lườn phải, lan tỏa ra phần vai và lưng bên phải, lúc nghiêm trọng có thể sinh ra đau quặn, phát sốt sợ lạnh, nôn mửa, có lúc xuất hiện hoàng đản. Nói chung, người viêm túi mật chỉ cần chú ý ăn uống hợp lý là có thể khống chế được. Sỏi mật nếu đường kính nhỏ dưới 0,8cm, cũng có hy vọng không cần qua phẫu thuật mà khỏi. Nói tóm lại, khi bị bệnh sỏi mật, kiêng ăn uống cũng là một cách chữa trị.

A. Nguyên tắc ăn uống.

① Ít ăn mỡ.

Khi thức ăn mỡ vào hành tá tràng, sẽ kích thích niêm mạc hành tá tràng sinh ra chất cholecystokinin khiến túi mật co rút mạnh sinh ra cảm giác đau quặn. Dịch mật dự trữ trong túi mật có tác dụng quan trọng đối với tiêu hóa hấp thụ mỡ, sự hình thành sỏi mật gây trở ngại cho việc tích tụ dịch mật, có thể dẫn đến viêm nhiễm túi mật. Do đó, hạn chế mỡ là một nguyên tắc ăn uống của người bị bệnh này và cần duy trì lâu dài. Lượng mỡ cả ngày nhận vào phải ít hơn 20g. Đồng thời nên ăn trứng, cá, móng giò lợn, nội tạng động vật.

② Nên có vừa phải protein.

Quá nhiều protein sẽ kích thích dịch mật bài tiết, cũng có thể dẫn đến túi mật co rút, gây đau thêm. Nhưng nếu protein không đủ cũng không có lợi cho sự bổ sung những tổ chức bị tổn thương trong gan mật. Người bị viêm túi mật, sỏi mật, mỗi ngày cần duy trì lượng protein cung cấp là trên dưới 50g. Nếu đã thực hiện phẫu thuật ngoại khoa thì mỗi ngày lượng protein cung cấp có thể lên đến trên dưới 100g.

③ Cần có đủ nhiệt năng.

Do mỡ và protein ăn vào ít hơn rất nhiều người bình thường, do đó, để thỏa mãn được nhu cầu của hoạt động cơ thể, cần phải bổ sung nhiều carbohydrate (đường). Thực phẩm chính mỗi ngày có thể trên dưới 400 - 500g, nhưng không thích hợp với người béo phì, mỡ cao trong máu và bệnh tim.

④ Nên có nhiều vitamin A.

Vitamin A giúp cho việc sinh trưởng và phục hồi thương bì ống mật, có thể phòng trị sự hình thành chứng sỏi mật. Do đó, có thể ăn nhiều cà rốt có nhiều vitamin A.

⑤ Nên uống nhiều nước.

Mỗi ngày uống 5 ly nước lớn sẽ có lợi cho việc làm loãng dịch mật.

⑥ Nên ăn thanh đạm.

Ít ăn các loại thực phẩm chướng khí, xào rán.

Nấu ăn cho người già-----

② *Nên ăn nhiều cellulose.*

B. Những điều chú ý trong ăn uống ở thời kỳ phát bệnh.

① *Cám ăn:*

Khi bệnh chuyển biến tốt mới cho ăn loãng, có nhiều đường (carbohydrate) như cháo, bột ngô sen, mì nát.

② *Ăn ít, nhiều bữa:*

Có thể giảm nhẹ gánh nặng của đường tiêu hóa, kích thích bài tiết dịch mật, có lợi cho việc thải ra các viên sỏi nhỏ trong ống mật và tăng cường dẫn lưu.

③ *Ăn nhiều rau, trái cây xay nát và nước:*

Tránh táo bón.

C. Liệu pháp trị bệnh bằng ăn uống.

① KIỂU GAN MẬT THẤP NHIỆT.

Đau kịch liệt ở bụng bên phải, buồn nôn, ghét ăn dầu mỡ, mồm khô và đắng, sợ lạnh phát sốt, đại tiện kết cứng, tiểu tiện vàng đỏ.

Trà long đằm hoa nhài.

Long đằm thảo 3g, trà hoa nhài 2g, cam thảo 3g, cho vào trong ly nước sôi ngâm một lúc.

Trà sinh quân ngân hoa.

Đại hoàng tươi (sinh quân) 5g, ngân hoa 5g, cam

thảo 3g, cho vào trong ly nước sôi để 5 phút.

Cháo nhân trần ý dĩ.

Nhân trần 30g cho vào nồi nước nấu nửa giờ bỏ bã, cho ý dĩ 50g, gạo nếp 100g, nước, nấu 3 giờ, cho đường là được.

Cháo đậu xanh, ngô.

Đậu xanh 100g, ngô tươi thái nhỏ 100g, gạo nếp 50g cho vào nồi nước nấu nhừ.

Canh rau đắng đậu phụ.

Rau đắng 300g thái nhỏ cho vào nồi nước nấu sôi, cho 200g đậu phụ thái miếng nhỏ vào nêm muối là được.

◎ KIỂU TỖ HƯ GAN UẤT.

Đau âm ỉ hoặc đau chướng vùng lườn phải hoặc vùng bụng trên bên phải, mồm đắng buồn nôn, ăn uống không ngon, ăn dầu vào là đau, tinh thần mệt mỏi vô lực, đại tiện loãng.

Cháo linh chi phát thủ.

Linh chi 20g phát thủ 30g cho nước nấu 1 giờ bỏ bã, cho gạo nếp 100g vào nấu 2 giờ, cho đường vừa ăn.

Canh gan lợn thảo quả.

Gan lợn 200g thái miếng cho vào nồi nước luộc thịt, nấu với bột thảo quả 10g, nêm ít muối.

Nấu ăn cho người già-----

Trà mạch nha, màng mẽ gà.

Mạch nha 10g (sao), màng mẽ gà (sao) 1 cái, trà hoa nhài 2g, cho vào ly nước sôi ngâm 10 phút.

Trà trần bì kim tiền.

Trần bì 5g, kim tiền thảo 5g, cam thảo 2g cho vào ly nước sôi ngâm 5 phút.

Cháo tử thực sơn dược.

Tử hồ 20g, bạch thực 20g cho nước nấu 1 giờ bỏ bã, cho gạo nếp 100g, sơn dược 20g, hạt sen 20g, lượng vừa nước nấu nhừ, cho đường vừa ăn.

9. CÔNG NĂNG TÍNH DỤC GIẢM

Những thành quả nghiên cứu cho thấy, “những phụ nữ có quan hệ tình cảm ổn định mà sinh hoạt tính dục đều đặn thì rất khó suy lão”, “sinh hoạt tính dục có quy luật, có thể làm cho hệ thống miễn dịch của đàn ông không bị suy lão quá sớm”. Sinh hoạt tính dục hợp lý ở tuổi chiều tà có lợi cho phòng bệnh, tăng cường sức khỏe và kéo dài tuổi thọ. Nhưng điều đáng tiếc là, ở một bộ phận người già, vì các nguyên nhân khác nhau, công năng tính dục dần dần giảm. Quan điểm phiến diện cho rằng điều đó là hiện tượng bình thường, không cần phải điều trị. Nhưng trong thực tế, những cặp vợ chồng già trên sáu bảy mươi tuổi khỏe mạnh, nếu ngưng sinh hoạt tính dục, sẽ phát sinh rất nhiều triệu chứng bệnh tinh thần như lo lắng, trầm uất, ức chế, thậm chí tình cảm tan vỡ. Cho dù chịu ảnh hưởng của ý thức truyền thống khiến cho người già không muốn thừa nhận những hiện tượng trên có liên quan đến sinh hoạt tính dục, nhưng đó là hiện tượng khách quan không thể phủ nhận, do đó, người già vẫn cần thiết phải duy trì công năng tính dục. Áp dụng phương pháp trị liệu bằng ăn uống là cách chọn lựa tương đối thỏa đáng và có hiệu quả.

① KIỂU TÂM TỠ LƯƠNG HƯ

Thường thấy ở những người lao động trí óc, suy nghĩ quá độ, biểu hiện là công năng tính dục giảm, tim đập nhanh, mất ngủ, hay quên, nhiều mộng, tứ chi vô lực, ra nhiều mồ hôi, sắc mặt vàng vọt.

Gà hạt sen dưỡng tâm.

Hoàng kỳ 30, nhân sâm 20g, hạt sen 50g, nhãn 50g, đương quy 20g. Dùng túi vải cho các loại thuốc này vào, buộc chặt cho vào bụng gà mái (làm sạch lông và nội tạng), cho vào nồi nước hầm 4 giờ.

Canh nhãn táo sen

Táo 10 quả, hạt sen 20g, nhãn 10g, cho nước nấu 2 giờ.

Cháo kiện tỳ bổ tâm

Gạo nếp 100g, bột sâm tây 10g, nhãn 20g, hạt sen 20g, táo 10 quả, sơn dược 20g, đậu cove 20g, cho nước nấu nhừ, cho đường đỏ vào.

Hạt đào da hổ

Nhân hạt đào 50g cho vào bát, đập vào một quả trứng gà, cho lượng vừa bột mì và muối, bỏ vào trong chảo dầu nóng rán vàng là được.

② KIỂU GAN UẤT KHÍ TRỆ

Thường do tinh thần bị tổn thương quá nặng hoặc lâu ngày làm cho công năng tính dục suy giảm,

----- *Nấu ăn cho người già*

đau khổ buồn bực, đa nghi, tâm rối, dễ cáu gắt, đau hai bên sườn.

Canh gan lợn hồi hương.

Gan lợn 100g thái mỏng, cho vào 200g hồi hương thái nhỏ nấu chín, rắc một ít muối và bột thảo quả.

Trà tử thực thư gan.

Tử hồ 5g, bạch thực 10g cho vào nước sôi ngâm 10 phút, cho đường phèn vào.

Trà phật thủ trần bì.

Phật thủ 10g, trần bì 5g cho vào trong ly, cùng với đường phèn, cho nước sôi ngâm nửa giờ.

Bánh nếp hồi hương.

Hồi hương 200g rửa sạch cắt nhỏ, bột gạo nếp 200g, trứng gà 10 quả, nêm ít muối trộn đều, làm thành viên bánh tròn, cho vào chảo dầu rán vàng.

③ KIỂU THẬN ÂM KHÔNG ĐỦ

Thường thấy ở những người thời kỳ thanh niên trai tráng hoạt động tình dục quá độ, biểu hiện là trở ngại công năng tính dục, ngũ tâm phiền nhiệt, kém ngủ, ra mồ hôi trộm, đau lưng đau gối, đau gót chân, mồ hôi hột táo, hư hỏa đau răng.

Trà mạch đông trinh kỷ

Mạch đông 5g, quả kỷ 10g, nữ trinh tử 5g cho

Nấu ăn cho người già-----

vào ly với 1 thìa mật ong, cho nước sôi để nửa giờ.

Cháo địa hoàng lục vị.

Thục địa 20g, sơn thù du 10g, sơn dược 10g, trạch tả 10g, phục linh 10g, đơn bì 8g, cho vào nồi nước nấu, sau 3 lần bỏ bã lấy nước nấu với gạo nếp 100g, quả kỷ 50g, nấu sôi lại, cho đường phèn vào là được.

Canh ngân hợp bầu dục.

Bầu dục lợn thái miếng chờ dùng. Ngân nhĩ 30g, bách hợp tươi 300g nấu nhừ, cho bầu dục và muối vào nấu 10 phút.

Canh rùa, nữ trinh tử.

Rùa 1 con bỏ đầu và nội tạng, cắt miếng cho vào nồi đất cùng với nữ trinh tử 20g, quả kỷ 20g, cho nước và muối nấu nhừ.

④ KIỂU THẬN DƯƠNG KHÔNG ĐỦ

Đây là một loại bệnh thường thấy ở người già. Biểu hiện là nhu cầu tính dục mờ nhạt, công năng tính dục giảm, tứ chi lạnh, tiểu tiện không lợi hoặc đái đêm nhiều, tinh trùng ít và lỏng, tinh thần mệt mỏi, đau lưng mỏi gối.

Rượu tráng dương cường thân

Nhung hươu miếng 10g, quả kỷ 30g, ba kích 20g, xuyên ngư tất 20g, tảo dương 10g, quế 10g, cho vào bình rượu, cho 2000g rượu trắng, ngâm 1 tháng.

Rượu hải mã thận chó

Thận chó 1 cặp rửa sạch, thái miếng, rắc muối lên, phơi khô; hải mã 1 cặp, hạt hẹ 10g, táo 10 quả, đường phèn 200g cùng cho vào bình rượu, cho 1000g rượu trắng ngâm 1 tháng.

Canh tôm tươi trùng thảo

Tôm to tươi 300g bỏ vỏ cho vào nồi đất cùng với trùng thảo 4 con, cho muối và một ít nước hầm 1 giờ.

Hẹ xào lươn

Lươn 500g bỏ xương cắt nhỏ, cho vào chảo dầu xào một lúc, cho một ít gừng tỏi, nước hầm nửa giờ cạn nước, cho hẹ 300g (thái nhỏ), muối, nấu 5 phút.

Mắm tỏi xào thịt bò

Thịt bò 300g xay nhỏ, trộn đều với nước và bột tiêu, cho vào chảo dầu xào chín, cho mắm tỏi 300g vào, nêm muối, xào chín.

Bánh bột nhung hươu thịt lợn

Thịt lợn ba chỉ 200g xay nhỏ, trộn đều với gừng tỏi giã nhỏ, muối, xì dầu, rắc vào 3g bột nhung hươu, cho nước đánh nhào đều, để vào vỉ chưng nửa giờ.

Canh thịt chó sinh lực

Thịt chó 500g thái nhỏ cho vào nồi với một ít tỏi, gừng tươi, quả kỷ 20g, quế 10g, đảng sâm 20g, cho nước và muối hầm 4 giờ.

Nấu ăn cho người già-----

Canh thịt dê phụ tử

Phụ phiên 30g cho vào nồi nước sôi nấu 5 giờ, cho thịt dê, gừng khô 10g và một ít muối, nấu lại 1 giờ.

Canh gà trống trùng thảo

Gà trống nhỏ 1 con bỏ lông và nội tạng cho vào nồi đất với trùng thảo 4 con, hải mã 1 cặp, cho muối và nước hầm 4 giờ.

Chim sẻ rán

Chim sẻ 2 con bỏ lông và nội tạng, xoa đều bột hoa tiêu và muối cho vào chảo dầu rán vàng.

10. TUYẾN TIỀN LIỆT PHÌ ĐẠI

Tuyến tiền liệt phì đại còn gọi là tuyến tiền liệt tăng sinh, có thể dẫn đến ung thư tuyến tiền liệt, là một loại bệnh thường thấy ở nam giới, gây ra đi tiểu khó khăn. Lúc trẻ, tuyến tiền liệt tương đối nhỏ, đến tuổi dậy thì (sau 16 tuổi), nó chịu ảnh hưởng của kích thích tố tính dục có thể nhanh chóng phát triển. Khi tuổi già, tổ chức nội tuyến của cơ thể giảm, suy lão, tuyến tiền liệt cũng nhỏ đi, đương nhiên tuyến tiền liệt như vậy sẽ không gây ra phiền hà, người ta cũng không quan tâm đến nó, nhưng cũng có một bộ phận đàn ông, sau tuổi năm mươi, những tuyến này tăng sinh. Trọng lượng của một tuyến tiền liệt bình thường không quá 20g, đến lúc này lại có thể tăng trọng đến 30g-40g, cá biệt có người lên đến 100g-200g. Do nó ở vào vị trí quan trọng, có thể bít kín niệu đạo (đường tiểu tiện), làm cho đường tiểu tiện không thông, sinh ra đi tiểu khó khăn, thậm chí nhỏ giọt khó ra, gây cho người già nhiều khổ sở, phiền phức.

Căn cứ vào triệu chứng khác nhau, có thể chia tuyến tiền liệt phì đại ra thành kiểu thận dương không đủ, kiểu ứ huyết nghẽn lạc, kiểu trung khí hạ hãm và kiểu thấp nhiệt hạ chú. Trong ăn uống thường ngày, người già có thể chọn một số loại thức ăn để “tự điều trị”, sẽ giúp ích rất nhiều cho việc trị bệnh.

① KIỂU THẬN DƯƠNG KHÔNG ĐỦ

Bệnh kiểu này thường có biểu hiện là tiểu tiện nhiều lần, nhất là ban đêm, tiểu tiện không có sức, tiểu tiện sọt dư, không đau không nóng, sắc mặt nhợt nhạt, hình hàn chi lạnh, đau lưng mỗi gối.

Canh phụ quế bàng quang

Phụ tử chín 20g, quế 5g, cho vào bàng quang lợn đã làm sạch, bỏ nồi nước nấu 4 giờ.

Canh bàng quang nấu ba kích, hạt đào

Ba kích 30g, nhân hạt đào 30g, cho vào bàng quang lợn đã làm sạch, cho nước và muối nấu 2 giờ.

Bầu dục nấu đỗ trọng trạch tả

Bầu dục lợn rửa sạch, mổ ở giữa, bỏ màng tanh bên trong, dùng túi vải thưa cho đỗ trọng 30g, trạch tả 30g buộc lại, tất cả cho vào nồi với nước, muối, gừng hành (thái nhỏ) nấu 4 giờ.

Gà tể sinh thận khí

Gà mái 1 con bỏ lông nội tạng; dùng túi vải cho vào phụ tử 20g, quế chi 15g, quả kỷ 30g, sơn thù du 10g, thực địa, đơn bì mỗi loại 20g, phục linh, sơn dược mỗi loại 30g, xa tiền tử, trạch tả mỗi loại 20g, buộc chặt túi vải cho vào nồi cùng với gừng, hành (thái nhỏ), muối và nước nấu 4 giờ, bỏ túi thuốc ra là được.

Tôm xào rau hẹ, tam thất

Tôm nõn tươi 100g cho vào bát, với một ít bột,

một ít muối, đập vào một quả trứng gà, bột diên thất (tam thất) 5g khuấy đều. Đun nóng dầu, bỏ tôm vào xào, cho hẹ 300g đã thái sẵn, xào chín nêm muối là được.

② KIỂU THẤP NHIỆT HẠ CHỦ

Người bệnh có triệu chứng kiểu này thường có biểu hiện là tiểu tiện nhiều lần, có cảm giác đau nóng rát, hoặc tiểu tiện nhỏ giọt, bụng dưới đầy, môm đắng dính, đại tiện cứng cục.

Bàng quang nấu canh củ mạch, đậu côve

Củ mạch 30g, đậu côve 30g, xích thực 15g dùng vải thưa gói chặt, cho vào trong bàng quang lợn đã rửa sạch, cho muối và nước nấu 2 giờ.

Canh ý dĩ đậu xanh

Ý dĩ, đậu xanh mỗi loại 100g, cho nước nấu nhừ, cho đường vào.

Canh bí đao đậu xanh

Bí đao 500g bóc vỏ thái miếng cho vào trong nước luộc thịt, cùng với đậu xanh 50g, nêm muối nấu 2 giờ.

Canh rau má xa tiền

Rau má đại 100g, xa tiền thảo (tươi) 20g rửa sạch, cho nước nấu nửa giờ.

Trà cỏ bắc sữa bò

Sữa bò 1000g, cỏ bắc đèn 10g, chè xanh 2g, nấu 10 phút, lọc bỏ bã lấy nước uống.

③ KIỂU TRUNG KHÍ HẠ HẠM

Người có bệnh kiểu này thường biểu hiện là không có sức bài tiết tiểu tiện, bụng dưới chướng tức, thần kinh mệt mỏi, ăn ít, khí đoản thanh yếu.

Canh thăng dương cử hãm

Gà mái 1 con bỏ lông và nội tạng, dùng túi vải cho vào hoàng kỳ, bạch truật, đẳng sâm mỗi loại 20g, tích khô 10g, táo 10 quả, buộc chặt cho vào nồi, cho nước và muối hầm 4 giờ.

Trà sâm tây hoàng kỳ

Sâm tây 3g, hoàng kỳ 5g, chè đen 2g, một ít đường cho vào ly, cho nước sôi ngâm 10 phút.

Bàng quang hầm tích truật

Sò 30g, bạch truật 20g cho vào trong bàng quang lợn đã rửa sạch, cho muối và nước hầm 4 giờ.

Canh dạ dày kỳ liên

Hoàng kỳ 20g, hạt sen 30g, sò 20g, cho vào trong dạ dày lợn đã làm sạch, cho nước và muối nấu 4 giờ.

Canh bàng quang ích khí

Đẳng sâm, hoàng kỳ mỗi loại 30g, thăng ma, tử

hỗ mỗi loại 5g, cho vào bồng quang lợn đã làm sạch, cho nước và muối nấu 3 giờ.

④ KIỂU Ử HUYẾT NGHÈN LẠC

Viên thịt điền thất (tam thất)

Bột điền thất (tam thất) 5g, thịt ba chỉ 100g, đập vào 1 quả trứng gà, cho lượng vừa bột và muối trộn đều, làm thành dạng viên, cho vào trong chảo dầu rán chín là được.

Gà hầm điền thất, trạch tả

Gà mái 1 con bỏ vỏ và nội tạng, điền thất 30g (đập nát), trạch tả 20g, táo 10 quả, cho nước và muối hầm 4 giờ.

Canh rùa nấu hồng táo

Rùa 1 con bỏ đầu và nội tạng, cắt miếng nhỏ, cho vào nồi đất cùng với táo đỏ 10 quả, nấu 3 giờ.

Canh sơn giáp bồng quang

Xuyên sơn giáp (trút) 10g cho vào bồng quang lợn đã làm sạch, cho muối và nước nấu 2 giờ.

Canh bột rắn sâm tây

Sâm tây 5g, cho vào bát với một ít đường phèn và nước đem nấu cách thủy 1 giờ, dùng nước canh này chiêu bột rắn, bột điền thất (mỗi loại 5g).

11. BỆNH THẬN MẠN TÍNH

Bệnh thận mạn tính là một nhóm bệnh tiểu cầu thận do nhiều nguyên nhân gây ra, biểu hiện là trong nước tiểu có nhiều albumin, tiểu ra máu, phù thũng, cao huyết áp, công năng thận không tốt. Ăn uống của người viêm thận mạn tính có hợp lý hay không, có mối liên quan mật thiết đối với việc điều trị loại bệnh này.

A. Nguyên tắc ăn uống của người viêm thận mạn tính.

① Xem người bệnh có kèm theo cao huyết áp và phù thũng hay không, mà cho ăn ít muối hoặc không ăn muối.

② Khi công năng thận làm thay đã ổn định, mỗi ngày có thể cung ứng protein 80-120g, để bổ sung tổn thất do tiểu albumin lâu ngày tạo ra; khi công năng thận không tốt và chứng máu chất đàm, phải hạn chế ăn vào chất protein mỗi ngày mỗi kg thể trọng cần cung cấp 0,5g protein.

③ Để đảm bảo cung cấp đầy đủ nhiệt năng, nói chung không hạn chế đường và mỡ.

④ Trong thức ăn phải tăng các chất dinh dưỡng vitamin B1, B2, A và C.

⑤ Không cần phải hạn chế thủy phần, có thể

----- *Nấu ăn cho người già*

uống các loại nước chanh, cam, dưa hấu, nước các loại quả khác và nước rau, để cho lợi tiểu tiêu sưng.

⑥ Người có bệnh cao huyết áp và mỡ trong máu cần phải hạn chế hàm lượng acid mỡ bão hòa và cholesterol.

⑦ Người bị thiếu máu phải chọn loại thực phẩm có nhiều sắt như gan, bầu dục, lòng đỏ trứng, huyết động vật, lạc nhân, mộc nhĩ đen, vùng đen.

⑧ Nên ăn thức ăn: cháo gạo, cơm gạo tẻ, mìn thầu (bánh bao không nhân), bột ngô sen, sữa bò, trứng gà, thịt lợn xay, thịt gà, thịt vịt, cá và rau quả tươi.

⑨ Hạn chế ăn thức ăn: Thực phẩm muối, khi có hiện tượng liên tục đi tiểu ít và kali trong máu cao, thì tránh ăn loại thức ăn có nhiều kali như các loại trái cây. Khi công năng thận không tốt, phải hạn chế ăn các loại protein động vật.

B. Thức ăn - thuốc cho người viêm thận mạn tính.

Canh hoàng kỳ cá chép

Cá chép 1 con bỏ vảy và nội tạng cho vào nồi cùng với gừng hành (thái nhỏ), hoàng kỳ 20g, muối và nước nấu 1 giờ.

Cháo hoàng kỳ sơn liên

Hoàng kỳ 50g, cho nước nấu nửa giờ, bỏ bã, cho vào sơn dược 20g, hạt sen 20g, gạo nếp 50g nấu 4 giờ, cho đường là được.

Nấu ăn cho người già-----

Cháo hạt đào lạc

Lạc nhân 50g, nhân hạt đào (giã nhỏ) 30g, gạo nếp 100g, cho nước nấu nhừ, cho đường là được.

Canh cá chép đậu đỏ

Cá chép 1 con bỏ vẩy và nội tạng, đậu đỏ 30g, sa nhân 6g, gừng tươi 10g, hành 3 cây, hoàng kỳ 30g, cho nước và muối nấu 1 giờ.

Cháo đậu đen ý dĩ

Đậu đen 100g, ý dĩ 50g, gạo nếp 100g cho nước nấu nhừ, cho đường vào là được.

12. VIÊM PHẾ QUẢN NHÁNH MẠN TÍNH

Theo thống kê, người già trên 60 tuổi có khoảng 50% - 60% người bị viêm phế quản nhánh mạn tính ở mức độ khác nhau. Do đó, người già cần áp dụng biện pháp điều trị bằng ăn uống tích cực để sớm khống chế khả năng phát bệnh, nếu đã phát bệnh cũng có thể dùng ăn uống bổ trợ cho điều trị.

A. Nguyên tắc ăn uống của người bệnh viêm phế quản nhánh mạn tính.

Bệnh viêm phế quản nhánh mạn tính phải rất chú ý kiêng ăn kiêng uống. Đông y cho rằng “cá sinh hỏa, thịt sinh đàm”; “phổi là bộ phận tích đàm, tỳ là nguồn sinh đàm”. Do đó, “kiêng ăn” là khâu quan trọng trong điều trị viêm phế quản nhánh mạn tính ở người già.

1. Kiêng ăn cá tôm cay.
2. Kiêng ăn dầu mỡ ngọt.
3. Kiêng hút thuốc lá, uống rượu.
4. Kiêng không để quá lạnh.

B. Liệu pháp điều trị bằng ăn uống.

1. Thức ăn phòng ngừa bệnh tái phát

Trà bình phong ngọt

Hoàng kỳ 5g, bình phong 2g, lượng vừa đường

Nấu ăn cho người già-----

phèn cho vào ly, nước sôi ngâm 20 phút. Mỗi ngày 3 lần, uống liên tục 3 tháng.

Nước hạt đào sữa bò

Sữa bò 500g nấu sôi, nhân hạt đào thái nhỏ 30g ngâm 5 phút, cho mật ong vào. Mỗi ngày 1 lần, uống liên tục 3 tháng.

Gà xào hạt dẻ, nấm hương

Thịt ức gà, cắt miếng nhỏ, cho vào bột nước và một ít muối, xào qua với dầu một lúc, cho hạt dẻ 50g giã nhỏ nấm hương 20g ngâm mềm cùng xào chín, nêm muối là được, có công dụng bổ phổi, cố biểu, nâng cao sức miễn dịch. Mỗi ngày 1 lần, ăn liên tục 2 tháng.

Gà nấu trùng thảo nhân sâm

Gà mái 1 con bỏ lông và nội tạng, thái thành miếng nhỏ cho vào nồi đất cùng với sâm tây 5g, trùng thảo 6 con, lượng vừa muối và nước, hầm 4 giờ. Mỗi tuần 2 lần, ăn liên tục 4 tuần.

Gà nấu hoàng kỳ nấm hương

Gà mái 1 con bỏ lông và nội tạng, hoàng kỳ 20g, nấm hương 20g, bạch truật 10g, nhân hạt đào 30g, sơn dược 15g, cùng cho vào trong bụng gà, lấy kim chỉ khâu lại, cho nước và muối hầm 4 giờ. Mỗi tuần 2 lần, ăn liên tục 12 tuần.

2. Thức ăn khử đàm, chỉ ho.

a. KIỂU HÀN ĐÀM LẤP PHỔI

Biểu hiện là ho đàm loãng, màu trắng nhiều bọt, gặp lạnh thì nặng hơn, miệng không khát, ngứa họng, đại tiện loãng hoặc phù thũng mắt và chi.

Nước linh quế truật cam

Quế chi 10g, phục linh 30g, bạch truật 10g, cam thảo 5g, cho nước nấu 3 lần bỏ bã, cho đường phèn vào.

Trà kim cát ma hoàng

Ma hoàng 2g, kim cát 2 quả (thái nhỏ), một ít đường phèn, cho nước sôi vào là uống được.

Bánh bao tô tử trần bì

Tô tử 20g, trần bì 5g (thái nhỏ), đường trắng 100g thịt chân giò hun khói 100g, một ít bột mì trộn đều thành nhân, cho vào bánh bao hấp chín.

Gà gừng khô bán hạ

Gà mái 1 con bỏ lông và nội tạng, gừng khô 15g, bán hạ 10g, quế chi 10g, cho muối và nước hầm 4 giờ.

Canh ma tân phụ nữ

Phụ phiên 30g cho nước sôi nấu 4 giờ, cho ma hoàng 15g, tể tân 10g, nấu 10 phút, bỏ bã lấy nước cho vào nồi thịt bò đã nấu nhừ, nấu sôi lại là được.

b. KIỂU ĐÀM NHIỆT PHẠM PHỄ

Thường biểu hiện đàm dính khó tan, đàm vàng xanh, mồm đắng hôi, ho nhiều, đại tiện khô cứng, tiểu tiện vàng đỏ.

Canh bí đao ý dĩ

Bí đao 500g bỏ vỏ thái miếng, ý dĩ 50g, cùng cho vào trong nước thịt nấu 1 giờ.

Canh củ cải rau câu

Củ cải trắng 500g bỏ vỏ thái miếng, rau câu 200g (ngâm nước), cho vào nồi nước luộc thịt nấu nửa giờ, nêm muối là được.

Lá diếp cá trộn

Lá diếp cá 300g rửa sạch cắt đoạn, cho giấm, xì dầu, dầu vừng, trộn đều.

Xuyên bối hầm lê

Lê 1 quả thái miếng cho vào bát, cho bột xuyên bối 10g, ít đường phèn, chưng 1 giờ là được.

Cháo ý dĩ đậu xanh

Ý dĩ 100g, đậu xanh 100g, gạo nếp 50g, cho nước hầm nhừ, cho đường phèn vào.

Cháo bách hợp hạt sen

Bách hợp tươi 300g rửa sạch, hạt sen 30g, một ít đường phèn, cho nước hầm nhừ.

Cháo bạch quả xuyên bối

Bột xuyên bối 10g, bạch quả 30g (bỏ vỏ), gạo nếp 100g, cho nước hầm nhừ, cho đường phèn vào.

13. HEN SUYỄN

Hen suyễn là chứng do các kích thích có nguồn gốc bên ngoài và bên trong, làm cho tính phản ứng của phế quản nhánh tăng cao, cơ nhẵn co giật, niêm mạc sưng và chất bài tiết tăng, dẫn đến phát bệnh do phế quản hẹp gây ra. Về lâm sàng có biểu hiện ho, thở gấp, thở khó khăn, có đàm. Bệnh này bắt đầu từ lúc còn trẻ, do điều trị không kịp thời mà kéo dài đến lúc tuổi già.

A. Nguyên tắc ăn uống của người bệnh suyễn.

Một số người già sau khi ăn một số loại thức ăn nào đó có thể dẫn đến triệu chứng thở hỗn hển. Nếu bệnh nhân không chú ý mà tùy tiện ăn uống, bệnh tình sẽ càng nặng thêm. Ngược lại, nếu chú ý đầy đủ, có thể giảm hoặc ngăn ngừa được bệnh suyễn. Đối với người bệnh cụ thể, thức ăn có thể dẫn đến suyễn có khác nhau, cùng một loại thức ăn lúc bắt đầu ăn không có ảnh hưởng gì, nhưng lần sau ăn lại có thể gây ra suyễn. Người già có thể căn cứ vào quan sát thể nghiệm thực tế, dần dần nắm vững loại thức ăn quá mẫn cảm đối với mình, từ đó trong ăn uống hàng ngày cố gắng tránh. Có nhiều loại thức ăn gây mẫn cảm, khó phòng tránh, do đó, khi ăn một loại thức ăn mới, nên ăn ít, đợi sau khi ăn vài ba lần không có vấn đề gì, hãy ăn nhiều hơn.

B. Người bệnh suyễn, nên kiêng ăn loại thức ăn nào?

Bệnh suyễn có quan hệ mật thiết với ăn uống, cho nên kiêng ăn là rất cần thiết và quan trọng. Người già nên ăn ít loại thức ăn có thể sinh đàm, như bơ, chocolate, thực phẩm xào rán, lạc, trứng gà, sữa bò, hạt đào. Đồng thời kiêng ăn đậu phụ nhự, sữa đậu nành, cá, tôm cua hẹ, gừng, hành, tỏi, thịt bò, hoa tiêu, hồ tiêu, đinh hương là thực phẩm có mùi vị tanh hôi, thơm cay. Khi phát bệnh suyễn, còn phải ăn ít những loại thực phẩm dễ gây chướng khí như đậu, khoai sọ, khoai tây, dưa, để tránh bị chướng khí đè vào khoang ngực làm khó khăn cho thở.

C. Liệu pháp chữa bệnh bằng ăn uống của người bệnh suyễn.

Canh phổi lợn bạch quả

Phổi lợn nửa cái rửa sạch, bạch quả tươi 30g, cho nước hầm 3 giờ. Mỗi tuần 1 lần, ăn liên tục 6 tuần.

Gà hầm trùng thảo

Gà mái 1 con bỏ lông và nội tạng, cắt thành miếng nhỏ, trùng thảo 6 con, cho nước nấu 3 giờ, nêm muối vừa ăn. Mỗi tuần 1 lần, ăn liên tục 4 tuần.

Cháo tam tử dưỡng thân

Tô tử (hạt tía tô), bạch giới tử (hạt cải trắng), lai phục tử (hạt cải) mỗi loại 15g, cho nước nấu 3 lần bỏ bã lấy nước, cho đường là được. Mỗi tuần 2 lần, ăn

liên tục 4 tuần.

Trà ngũ vị ma hoàng

Ngũ vị tử 2g, ma hoàng 5g, cam thảo 5g, cho vào ly, nước sôi ngâm 10 phút, uống lúc lên cơn suyễn. Mỗi ngày 1 lần, liên tục 10 ngày.

Trà bình phong ngọc

Hoàng kỳ 10g, bạch truật 5g, phòng phong 2g, chè xanh 1g, lượng vừa đường phèn cho vào trong ly nước sôi ngâm 20 phút. Có thể uống hàng ngày.

Canh bổ phổi hóa đàm

Củ cải 500g cắt miếng nhỏ cho vào nồi nước canh thịt nấu 1 giờ, cho bột sắn tây 10g, nêm muối là được. Mỗi tuần 2 lần, ăn liên tục 4 tuần.

Rượu tắc kè

Tắc kè 1 cặp, trùng thảo 5g, bột nhau thai 10g, ngũ vị tử 10g, quả kỷ 30g, táo 10 quả, cho vào 1000g rượu trắng. Mỗi ngày uống 2ml, liên tục 1 tháng.

Canh bạch cập, yến sào

Bạch cập 20g, yến sào 5g, cho vào bát với lượng vừa nước và đường phèn, hầm cách thủy 1 giờ. Mỗi tuần 1 lần, ăn liên tục 6 tuần.

Canh sinh mật ô cốt

Gà đen 1 con bỏ lông và nội tạng, sâm tây 10g, mạch đông 20g, ngũ vị tử 5g, quả kỷ 30g, cho nước và muối hầm 4 giờ. Mỗi tuần 2 lần, ăn liên tục 6 tuần.

14. VIÊM KHỚP

Khớp là đầu mối quan trọng của hoạt động cơ thể, một khi bị phù sưng hoặc dính, hoạt động của cơ thể sẽ bị trở ngại, thậm chí hoàn toàn mất công năng. Người già tuổi càng tăng, khớp bắt đầu biến đổi thoái hóa, mặt khác, điều kiện ăn ở ẩm thấp, dầm mưa dãi gió, bị tổn thương nhiều, làm cho trong khớp sinh ra phản ứng, đau đớn khó chịu. Tuy viêm khớp không nguy hiểm cho tính mệnh, nhưng nó lại đưa đến rất nhiều bất tiện và đau đớn cho sinh hoạt của người già. Điều trị viêm khớp chủ yếu dựa vào châm cứu, bấm huyệt, thuốc chỉ có tác dụng tạm thời làm dứt cơn đau, liệu pháp trị bệnh bằng ăn uống có tác dụng điều trị nhất định đối với viêm khớp tuổi già, hơn nữa lại tiện lợi dễ làm, người già có thể chọn.

Rượu độc hoạt đồ trọng

Độc hoạt, đồ trọng, xuyên khung, đương quy mỗi loại 20g, đơn sâm 20g cho vào rượu trắng 1000g, ngâm 10 ngày.

Rượu dưỡng gân hoạt lạc

Thân câu thảo 20g, mộc qua (đu đủ) 50g, ma hoàng 20g, quế chi 20g, cho vào rượu trắng 1000g, ngâm 7 ngày.

----- *Nấu ăn cho người già*

Rượu rắn đuôi đen

Rắn đuôi đen 2 con, cho rượu trắng 2000g, ngâm 3 tháng.

Rượu tiên ngũ gia bì

Ngũ gia bì 100g, uy linh tiên 50g, mộc qua 30g cho rượu trắng 1000g, ngâm 1 tháng.

Rượu thư gân chỉ đau

Khương hoạt, độc hoạt mỗi loại 20g, xuyên khung, quế chi mỗi loại 15g, ngũ gia bì 30g, hoa hồng 20g, ký sinh cây dâu 45g, nguyên hồ tổ 20g, quả kỷ 50g, lượng vừa đường phèn, cho vào rượu trắng 2000g, ngâm 2 tháng.

Canh thịt gà lươn

Thịt lươn, thịt gà mỗi loại 50g cắt sợi cho vào nước sôi, cùng với gừng, hành, bột hồ tiêu, nấu nửa giờ, nêm muối là được.

Canh phụ tử xương dê

Xương dê 500g, phụ phiên 30g, gừng khô 10g, cho vào nồi nước sôi nấu 5 giờ, nêm muối là được.

Cháo ý dĩ diên thất

Ý dĩ 200g, gạo nếp 50g, diên thất tươi 10g, cho nước sôi nấu 5 phút, cho đường vào là được.

Cháo ớt thịt dê

Ớt tươi 4 quả, thịt dê 200g, cùng băm nhỏ, gạo nếp 100g, cho vào nồi nước nấu 4 giờ, cho gừng, hành,

Nấu ăn cho người già-----

hồ tiêu, muối là được.

Cháo mộc qua thịt bò

Thịt bò 100g thái nhỏ, xào săn xong cho vào nồi đất cùng với mộc qua (đủ đủ) 500g, hoa hồi, thảo quả, tỏi, gừng, ớt khô, đường trắng, xì dầu, cho nước nấu 4 giờ.

Canh rắn đen phụ tử

Rắn đuôi đen 1 con cắt đoạn ngắn cho vào nồi, cùng với gừng hành, một ít quế, đinh hương, phụ tử 30g, cho nước sôi nấu 6 giờ.

15. BỆNH PHONG THẤP

Bệnh phong thấp (tê thấp) dễ lẫn lộn với “viêm khớp”. Bệnh tê thấp thường phát bệnh đột xuất vào ban đêm, phần nhiều biểu hiện là đau kịch liệt có tính đột phát một khớp và kèm theo đỏ, sưng, đỏ cục bộ và nóng. Thường thấy ở các khớp ngón chân cái và khớp mắt cá chân, cũng có thể thấy ở khớp ngón tay, khớp cổ tay, rất ít thấy ở khớp gối, cánh tay, vai và khớp xương hông. Có lúc còn kèm theo sốt cao, đau mỗi toàn thân, mất sức. Nếu lúc đó kiểm tra huyết dịch, thì có thể phát hiện nồng độ acid uric tăng rõ rệt. Hiện tượng phát bệnh cấp tính trong 1 - 2 tuần sẽ dần dần giảm và mất, nhưng sau mấy tháng hoặc mấy năm lại có thể phát bệnh trở lại. Nếu bệnh tê thấp không được điều trị hợp lý và ăn uống khoa học, thì có khả năng viêm khớp có tính tê thấp mạn tính.

Bệnh tê thấp có liên quan đến ăn uống không?

Bệnh tê thấp là một bệnh khớp mạn tính do mất điều hòa trao đổi chất purine ($C_5H_4N_4$), do đó, nếu ăn thức ăn có nhiều purine có thể dẫn đến bệnh tê thấp, kinh nghiệm lâm sàng chứng minh, hạn chế hoặc không ăn thức ăn có nhiều purine, có thể cải thiện được triệu chứng bệnh tê thấp.

Người bệnh tê thấp kiêng những thực phẩm nào?

Trong thức ăn, thịt, cá, nội tạng động vật và nước thịt, hàm lượng piurine đạt đến 75mg/100g, cho nên phải hạn chế ăn, tốt nhất không ăn. Ngoài ra, những thức ăn có tính kích thích đến hệ thống thần kinh, như rượu, trà đặc, cà phê, giấm, hành, gừng, tỏi đều không nên ăn. Rượu có thể kích thích phát bệnh viêm khớp có tính tê thấp cấp tính do đó phải tuyệt đối không uống rượu.

Người bệnh tê thấp có thể ăn loại thức ăn nào?

Gạo, mì, bột ngô sen, sữa bò, trứng gà, rau (trừ đậu cove, đậu ván), dầu thực vật, các loại quả cứng, kẹo, bánh quy, các loại thức uống làm từ ngũ cốc, hàm lượng piurine của nó mỗi 100g đều dưới 75mg.

Sắp xếp bữa ăn thời kỳ phát bệnh tê thấp cấp tính như thế nào?

Trong 3 - 4 ngày của thời kỳ phát bệnh cấp tính, không dùng thực phẩm nhiều piurine như cá, thịt, nội tạng động vật và nước canh thịt, có thể chọn dùng các loại sữa bò, trứng gà, bánh ngọt và bánh quy.

Tăng lượng thể lỏng, tốt nhất mỗi ngày uống 5-6 ly to nước, để có lợi cho bài tiết acid uric. Cấm uống rượu.

Có thể uống dung dịch Sodium Carbonate (soda) hoặc nước giải khát có lợi cho việc sinh dịch nước tiểu có tính kiềm, để hòa tan muối acid uric, giảm hình

thành súp. Mỗi ngày có thể ăn trên dưới 1000g rau.

Sắp xếp bữa ăn cho người bệnh tê thấp mạn tính như thế nào?

Mỗi tuần 2 ngày (có thể không liên tục) hoàn toàn ăn rất ít hoặc không ăn thức ăn có chứa purine. Nói cách khác, tức trong 2 ngày không ăn cá, thịt, nội tạng động vật và nước canh thịt.

Còn 5 ngày khác chọn loại thức ăn có ít purine, nên hạn chế hàm lượng purine trong mỗi bữa ăn ở khoảng 100 - 150mg như gạo, mì, trái cây, rau.

Duy trì thể trọng bình thường, tránh mập (béo) quá, uống nhiều nước, để thúc đẩy bài tiết acid uric.

Sắp xếp bữa ăn cho người già tê thấp nặng như thế nào?

Khi bệnh tê thấp nặng, nhất là người béo mập, có thể áp dụng chế độ một ngày ăn thức ăn thực vật sống có tính chu kỳ, chỉ ăn 1500g trái cây chia làm 5 - 6 lần, hoặc ăn 1500g dưa chuột và 1 - 2 quả trứng chia 5 - 6 lần, hoặc dùng xà lách, cà chua 1500g không bỏ muối làm thành rau trộn chia 5 - 6 lần. Mỗi tuần ăn 1 ngày, sau khi bệnh tình chuyển biến tốt, lại ăn thức ăn ít purine.

16. GỠ XƯƠNG

Do chất xương của người già bắt đầu loãng, rất dễ sinh ra gãy xương, nứt xương, có khi chỉ do một lần vấp ngã nhẹ cũng bị gãy xương. Xương của người già bị gãy không như người trẻ chỉ một trăm ngày là khỏi, người già có khi hai ba trăm ngày cũng không chắc đã khỏi. Nhưng, chỉ cần chú ý đến dinh dưỡng ăn uống hợp lý khoa học thì có thể rút ngắn thời gian điều trị gãy xương. Các chuyên gia y học chỉ rõ rằng, điều trị gãy xương phần nhiều không phụ thuộc vào thuốc mà là do ăn.

A. Người già gãy xương ăn gì?

Nguyên tắc chung.

Thời kỳ đầu gãy xương không nên ăn thức ăn nhiều mỡ. Trong thời gian điều trị, nên ăn nhiều thức ăn có chứa nhiều protein, vitamin D, vitamin C, canxi và sắt.

Nếu người già không xuống khỏi giường được, nên ăn thức ăn có hàm lượng cellulose cao, để tránh táo bón.

Thức ăn nên ăn.

Thời kỳ đầu nên ăn nhiều thức ăn có hàm lượng vitamin C, protein, thịt nạc, cá, trứng và rau trái cây

tươi, thời kỳ giữa ăn các loại thức ăn như chế phẩm từ sữa, hải sản, canh xương có hàm lượng canxi và vitamin D cao. Thời kỳ cuối nên ăn thức ăn có nhiều chất keo như chân giò lợn, thịt nạc.

Thức ăn không nên ăn

Không nên ăn thịt mỡ, chế phẩm từ gạo nếp và chất cay.

B. Trị liệu gãy xương bằng ăn uống.

Canh xương hoàng kỳ

Xương lợn 500g, hoàng kỳ 30g, cho vào nồi với gừng muối, giấm thơm và nước nấu trong 3 giờ. Thích hợp với gãy xương thời kỳ giữa.

Tam thất hãm gà mái

Gà mái 1 con bỏ lông và nội tạng, điền thất 30g, quả kỷ 20g, cho hành, gừng, muối và nước hầm 4 giờ, thích hợp với gãy xương thời kỳ đầu.

Canh cường gân tráng cốt

Thận lợn 1 cặp bỏ màng gân trắng, quả kỷ 100g, mộc nhĩ 50g, tục đoạn 20g, ngưu tất 15g, đương quy 10g cho vào nồi nước hầm 4 giờ, uống canh ăn thận. Thích hợp với gãy xương thời kỳ sau.

Canh xương dê mộc qua

Xương dê 1000g, mộc qua (đu đủ) 300g cho nước và muối hầm 4 giờ. Thích hợp với người gãy xương thời kỳ giữa.

Bột diên thất hầm tôm

Tôm to tươi 500g, bột diên thất 10g, cho gừng hành thái sợi và muối trộn đều, nấu cách thủy 1 giờ. Thích hợp với mọi thời kỳ gãy xương.

Rượu liên cốt liên gân

Hoa hồng 20g, đỗ trọng 30g, tầm gửi 20g, thần căn thảo 50g quả kỷ 50g, táo 10g, bột diên thất 30g, mộc qua (đu đủ) 2 quả, cho vào rượu trắng 3000g ngâm 15 ngày. Thích hợp với mọi thời kỳ gãy xương.

17. MỠ TRONG MÁU CAO

Mỡ trong huyết tương gọi là mỡ trong máu, khi tổng lượng mỡ trong huyết tương hoặc một bộ phận trong đó cao hơn mức bình thường gọi là chứng mỡ trong máu cao.

Mỡ trong máu cao là cơ sở bệnh lý chủ yếu dẫn đến bệnh xơ cứng động mạch, nghẽn động mạch, do đó, kịp thời hạ thấp mỡ trong máu là biện pháp có hiệu quả để phòng các bệnh này. Các chuyên gia y học cho rằng, tuy nồng độ của mỡ trong máu có quan hệ nhất định với trao đổi mỡ có tính bẩm sinh, nhưng cũng có quan hệ mật thiết đối với chế độ ăn uống. Cho nên, thay đổi kết cấu bữa ăn có tác dụng tích cực đối với giảm và phòng chứng mỡ trong máu cao.

A. Nguyên tắc ăn uống của chứng mỡ trong máu cao.

① *Khống chế mỡ, nhất là acid mỡ bão hòa.*

Thức ăn chứa acid mỡ bão hòa là các loại thịt mỡ động vật (bò, lợn...). Lượng mỡ người già ăn vào nên ít hơn 20% trong tổng nhiệt năng của bữa ăn.

② *Ăn tăng acid mỡ không bão hòa.*

Mỡ trong thức ăn có chứa acid mỡ bão hòa có thể làm cho cholesterol trong máu cao lên, còn mỡ có

Nấu ăn cho người già-----

acid mỡ không bão hòa có thể giảm cholesterol trong máu. Phần lớn dầu thực vật như dầu ngô, dầu vừng, dầu đậu đều có tác dụng giảm lượng cholesterol trong máu, hiệu quả của dầu cá lại càng biểu hiện tốt.

③ Giảm lượng cholesterol trong thức ăn.

Hàm lượng cholesterol trong nội tạng động vật khá cao, nên ăn ít. Nhưng có thể ăn nhiều loại cá biển, chúng có hiệu quả rõ rệt đối với giảm cholesterol.

④ Ăn nhiều loại đậu và chế phẩm từ đậu.

Loại thực phẩm này không có cholesterol, là protein ưu chất trong thức ăn, có tác dụng giảm cholesterol. Do đó, người có chứng mỡ trong máu cao, hàng ngày nên ăn thức ăn đậu và chế phẩm từ đậu.

B. Liệu pháp ăn uống giảm mỡ trong máu.

Trong thức ăn hàng ngày có rất nhiều thứ có thể giảm mỡ trong máu một cách có hiệu quả, đó là thuốc giảm mỡ thiên nhiên rẻ tiền, không có tác dụng phụ. Chỉ cần kiên trì ăn lâu dài, hiệu quả điều trị rất thiết thực.

Rau câu, táo đỏ, cá biển, đậu xanh, đậu nành, đậu phụ, rau cần, hành tây, ngô, kiều mạch, yến mạch, lạc, hạt đào, tỏi, gừng, mộc nhĩ, nấm, nấm hương, sơn trà, cà chua. Rau và trái cây có cellulose thô và có nhiều keo trái cây (pectine).

Dưới đây là vài thức ăn uống có tác dụng giảm

----- *Nấu ăn cho người già*

mỡ trong máu.

Nước sơn trà giảm mỡ

Sơn trà tươi 50g, lá sen 20g, một ít đường trắng nấu nửa giờ.

Cháo ngô yến mạch

Ngô 100g, yến mạch miếng 30g, gạo nếp 100g, cho nước nấu chín nhừ, cho đường phèn vào là được.

Cháo đậu xanh lạc

Đậu xanh 100g, lạc 50g, gạo nếp 100g cho nước nấu nhừ, cho mật ong vào là được.

Trà hoa diên thất

Hoa diên thất (tam thất) 5g, quả kỷ 5g cho nước sôi vào ngâm 10 phút.

Cháo trạch tả, ý dĩ

Trạch tả 50g cho nước nấu 1 giờ bỏ bã lấy nước ý dĩ 50g, đậu xanh 50g, nấu chín, cho đường phèn vào.

Cháo bột diên thất hoa cúc

Gạo nếp 100g, bột diên thất 10g, hoa cúc 5g, cho nước nấu nhừ là được.

18. CAO HUYẾT ÁP

Cao huyết áp là huyết áp vượt quá mức tiêu chuẩn bình thường. Cao huyết áp chia ra hai loại: nguyên phát và kế phát. 80 - 90% cao huyết áp tuổi già là cao huyết áp nguyên phát, cũng gọi là bệnh cao huyết áp. Nó có tác hại rất lớn đối với tim, não, thận của người già, là nguyên nhân quan trọng dẫn đến các bệnh tim, xơ cứng động mạch và xuất huyết não.

Cao huyết áp có liên quan đến căng thẳng thần kinh quá độ. Nói chung, ở các đô thị lớn có nền công nghiệp phát triển, tỷ lệ phát sinh cao huyết áp khá cao. Thứ hai, ăn muối quá lượng cũng là một trong những nguyên nhân gây ra cao huyết áp. Ngoài ra, cao huyết áp còn liên quan đến hút thuốc lá, uống rượu, béo mập và mỡ trong máu cao.

Cao huyết áp ở thời kỳ đầu nói chung không có triệu chứng, thường chỉ khi kiểm tra sức khỏe mới phát hiện. Thời kỳ sau có thể thấy thị lực giảm, hần kinh mệt mỏi, đau nhiều, đầu vầng mắt hoa, thậm chí chi thể yếu, nói khó khăn.

Phương pháp trị liệu bằng ăn uống có hiệu quả khá tốt đối với cao huyết áp ở độ vừa và nhẹ, cũng có tác dụng điều trị hỗ trợ đối với cao huyết áp độ vừa và nặng hơn.

A. Nguyên tắc ăn uống của người bệnh cao huyết áp.

①. Hạn chế ăn muối.

Không chế mỗi ngày dưới 5g, người bệnh nặng không vượt quá 2g. Quan sát lâm sàng cho thấy, người bệnh nhẹ chỉ cần hạn chế lượng muối ăn vào là có thể làm cho huyết áp giảm; người bệnh nặng hạn chế ăn muối có thể nâng cao hiệu quả điều trị của thuốc, giảm bớt lượng thuốc. Tất cả loại thức phẩm có natri như dưa muối, thịt muối, xì dầu đều không nên ăn.

②. Nâng cao lượng ăn kali.

Một cuộc điều tra ở Nhật Bản phát hiện, người có tỷ lệ Natri/Kali cao hơn 6 hầu như đều có bệnh cao huyết áp, do đó, phải làm tỷ lệ này giảm xuống dưới 2. Thực phẩm có nhiều kali là sữa trứng gia cầm, khoai tây, trái cây.

③ Kịp thời bổ sung canxi.

Những năm gần đây, nước Mỹ tiến hành điều tra sức khỏe đối với hơn 1 vạn người lớn tuổi, đã phát hiện, ăn uống có lượng canxi tương quan với độ cao của huyết áp. Rất nhiều cuộc điều tra cư dân của các nước cũng phát hiện, trong cư dân không uống sữa bò, tỷ lệ phát sinh cao huyết áp cao hơn 2 lần số người mỗi ngày uống 2 bình sữa bò. Do đó, nên tìm cách ăn nhiều thức ăn có canxi, rất có lợi cho giảm huyết áp.

④ Bắt đầu ngay việc “ giảm béo phì ”.

Người béo phì cố gắng hạn chế ăn mỡ và đường, hàng ngày nên ăn một nửa tổng lượng mỡ đường trước đây ăn. Như vậy rất có lợi cho việc ổn định huyết áp.

⑤ Ăn nhiều rau quả tươi.

Rau cần, bắp cải, khoai tây, cà chua, chuối táo, táo đỏ, đều có nhiều Cellulose, canxi, kali, rất thích hợp với thành phần thức ăn giảm béo, hạ huyết áp.

B. Thực phẩm hạ huyết áp.

Ngô, dầu ngô, đậu xanh, rau cần, cà rốt, hành, tỏi, giấm, sơn trà, quýt, táo, rau cần, táo đỏ, hải sản, đậu phụ, bí đao, dưa chuột (dưa leo).

Dưới đây là những thức ăn, thức uống có tác dụng hạ huyết áp.

Trà hoa diên thất mạch đông

Hoa diên thất (tam thất) 5g, mạch đông 10g, cho vào ly nước sôi ngâm 10 phút.

Trà hạ khô thảo hoa cúc

Hạ khô thảo 5g, hoa cúc 3g, cho nước sôi ngâm 10 phút.

Trà quyết minh quả kỷ

Thạch quyết minh 10g, quả kỷ 10g, cho nước sôi ngâm nửa giờ.

Lạc ngâm giấm

Lạc nhân 50g cho vào 2 thìa giấm, ngâm 2 ngày là có thể ăn được.

Canh rau câu đậu nành

Rau câu 100g, đậu nành 50g, cho vào nồi canh thịt nấu 2 giờ, nêm muối vừa ăn.

Bánh chèo rau cần thịt lợn

Rau cần 500g thái nhỏ vắt nước (nước có thể làm nước uống), thịt lợn 200g xay nhỏ cho muối trộn đều, làm nhân, gói bánh chèo (xùì cảo), hấp chín là được.

Canh ngô sữa bò

Ngô tươi 300g thái nhỏ, cho vào sữa bò 1000g nấu chín, cho đường phèn, một ít bột, nấu sôi là được.

Gà đen thiên ma

Gà đen 1 con bỏ lông và nội tạng, cắt miếng, thiên ma 50g (cắt miếng nhỏ) cho nước và muối nấu nhừ.

Canh rau chân vịt trứng muối

Rau chân vịt 300g rửa sạch thái nhỏ cho vào nồi nước canh thịt cùng thiên ma 50g (cắt miếng nhỏ), muối và nước, nấu nhừ.

Tôm trộn gia vị

Tôm nõn, cho vào nước sôi ngâm một lúc, vớt ra cho giấm, xì dầu, dầu vừng, tỏi giã, trộn đều là được.

Nấu ăn cho người già-----

Canh hành tây cà chua khoai tây

Hành tây 100g, khoai tây 200g thái miếng cho vào nồi, cho muối và nước nấu 1 giờ.

Củ niễng, cà rốt xào

Củ niễng 200g, cà rốt 100g thái mỏng, ớt đèn lồng 2 quả thái nhỏ, cùng cho vào chảo dầu xào chín, nêm muối là được.

Canh mầm đậu

Mầm đậu ván 300g bỏ rễ già, cùng đậu phụ 200g (thái miếng mỏng) cho vào nồi nước luộc thịt nấu sôi, nêm muối là được.

Chuối mật ong

Chuối 2 quả bóc vỏ chấm mật ong ăn.

19. BỆNH TIM

Bệnh tim là tên gọi tắt của bệnh tim do xơ cứng động mạch vành (Coronary atherosclerotic cardiopathy), là một trong những sát thủ chủ yếu của người già. Do đó, đề phòng sự phát sinh bệnh tim là một bảo đảm quan trọng cho sức khỏe người già.

A. Bệnh tim có quan hệ gì với ăn uống?

Rất nhiều cuộc điều tra phát hiện, bệnh tim có quan hệ mật thiết với ăn uống.

Ở các di dân từ Nhật Bản đến Mỹ, lượng mỡ trong thức ăn tăng làm tỷ lệ cung ứng nhiệt lượng của mỡ cũng tăng, từ 12% tăng lên 42%, hàm lượng cholesterol trong huyết thanh cũng từ 3.87mmol/lít tăng lên 6.5mmol/lít, tỷ lệ phát sinh bệnh tim cao gấp 9 lần ở Nhật Bản. Ở Trung Quốc từ những năm 70 đến những năm 80, trong vòng 10 năm, tỷ lệ phát sinh bệnh tim cũng tăng cao rõ rệt, như ở Bắc Kinh tăng 4.81 lần. Rõ ràng là ăn uống có liên quan đến bệnh tim.

Qua điều tra ở hơn 20 nước của Tổ chức Y tế Thế giới, cho thấy nam giới trên 55 tuổi, lượng cung cấp mỡ trong thức ăn mỗi ngày tỷ lệ thuận với phát bệnh tim là rất rõ.

B. Nguyên tắc ăn uống phòng bệnh tim.

① Hạn chế nhiệt năng thu nạp.

Không được ăn quá no. Ăn quá no không những tăng gánh nặng cho tim, mà nhiệt năng thu nạp qua dư thừa sẽ biến thành mỡ, làm cho thể trọng tăng, từ đó làm tăng cơ hội phát bệnh tim. Người bệnh tim béo mập, thông qua giảm béo, mập có thể giảm triệu chứng.

② Ăn ít loại thức ăn thịt mỡ và có nhiều acid béo bão hòa.

Các loại thịt động vật như thịt lợn, bò, dê, nhất là thịt mỡ, đều có khá nhiều acid béo bão hòa. Bây giờ có lẽ rất ít người ăn thịt mỡ, nhưng để cho thức ăn thơm ngon, có thể cho vào thức ăn khá nhiều mỡ động vật. Ngoài ra, trong các loại điểm tâm hấp dẫn, cũng có nhiều mỡ động vật, acid béo bão hòa vào trong cơ thể có thể kích thích bài tiết nước mật, do đó càng xúc tiến hấp thụ cholesterol trong thức ăn.

③ Ăn nhiều hải sản.

Trong hải sản có nhiều acid béo không bão hòa, là chất có tác dụng phòng bệnh tim. Nó có thể phòng xơ cứng động mạch và ngăn cản hình thành nhồi máu cơ tim, cũng có thể làm tan chỗ nghẽn mạch đã hình thành. Những người sống vùng ven biển do ăn nhiều cá biển và hải sản, tỷ lệ phát bệnh tim rõ ràng ít hơn người sống ở vùng khác.

④ *Nên ăn nhiều rau và trái cây tươi.*

Trong rau và trái cây có khá nhiều vitamin, muối vô cơ và cellulose, có thể phòng chống mỡ trong máu cao và bệnh tim. Qua điều tra ở rất nhiều quốc gia phát hiện, tỷ lệ tử vong do bệnh tim tỷ lệ nghịch với lượng trái cây và rau xanh ăn vào. Nếu thiếu vitamin C sẽ dẫn đến mỡ trong máu tăng cao, kiểm tra lâm sàng cũng phát hiện, hàm lượng vitamin C trong bạch huyết cầu của người bị bệnh tim ít hơn nhiều so với người khỏe mạnh. Kịp thời bổ sung vitamin C có thể bảo vệ vách huyết quản, làm cho huyết quản có tính đàn hồi, từ đó cải thiện tuần hoàn mạch vành.

⑤ *Ăn thỏa đáng một số chế phẩm từ đậu.*

Các chất protein, acid béo không bão hòa đều có tác dụng giảm mỡ trong máu.

⑥ *Thường xuyên ăn các thực phẩm sau đây:*

Tỏi, hành tây, cà chua, cà, nấm hương, mộc nhĩ, rau câu, táo đỏ, bắp cải, họ, xúp lơ, súp lơ, sữa chua, cá biển, ngô, tôm tép, đậu phụ.

C. Thức ăn - thuốc điều trị bệnh tim.

Nước gà đen sinh mạch

Gà đen một con bỏ lông và nội tạng, cho muối và nước nấu 4 giờ, lấy 500g canh, cho sâm tây 10g, mạch đông 15g, ngũ vị tử 5g, nấu 1 giờ, bỏ bã ăn canh.

Nấu ăn cho người già-----

Nước diên thất sâm tây

Sâm tây 10g, bột diên thất 3g, cho vào ít nước, hầm 1 giờ là có thể uống canh ăn thuốc.

Đậu đỏ hầm hoa cúc

Lá đậu đỏ 5g, hoa cúc 5g, cho nước sôi ngâm 10 phút.

Nước linh chi diên thất

Linh chi 50g, cho nước nấu 1 giờ, lấy nước uống bột diên thất 2g.

Gà nấm hương sâm thất

Gà mái 1 con bỏ lông và nội tạng, cho nấm hương 50g, sâm tây 10g, diên thất 20g (giã nhỏ), cho muối và nước hầm 4 giờ.

Cháo ý dĩ hoa hồng

Hoa hồng 10g, nhân hạt đào 10g cho nước nấu 3 lần lấy nước, cho ý dĩ 100g, gạo nếp 100g nấu nhừ, thêm ít đường là được.

Nước sơn trà diên thất

Sơn trà 100g, cho nước và đường đỏ nấu 1 giờ, lấy nước uống bột diên thất 2g.

Canh song nhĩ sinh mạch

Ngân nhĩ (mộc nhĩ trắng), mộc nhĩ đen, mỗi loại 10g, ngâm nước rửa sạch cho vào nồi, sâm tây 10g, mạch đông 15g, ngũ vị tử 5g cho vào túi vải buộc chặt, cho đường phèn và nước nấu chín nhừ, bỏ túi thuốc, uống nước, ăn mộc nhĩ.

20. XUẤT HUYẾT NÃO

Bệnh đáng sợ nhất của người già là “xuất huyết não”, tỷ lệ tàn tật rất cao. Triệu chứng chủ yếu là đột nhiên hôn mê, bất tỉnh nhân sự, bán thân bất toại, mất mồm lệch, nói khó khăn. Điều trị người bệnh xuất huyết não, ngoài uống thuốc, châm cứu, xoa bóp bấm huyệt, ăn uống hợp lý cũng có tác dụng quan trọng để khôi phục sức khỏe.

A. Nguyên tắc ăn uống của người bệnh xuất huyết não.

① Thời kỳ hôn mê.

Có thể áp dụng cho ăn uống qua mũi, dùng thức ăn dạng lỏng dễ tiêu hóa chia làm 5 – 6 lần rót từ từ vào, có thể chọn nước cơm đặc, sữa đậu nành, sữa bò, nước trái cây.

② Thời kỳ khôi phục bước đầu.

Người xuất huyết não đã tỉnh nhưng ăn uống khó khăn thì nên cho ăn dạng hồ loãng, như canh trứng, mì nát thịt xay, cháo rau thịt xay, sữa bò bột ngô sen.

③ Thời kỳ khôi phục cơ bản.

Không ăn mỡ động vật, nội tạng động vật.

Nấu ăn cho người già-----

Protein ưu chất, như chế phẩm từ đậu, cá, sữa bò.

Ăn nhiều trái cây có vitamin C, phòng xuất huyết.

Ăn nhiều thức ăn có chứa iốt: có thể giảm chất cholesterol trầm tính trên vách động mạch, phòng phát sinh xơ cứng động mạch. Thức ăn có nhiều iốt là tảo đồ tếp, rau câu..

Ăn ít thức ăn mặn. Do phân tử natri quá nhiều, có thể tăng dung lượng máu và gánh nặng cho tim, tăng độ đặc của huyết dịch, từ đó làm cho huyết áp tăng cao, tạo thành xuất huyết não lần sau. Do đó, người già xuất huyết não không nên ăn dưa muối, thịt mặn, thịt đùi hun khói v.v... lượng muối hàng ngày ăn vào phải dưới 5g.

Ăn nhiều cellulose thô. Tuyệt đa số người bệnh xuất huyết não đều phát sinh táo bón, có người già vì cố sức đi đại tiện mà xuất huyết não lần nữa. Vì vậy cần phải giữ hàng ngày đại tiện thông suốt, ăn nhiều loại đậu và rau có nhiều cellulose. Ngoài ra, hàng ngày sáng sớm uống nước muối mật ong, ăn nhân hạt đào, nhân hạt thông, vùng đen.

Không dùng thức nóng làm hưng phấn hệ thống thần kinh (như rượu, trà đặc, cà phê).

B. Bữa ăn cho người bệnh xuất huyết não.

Nước bổ dương hoàn ngũ

Hoàng kỳ 60g, dương quy 10g, địa long 6g xuyên khung 8g, nhân hạt đào 6g, xích thược 10g, hoa hồng

6g, một ít đường trắng, cho nước nấu 3 lần bỏ bã uống nước. Mỗi ngày 2 lần, liên tục uống 3 tháng.

Canh thiên ma thịt rắn

Thịt rắn 300g cắt khúc ngắn, thiên ma 50g (băm nhỏ) cho nước và muối nấu 3 giờ, mỗi ngày 1 lần, ăn liên tục 1 tháng.

Trà hoa cúc quyết minh

Hoa cúc 5g, thạch quyết minh 10g, chè xanh 1g, mật ong 1 thìa, cho nước sôi ngâm nửa giờ.

Cháo ý dĩ đậu xanh

Ý dĩ 100g, đậu xanh 50g, gạo nếp 100g cho nước hầm nhừ, cho mật ong vào là được.

Nộm song nhĩ

Ngân nhĩ (mộc nhĩ trắng), mộc nhĩ đen mỗi loại 50g, ngâm nước rửa sạch, cho nước sôi nấu 10 phút vớt ra, cho giấm, xì dầu, đường, tỏi già nát, dầu vừng trộn đều.

Nước sơn trà mật ong

Sơn trà 100g, mật ong 200g, cho vào nồi nước nấu nhừ, để nguội uống thay trà.

21. BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Lúc người già bị bệnh tiểu đường, thì cũng là lúc kết thúc những ngày muốn ăn gì thì ăn. Không khống chế được ăn uống cũng tức là tìm đến cái chết sớm! Có người nói, bệnh tiểu đường là “bệnh chết đói”, câu nói này có phần nào quá đáng, nhưng rõ ràng đã phản ánh phần nào sự khổ sở của người bệnh tiểu đường. Làm thế nào có thể khống chế được ăn uống, mà vẫn có cảm giác no? Đó là vấn đề mà người bệnh tiểu đường quan tâm nhất.

Người bệnh tiểu đường mỗi ngày có thể ăn bao nhiêu thực phẩm chính?

Thực phẩm chính là nguồn chủ yếu duy trì cung ứng nhiệt năng cho cơ thể người, phải chiếm 60 – 70% tổng nhiệt năng của cả ngày.

Triệu chứng không rõ ràng, khi đường trong máu, trong nước tiểu không cao, mỗi ngày có thể ăn 250 – 300g lương thực chính.

Người bệnh áp dụng đơn thuần liệu pháp chữa bệnh bằng ăn uống, lúc mới đầu nên hạn chế lương thực chính ở mức 200g, như vậy một mặt để cho lá lách được nghỉ đầy đủ, đồng thời cũng để thăm dò công năng của lá lách. Qua một thời gian, nếu đường trong máu giảm xuống, đường trong nước tiểu hết, có

thể tăng dần mỗi ngày lên 300g.

Người bệnh tiểu đường mỗi ngày có thể ăn bao nhiêu protein?

Tập quán truyền thống cho rằng người bệnh tiểu đường nên ăn nhiều protein. Nhưng nghiên cứu những năm gần đây chứng minh, protein quá nhiều đối với người tiểu đường cũng không tốt. Nó có thể làm cho áp lực qua tiểu cầu thận của người bệnh quá cao mà dẫn đến bệnh thận. Hội bệnh học tiểu đường nước Mỹ kiến nghị, lượng protein ăn vào của người bệnh tiểu đường nên hạn chế mỗi ngày mỗi kg thể trọng là 0,8g, nếu bạn nặng 60kg, thì mỗi ngày có thể ăn 48g protein.

Tại sao người bệnh tiểu đường phải ăn ít mỡ?

Mỡ trong máu của người bệnh tiểu đường đều cao hơn người bình thường, mà mỡ trong máu lại là “cái họa đầu tiên” của bệnh xơ cứng động mạch và bệnh tim. Ngoài ra, ăn quá nhiều mỡ sẽ làm tăng gánh nặng cho tụy, nó cần sản xuất ra lượng lớn insulin để giúp tiêu hóa mỡ, như vậy làm cho bệnh tình khó chuyển biến tốt, thậm chí còn nặng hơn.

Người bệnh tiểu đường ăn ống nhiều cellulose có tốt không?

Ăn uống nhiều cellulose có lợi cho việc trao đổi chất cải thiện đường, cholesterol, giảm mật độ protein trong cơ thể, đồng thời có tác dụng rất lý tưởng đối với giảm thể trọng, tăng cảm giác no bụng của người

bệnh. Người bệnh tiểu đường mỗi ngày có thể ăn khoảng 100 - 200g thức ăn cellulose, bao gồm các loại củ, rau xanh.

Lúc nào người bệnh tiểu đường có thể ăn trái cây?

Trong trái cây có glucose và levulose tiêu hóa hấp thụ nhanh, làm cho đường trong máu tăng lên rất nhanh, cho nên người bệnh tiểu đường nói chung không nên ăn trái cây. Nhưng cũng không phải tuyệt đối không thể ăn. Điều quan trọng là phải nắm vững thời gian và số lượng ăn. Người bệnh nhẹ có thể ăn một số lượng ít trái cây trước bữa cơm trưa hoặc bữa cơm tối, chú ý không ăn loại quả quá ngọt như nhãn, vải, dưa (thơm), chuối, hạt đào. Có thể ăn lê, dâu, dưa chuột là những loại quả không ngọt lắm. Ngoài ra, khi tiêm insulin cũng có thể ăn trái cây để phòng phát sinh đường trong máu quá thấp, và khi hoạt động thể lực nhiều cũng có thể ăn thử một ít trái cây.

Thực phẩm giảm đường có những loại nào?

Trong ăn uống hàng ngày có rất nhiều loại thực phẩm, vừa ăn ngon, lại vừa giảm được đường trong máu, như rau muống, hành tây, cà rốt, ý dĩ, nấm, vừng đen, mướp đắng, rau cần, lươn, bưởi, rau chân vịt, hạt đào, bách hợp, lá diếp cá v.v. Người già bị bệnh tiểu đường có thể an tâm khi ăn các loại thực phẩm này.

Người bệnh tiểu đường ăn uống như thế nào?

Phương pháp cố định thực phẩm chính: người bệnh phải duy trì thực phẩm chính tương đối ổn định, bất cứ ăn ở ngoài hay là ngày lễ tết, đều không thể thay đổi. Thực phẩm chính của người già bị bệnh tiểu đường từ 200 - 300g, rau trên dưới 600g; cá thịt trứng từ 100g đến 150g, nếu thỉnh thoảng vượt quá 50g, thì bữa sau ăn ít đi 50g là được.

Người bệnh tiểu đường kiêng ăn những loại thực phẩm nào?

1. Không ăn đường (đường trắng, đường đỏ, kẹo, bánh ngọt).
2. Không ăn bánh điểm tâm (có đường).
3. Không ăn cay (gừng, tỏi, ớt, hồ tiêu).
4. Không ăn vật (có thể tăng tổng lượng albumin, mỡ và đường).

Người bệnh tiểu đường có thể ăn thức ăn gì?

Ngô, bột kiều mạch, kê, yến mạch, trứng gà, cá, thịt gà, vịt, thỏ, sữa bò, thịt lợn và nhiều loại rau.

22. CHỨNG LÃNG TAI

Người già trên 65 tuổi, có đến 50% bị chứng lãng tai nhẹ hay nặng. Điều này có khả năng liên quan đến sự thoái hóa vi huyết quản phần tai, bệnh biến tai và thoái hóa chức năng toàn thân. Nhưng tại sao có người già tám chín chục tuổi vẫn giữ được thính lực tương đối tốt? Đông y cho rằng, thận mở cửa cho tai, tinh huyết của thận đầy đủ, thì tai thông tỏ, ngược lại sẽ bị tai ù tai điếc. Do đó, nếu sớm chú ý điều tiết ăn uống thì có thể phòng chứng lãng tai ở người già một cách có hiệu quả, hạn chế phát sinh bệnh điếc.

A. Nguyên tắc ăn uống

Không thể thiếu sắt

Người ta khi bước vào tuổi già, vi huyết quản phần tai sẽ dần dần biến cứng, biến hẹp, hồng huyết cầu cũng biến cứng. Hồng huyết cầu biến cứng sẽ làm tắc nghẽn vi huyết quản, dẫn đến trở ngại vi tuần hoàn phần tai, làm cho tế bào thiếu oxy và dinh dưỡng, tạo thành điếc tai. Chất sắt có thể mở rộng vi huyết quản, nhuận hóa hồng huyết cầu, bảo đảm cung cấp huyết dịch cho tai, có thể phòng bệnh thính lực giảm. Xét từ góc độ Đông y, tai ù tai điếc là do tinh huyết của thận không đủ gây ra. Thực phẩm

đường huyết điều tinh đều có khá nhiều chất sắt, do đó, người già trên 50 tuổi, nên ăn nhiều mộc nhĩ đen, quả dâu, đậu đen, vừng đen, cá mực, gan động vật, thận, huyết động vật, lạc, hạt đào, chế phẩm từ đậu, thịt nạc, rau chân vịt, quả kỷ, quýt, cà chua, cà rốt.

Bổ sung lượng kẽm vừa phải

Hàm lượng kẽm trong các mô, tế bào ở tai cao hơn ở các bộ phận khác nhiều, nhưng hàm lượng kẽm trong tai của người ngoài 60 tuổi giảm xuống rõ rệt, ảnh hưởng công năng của tai, dẫn đến thính lực giảm. Do đó, người già nên ăn nhiều thức ăn có hàm lượng kẽm cao như hải sản, đậu, hạt hướng dương, hạt thông, hạt dưa hấu.

Giảm mỡ trong máu

Rất nhiều thực nghiệm chứng minh, dùng thức ăn nhiều mỡ sẽ làm cho mỡ trong máu tăng cao từ đó xuất hiện trở ngại thính lực. Có nghiên cứu cho thấy, tỷ lệ tai điếc ở người già có chứng mỡ cao trong máu cao hơn rất nhiều người già mỡ trong máu bình thường. Đó là vì mỡ trong máu ảnh hưởng đến tuần hoàn huyết dịch trong tai và làm tăng chất peroxide trong tai. Do đó, ăn nhiều chất giảm mỡ trong máu như cà chua, rau cần, hành tây, họ, cà rốt, rau câu, cá biển cũng có hiệu quả phòng ù tai, điếc tai.

Chú ý điều tiết ăn uống.

Nghiên cứu phát hiện, áp dụng phương pháp cho ăn cách nhật trong phòng thí nghiệm làm cho thể

trọng của chuột giảm xuống rõ rệt, hơn nữa diện nhĩ đồ cũng cho kết quả tốt hơn nhóm đối chứng. Có nghĩa là bảo đảm thể trọng thích đáng, không để quá béo mập, cũng có thể làm chậm sự phát triển bệnh tai điếc.

Bổ sung canxi và vitamin D.

Người già điếc tai còn liên quan đến thiếu canxi và vitamin D trong cơ thể. Vitamin D₁, D₂ có hàm lượng khá cao trong nấm hương, nấm nhĩ (mộc nhĩ trắng), còn vitamin D₃ có hàm lượng cao nhất trong gan cá biển, gan gia cầm gia súc, trứng, các chế phẩm từ đậu, chế phẩm từ sữa, trong canh xương và trong rau lá xanh.

23. CHỨNG ĐẦN ĐỘN TUỔI GIÀ

Người ta thường nói những người già nói trước quên sau, suy nghĩ chậm chạp, ngôn từ đảo lộn là “lảm cẩm”. Y học gọi loại bệnh này là “chứng đần độn tuổi già”, nó là một loại bệnh có ính suy thoái thần kinh mạn tính. Bệnh bắt đầu từ sau tuổi 60, phần nhiều thấy ở nam giới. Người nhẹ thì tinh thần lãnh đạm, ít nói, chậm chạp hay quên, người nặng thì suốt ngày không nói, ngồi một chỗ im lặng, lảm bảm trong miệng, cử động nặng nề, bỗng cười bỗng khóc, không biết đói no, không thể tự xử lý trong sinh hoạt hằng ngày.

Nguyên tắc ăn uống

Không hút thuốc lá, uống rượu, uống trà đặc.

Khả năng chịu đựng của người già đối với cồn rất kém, công năng giải độc của gan thấp, uống rượu quá độ có thể ảnh hưởng công năng bình thường của đại não. Uống trà đặc, hút thuốc lá cũng sẽ gây hưng phấn đại não, do đó không nên sử dụng.

Không sử dụng đồ dùng nhôm và thức ăn có nhiều nhôm.

Nghiên cứu phát hiện, hàm lượng nhôm trong cơ thể quá cao, là một nguyên nhân quan trọng dẫn đến

chúng dân độn. Ở 88 khu vực của Ireland và Thụy Sĩ có tỷ lệ người già dân độn tương đối cao, có liên quan đến môi trường ở đó, đặc biệt là hàm lượng nhôm trong nước uống khá cao. Nghiên cứu ở Trung Quốc cũng chứng minh, nồng độ nhôm trong máu của người dân độn cao hơn người không dân độn. Do đó, người già tốt nhất ít dùng đồ nhôm đun nước, nấu cơm, nấu thức ăn, mà chọn loại thép không rỉ, đồ sứ đựng thức ăn. Ngoài ra, không uống trà đặc, ăn quẩy, bánh rán dầu, vì hàm lượng nhôm trong đó khá cao, đến 50-60mg, sử dụng lâu ngày có thể làm nặng thêm chứng dân độn ở người già.

Nên ăn nhiều albumin, ít mỡ, ít muối.

Người già lẩm cẩm (dân độn) nên bổ sung albumin loại đậu tốt (ưu chất) để cải thiện chức năng trao đổi tổ chức (mô) não. Mỡ nhiều dễ làm cho động mạch não xơ cứng, nhiều muối có thể sinh ra cao huyết áp, không có lợi.

Nên ăn nhiều vitamin.

Rất nhiều loại vitamin có thể giúp làm chậm suy lão.

24. CHỨNG MẤT NGỦ TUỔI GIÀ

Do già lão suy yếu, người già thường có hiện tượng thời gian ngủ sinh lý ngắn lại, nói chung thời gian ngủ của người già trên 60 tuổi là trên dưới 6 giờ, đó là hiện tượng bình thường, không có gì phải lo sợ, nhưng nếu thường xuyên vào giấc ngủ khó khăn, lúc ngủ lúc tỉnh, hoặc ngủ không ngon giấc, hoặc trằn trọc suốt đêm, là đã bị chứng mất ngủ tuổi già. Điều trị chứng mất ngủ tuổi già bằng Đông y tương đối có hiệu quả, không nên uống thuốc an thần mà sinh ra ý lại thuốc, lờn thuốc, hơn nữa uống nhiều và lâu dài thuốc an thần sẽ làm cho gan thận tổn thương. Phương pháp trị liệu bằng ăn uống là phương pháp tốt phòng trị mất ngủ.

Nguyên tắc ăn uống

Không ăn bữa tối no quá

“Vị bất hòa tắc ngọa bất ăn” (dạ dày không yên nằm không yên), bữa tối ăn quá no, những bộ phận xung quanh chịu ép mà sinh hưng phấn, chuyển đến đại não sinh ra mất ngủ. Trước khi đi ngủ 1 giờ, có thể uống 1 ly sữa bò sẽ giúp dễ ngủ.

Không nên hút thuốc lá, uống rượu, trà, cà phê.

Thuốc lá, rượu, trà, cà phê là những thứ có thể làm

hưng phấn vỏ đại não, không lợi cho giấc ngủ. Nhất là trước khi đi ngủ lại uống trà và cà phê.

Ví dụ trị liệu bằng ăn uống

1. KIỂU TÂM TỶ LƯỚNG HƯ

Mất ngủ, nhiều mộng, dễ tỉnh, tim đập nhanh, hay quên, khí đoản, đầu vầng mắt hoa, tinh thần mệt mỏi, sắc mặt vàng, ăn ít.

Nước long nhãn táo nhân

Long nhãn 30g, táo xào chua 10g, lượng vừa đường phèn, nấu nước uống.

Cháo hạt sen long nhãn

Nhân 50g, hạt sen 50g, gạo nếp 100g, cho nước nấu nhừ, cho đường vừa ăn.

Cháo sâm táo nếp

Bột hồng sâm 20g, táo 10 quả, gạo nếp 100g, cho nước nấu nhừ, cho đường vừa ăn.

Cháo tim lợn sâm quy

Tim lợn 1 cái, lấy túi vải cho đảng sâm 30g, đương quy 10g, nhân 50g, buộc chặt túi, cho vào nồi, cho muối và nước nấu nhừ.

Nấm thịt gà xé

Nấm hương 10g ngâm nước, thịt ức gà 300g cùng thái nhỏ. Nhân hạt đào 50g cho vào chảo dầu xào, cho

----- *Nấu ăn cho người già*

thịt gà, nấm hương, một ít bột nước và muối, xào chín là được.

Linh chi hầm gà mái

Gà mái 1 con bỏ lông và nội tạng, thái nhỏ, linh chi 50g cho nước, hành, muối, hầm 4 giờ.

Nước ngũ vị, táo, nhân

Ngũ vị tử 6g, táo 10 quả, nhân 50g, cho nước nấu 1 giờ.

2. KIỂU TÂM THẬN BẤT GIAO

Tâm phiền, mất ngủ, tim đập nhanh, hay quên, đau lưng tai ù, đại tiện cứng, mồ hôi sinh nhọt.

Cháo bách hợp đậu đen

Đậu đen 30g, bách hợp 10g, gạo nếp 100g, cho nước nấu nhừ, cho đường vừa ăn.

Cháo kê hạt sen

Kê 60g, hạt sen 20g, gạo nếp 100g, cho nước nấu nhừ, cho đường vừa ăn.

Trà sinh địa lá trúc

Sinh địa 5g, lá trúc 3g, một ít đường phèn, cho vào ly nước sôi một lúc là uống được.

Trà ngũ vị mật ong

Ngũ vị tử 5g, mật ong 1 thìa, cho vào ly nước sôi ngâm nửa giờ.

Nấu ăn cho người già-----

Nước sữa bò, cỏ bắc

Sữa bò 1000g, cho cỏ bắc 5g nấu sôi, cho mật ong vào.

Bách tử hãm tim lợn

Tim lợn 1 cái cho vào nồi, nhân bách tử (hạt quả cây bách) 15g, hạt sen 20g, viễn chí 10g, cho vào túi vải buộc chặt, cho muối và nước nấu nhừ.

Rau cần xào thịt xay

Thịt ba chỉ 100g xay nhỏ cho vào chảo dầu xào chín, cho rau cần 200g (thái nhỏ), nêm muối, xào một lúc là được.

25. UNG THƯ

Bệnh ung thư hiện là sát thủ hàng đầu của nhân loại. Hàng năm, toàn thế giới có khoảng 10 triệu người bị bệnh ung thư các loại, khoảng 5 triệu người chết vì bệnh này, phần lớn là người già. Đó là do thời kỳ “mai phục ung thư” là từ 20-40 tuổi, cộng thêm sau 50 tuổi các loại chức năng sinh lý của người già dần dần suy thoái, nhất là chức năng miễn dịch bắt đầu xuống dốc. Từ lâu, người ta luôn luôn ở trong không khí sợ hãi và bi quan đối với “bệnh ung thư”, điều an ủi là nhận thức về bệnh ung thư đã có nhiều thay đổi và phương pháp điều trị bệnh ung thư đã có nhiều tiến bộ. Phần lớn bệnh ung thư đã có thể khống chế và chữa khỏi, điều này không thể tách rời các phương pháp điều trị bằng phóng xạ và hóa trị liệu.

Nhưng trong quá trình điều trị ung thư, đồng thời với tế bào ung thư bị khống chế và tiêu diệt, tế bào bình thường của cơ thể cũng bị tổn thương ở mức độ khác nhau. Từ đó xuất hiện các triệu chứng thiếu lực, ghét ăn, đầu vầng, tim đập nhanh, mất ngủ, rụng tóc, rụng răng, gầy yếu, có người già do cơ thể yếu và tác dụng phụ có hại quá lớn, chính khí hư tổn, phải ngưng điều trị.

Làm thế nào để bổ sung chính khí, kháng tà,

khứ tà là vấn đề đầu tiên mà người già bị bệnh ung thư mong muốn giải quyết. Vì vậy, người bệnh điều trị ung thư bằng phóng xạ và hóa trị liệu cần phải kết hợp với chế độ ăn uống khoa học.

Thức ăn bổ trợ điều trị bệnh ung thư

Thực nghiệm phát hiện, những thức ăn sau đây có công dụng chống ung thư và tăng sức miễn dịch của cơ thể, như cà chua, tỏi, hành, dưa chuột (dưa leo) cà, củ cải, mướp đắng (khổ qua), họ, mộc nhĩ, ngô, nấm, nấm hương, đậu phụ, rau câu, táo đỏ, cá biển. Người già có thể căn cứ vào thời tiết, mùa mà chọn thức ăn cho phù hợp.

Chế biến thức ăn - thuốc bổ trợ

Gà hầm sâm tây, táo đỏ

Gà mái 1 con bỏ lông và nội tạng, sâm tây 10g, táo đỏ 10 quả, cho vào một ít gừng, muối và nước, nấu 3 giờ.

Gà trùng thảo sơn dược

Gà mái 1 con bỏ lông và nội tạng, cắt thành miếng, trùng thảo 6 con, sơn dược (khô) 50g, cho gừng, nước, muối, hầm 3 giờ.

Canh rùa hoàng kỳ

Rùa 1 con bỏ đầu và nội tạng, thái nhỏ, hoàng kỳ 30g, dương quy 10g, cho muối và nước hầm, 2 giờ.

Canh sâm sen cá chép

Cá chép 1 con bỏ vảy và nội tạng, sâm 10g, hạt sen 30g, đậu đen 30g, cho nước và muối, gừng, hành, hầm 2 giờ.

Canh chim cút nấu sâm, nấm

Chim cút 2 con bỏ lông và nội tạng, sâm rừng 10g, nấm hương ngâm nước 100g, cho muối và nước, hầm 3 giờ.

Cháo phù chính ích khí

Gạo nếp 100g, lạc nhân 50g, đậu đen 20g, hạt sen 20g, sơn dược 50g, táo 10 quả, bách hợp 20g, nhân hạt đào 20g, cùng cho vào nồi nước nấu 4 giờ, cho đường là được.

A giao chưng trứng gà

A giao 10g đập nát cho vào nồi, cho vào một ít nước, ngâm 1 ngày, chưng cách thủy nửa giờ, cho đường trắng đập vào một quả trứng, lại chưng 15 phút là được.

Sườn nấu canh đẳng sâm

Sườn lợn 500g chặt miếng, đẳng sâm 30g, sa nhân 5g, cho muối và nước, nấu 2 giờ.

Gà nấu táo, quả kỷ

Gà nhỏ 1 con bỏ lông và nội tạng, chặt miếng nhỏ, quả kỷ 30g, táo 10 quả, hoàng kỳ 20g, đương quy 10g, cho một ít gừng, muối, nấu cách thủy 4 giờ.

Cháo thập toàn đại bổ

Đảng sâm, hoàng kỳ, đương quy, bạch truật mỗi loại 20g, thực địa, phục linh mỗi loại 15g, xuyên khung, bạch thược mỗi loại 10g, quả kỷ 30g, sa nhân 5g, cùng cho vào nồi nước nấu 3 giờ bỏ bã, cho gạo nếp 100g, lạc nhân 50g nấu nhừ, cho đường là được.

Canh gan lợn rau chân vịt nhân sâm

Nhân sâm (trắng) 30g cho vào nồi nước canh thịt nấu 1 giờ, sau khi bỏ sâm, cho gan lợn 100g, rau chân vịt 200g (thái nhỏ) nêm muối nấu sôi.

Canh quả kỷ táo đỏ trứng gà

Quả kỷ 50g, táo đỏ 10 quả cho nước nấu 1 giờ, cho đường đỏ nấu tan, đập vào 1 quả trứng gà, nấu chín.

Cháo a giao lạc

A giao 10g đập nát cho vào trong bát, cho vào ít nước ngâm 1 ngày, hầm cách thủy cho tan. Gạo nếp 100g, lạc 100g cho nước nấu nhừ, cho a giao vào, cho vào ít đường đỏ, nấu sôi là được.

Canh quả kỷ hoàng kỳ ngân nhĩ

Quả kỷ 30g, hoàng kỳ 20g, ngân nhĩ 20g, cùng cho vào nồi nước nấu 2 giờ, cho đường là được.

Canh nấm sâm kỳ

Nấm tươi 300g, đảng sâm 30g, hoàng kỳ 20g, cùng cho vào nồi nấu 1 giờ, nêm muối vừa ăn.

26. NGƯỜI GIÀ SAU PHẪU THUẬT

Ngày nay, y học đã phát triển, rất nhiều bệnh đã có thể dùng phẫu thuật mà chữa tận gốc, đưa đến cho người già hy vọng sống khỏe mạnh trường thọ. Nhưng, một số người già sau khi phẫu thuật, do dinh dưỡng không hợp lý, làm cho vết thương lâu lành, nguyên khí cơ thể suy yếu và sinh ra hàng loạt hội chứng sau phẫu thuật khác. Vậy người già sau phẫu thuật nên ăn gì?

A. Nguyên tắc chung

Ba nhiều một ít: Nhiều protein, nhiều vitamin, nhiều đường, ít mỡ. Khi phẫu thuật, vì tổn thương mô và mất máu, dễ làm cho thiếu protein, do đó phải kịp thời bổ sung protein ưu chất, như sữa đậu nành, sữa bò, cá, bột đậu. Ngoài ra, vitamin C và K có thể nhanh chóng đông kết huyết dịch, giảm xuất huyết sau phẫu thuật, thúc đẩy vết mổ chóng lành; đường có thể duy trì nồng độ đường trong máu, đủ cung cấp cho cơ thể bổ sung nhiệt lượng bị tiêu hao. Nhưng người bệnh nên ăn ít mỡ vì mỡ khó tiêu hóa hấp thụ, thậm chí có thể gây ra hiện tượng tiêu chảy.

Thức ăn mềm, nát, loãng, nhạt

Sau phẫu thuật, người già khôi phục thể lực

Nấu ăn cho người già-----

chậm, cộng thêm nằm giường lâu ngày, công năng tiêu hóa và hấp thụ tương đối kém, ăn uống phải từ từ chậm rãi, thanh đạm, ít bã, không được tăng nhanh dinh dưỡng một lúc. Ăn phải theo thứ tự chất loãng $\Rightarrow$ chất nửa loãng $\Rightarrow$ thức ăn nhạt, mềm. Người nhà cũng không được chiều ý của người già mà cho ăn các món gia vị cay, mặn, đắng.

Nên chọn loại thức ăn: Cháo, mì, bột ngô sen, sữa đậu nành, sữa bò, bánh bao, bánh ngọt, cá, gà, nước luộc thịt, trứng gà, rau quả xanh tươi và các loại hạt hướng dương, lạc hạt dưa có chứa nhiều kẽm.

Không nên ăn các loại: thức ăn cay kích thích, thức ăn xào rán, béo ngọt, sống, lạnh, cứng và thức ăn dễ gây chướng khí.

Ăn uống theo bệnh

Phẫu thuật ở các bộ phận cơ thể khác nhau, ăn uống cũng phải chọn thức ăn không giống nhau.

Phẫu thuật xoang miệng, họng, nên chọn thức ăn loãng, lạnh, như sữa bò lạnh, nước quả lạnh, để giảm bớt đau và xuất huyết ở vết thương, sau 3-4 ngày thay thức ăn nửa loãng, như cháo, mì, thức ăn ấm.

Phẫu thuật dạ dày, ruột, có thể căn cứ bệnh tình để ăn thức ăn loãng như sữa bò, sữa đậu nành, dưa hấu, khoai tây, đậu tằm, đậu ván.

Phẫu thuật hậu môn, đại tràng: phải thức ăn ít bã, ăn ít thức ăn cellulose thô (giá đậu, măng, rau câu,

----- *Nấu ăn cho người già*

rau cần, họ, khoai lang), có thể ăn trứng gà, bánh bao, trái cây xay nhỏ, để giảm bớt số lần đại tiện, phòng nhiễm trùng vết thương. Không nên ăn cay, hành, gừng, tỏi, bột cải, hồ tiêu và những thức ăn kích thích.

Thức ăn - thuốc cho người bệnh sau phẫu thuật

Gà đại bổ nguyên khí

Gà 1 con bỏ lông và nội tạng, cắt miếng nhỏ, lấy túi vải cho vào hoàng kỳ 20g, đương quy 10g, bạch truật 10g, hạt sen 20g, sơn trà 10g, buộc chặt miệng túi, cho vào nồi thịt gà, cho nước và muối, hầm 6 giờ.

Cháo bổ khí dưỡng huyết

Gạo nếp 100g, nhãn 10g, hạt sen 20g, quả kỷ 20g, lạc 20g, nhân hạt đào 20g, táo 10 quả, cho nước hầm 4 giờ, cho đường phèn vào.

Canh quy kỳ thịt dê

Thịt dê 500g thái miếng dài, hoàng kỳ 30g, đương quy 10g (dùng vải gói lại) gừng 2 miếng, cho muối và nước, hầm 6 giờ.

Canh lươn sâm tây

Lươn 500g, sau khi bỏ xương chặt khúc ngắn, cho vào chảo dầu xào 10 phút, cho hành muối, bột sâm tây vào trộn đều, hầm 1 giờ.

Canh táo xương sườn

Xương sườn lợn 500g chặt nhỏ, lấy túi vải cho

Nấu ăn cho người già-----

vào táo 10 quả, hoàng kỳ 20g, quả kỷ 20g, sâm 20g, buộc chặt, cho vào nồi sừn, cho nước và muối nấu 4 giờ.

Canh dạ dày sen kỷ

Dạ dày lợn 1 cái rửa sạch; hạt sen 20g, quả kỷ 20g, sâm tây 10g cho vào trong dạ dày lợn, lấy kim chỉ khâu lại, cho nước và muối nấu nhừ.

Canh gan lợn quy kỳ

Hoàng kỳ 20g, đương quy 10g, cho nước nấu 1 giờ, bỏ bã, gan lợn 100g thái miếng mỏng cho vào trong canh nấu chín, cho hành và muối là được.

Gà nhân hấp

Gà con 1 con bỏ lông, nội tạng; nhân 10g, hạt sen 20g, cho vào trong bụng gà, xát muối lên da gà cho vào nồi hấp 3 giờ.

Nhân sâm hầm gà

Thịt ức gà 200g thái mỏng, lòng trắng trứng gà 1 cái, một ít bột lọc nước, bột sâm tây 10g, cho vào nồi xào qua, cho rau diếp 100g, xào lại 5 phút, nêm muối là được.

Cháo lạc trứng gà

Gạo nếp 100g cùng với lạc nhân già nhỏ cho vào nồi nước nấu nhừ, đập vào 2 quả trứng gà khuấy đều, nấu sôi, cho đường vừa ăn.

MỤC LỤC

I. TUỔI CAO VẪN ĂN UỐNG TỐT

1. Bạn đâu đã già?.....	6
2. Người sống trăm tuổi không phải hiếm.....	7
3. Biến đổi suy lão diễn ra như thế nào?.....	11
4. “Câu lạc bộ” dinh dưỡng tuổi già.....	14
5. Dưỡng sinh bằng rau quả.....	24
6. Kim tự tháp thực phẩm.....	41
7. Thể chất và ăn uống.....	43
8. Biện pháp để ăn ngon miệng.....	46
9. Ăn chay.....	52
10. Sắp xếp thực đơn khoa học.....	55
11. “Đúng, sai” trong bữa ăn của người già.....	57
12. “3 điều kỷ luật, 8 điều chú ý” trong ăn uống của người già.....	64
13. Không quá tin vào “thực phẩm bảo vệ sức khỏe”...68	
14. Bữa tối không hợp lý, bệnh tật sẽ tìm đến.....	71
15. Đừng để thuốc trừ sâu trở thành “chất liệu phụ” trong bát cơm.....	73
16. Chế biến không tốt, mất hết dinh dưỡng.....	75
17. Phòng ngừa trúng độc thức ăn.....	77

18. Người già nên ăn cellulose.....	82
19. Vấn đề bổ sung canxi của người già.....	84
20. Thực phẩm chống ung thư.	87

II. THỰC ĐƠN DÀNH CHO BẠN

1. Cách làm và công dụng của 20 loại thức ăn chính	93
2. Cách làm và công dụng của 50 món ăn hàng ngày	105
3. Cách làm và công dụng của 31 loại canh và 10 loại thức uống	131
4. Cách làm và công dụng của 32 loại cháo	151
5. Cách làm và công dụng của 16 loại rượu thuốc	165
6. Cách làm và công dụng của 20 loại trà	174
7. Cách làm và công dụng của 25 món ăn thuốc	183

III. CHẾ BIẾN MÓN ĂN TÙY THEO BỆNH

1. Táo bón	199
2. Tiêu chảy	206
3. Trĩ.....	211
4. Gây ốm.....	215
5. Loét dạ dày	220
6. Viêm gan.....	225
7. Gan nhiễm mỡ.....	230
8. Viêm túi mật, sỏi mật.....	234
9. Công năng tính dục giảm	239
10. Tuyến tiền liệt phì đại	245
11. Bệnh thận mạn tính	250
12. Viêm phế quản nhánh mạn tính	253
13. Hen suyễn	257

14. Viêm khớp.....	260
15. Bệnh phong thấp	263
16. Gãy xương	266
17. Mỡ trong máu cao	269
18. Cao huyết áp	272
19. Bệnh tim.....	277
20. Xuất huyết não.....	281
21. Bệnh tiểu đường.....	284
22. Chứng lãng tai	288
23. Chứng dần độn tuổi già	291
24. Chứng mất ngủ tuổi già	293
25. Ung thư.....	297
26. Người già sau phẫu thuật.....	301

Nấu ăn cho người già

CHỊU TRÁCH NHIỆM XUẤT BẢN	: TRẦN THU HƯƠNG
CHỊU TRÁCH NHIỆM BẢN THẢO	: MAI QUỲNH GIAO
BIÊN TẬP	: VÂN TRANG
BÌA	: HỮU TÚ
SỬA BẢN IN	: VÂN TRANG

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

39 Hàng Chuối - Hà Nội

ĐT: 9.717979- 9.717980- 9.710717- 9.716727- 9.712832.

FAX: 9.721830

CHI NHÁNH

16 Alexandre de Rhodes - Q1-TP Hồ Chí Minh

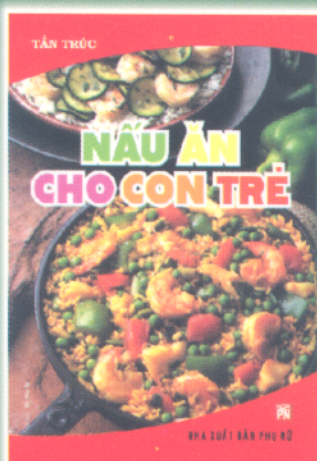
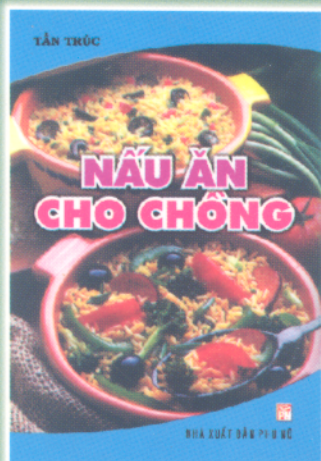
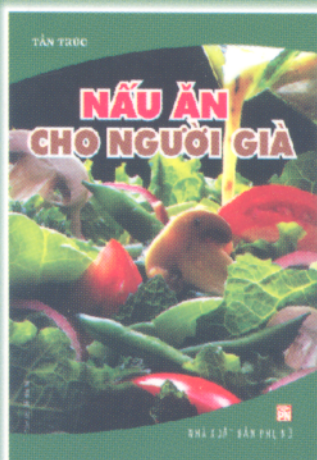
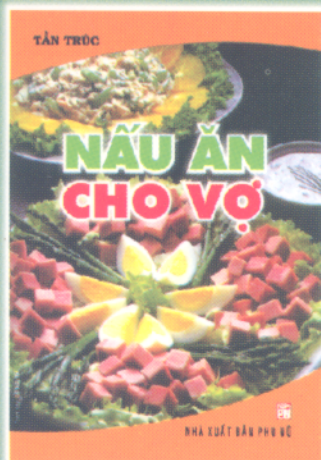
ĐT: 8.294459

Fax: 8.294459

In 1.200 cuốn, khổ 13 x 19 cm tại XN In Gia Định, Số 9D Nơ Trang Long
Q. Bình Thạnh TP. HCM, ĐT: 8412644. Giấy chấp nhận KHXB số:
136-24.CXB ký ngày 9.1.2002. In xong và nộp lưu chiểu quý I năm 2003.



NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ
Trân trọng giới thiệu bộ sách:



ĐSF 4.3
4128

Giá : 29.000 đ