

Món ăn thuốc trị tiểu đường

Cách chữa bệnh bằng ăn uống là cách chữa cần thiết và quan trọng với người bệnh tiểu đường. Để tăng tính đa dạng trong dinh dưỡng, chúng tôi giới thiệu một số thực đơn người bệnh tiểu đường nên dùng góp phần tăng hiệu quả điều trị bệnh.

Giá đỗ xào: Giá đỗ xanh 500g đem xào với dầu thực vật, chút muối và gia vị, ăn trong các bữa ăn. Dùng cho bệnh nhân tiểu đường, khát nước uống nhiều, gây yếu, suy kiệt.

Khô qua xào đậu phụ: Khô qua 150g, đậu phụ 100g. Khô qua bỏ ruột thái lát, dùng dầu xào to lửa cho chín tái, cho đậu phụ thái lát và ít muối gia vị, tiếp tục xào to lửa cho chín đều. Cho ăn ngày 1 lần. Dùng thường ngày cho bệnh nhân tiểu đường.

Khô qua xào thịt nạc: Cách làm tương tự, thay đậu phụ bằng thịt lợn nạc. Thực đơn này dùng cho các trường hợp chảy máu cam, tiểu đường, đau mắt đỏ...

Đậu đỏ hầm phổi dê: Phổi dê 1 lá, đậu đỏ 100g. Phổi dê thái lát, đậu đỏ, thêm nước muối, gia vị nấu nhừ. Dùng cho bệnh nhân tiểu đường, tiểu ít, nước tiểu đỏ đục.

Sữa mạch môn ô mai: Mạch môn 20g, ô mai 12g, sắc kỹ lấy nước, bỏ bã, thêm sữa bò 30ml, khuấy lắc đều uống. Dùng cho các trường hợp tiểu đường, khô miệng khó nuốt, nuốt đau, khát nước.

Nhựa mận vệt ngọc trúc: Ngọc trúc 50g, sa sâm 50g, vệt 1 con, hành tây 1 củ, gừng tươi 6g. Vệt làm sạch, nấu với sa sâm, ngọc trúc, đầu tiên đun lửa to cho chín, sau đun nhỏ lửa trong 1 giờ cho chín nhừ, vớt bỏ bã thuốc, cho gia vị. Dùng cho bệnh tiểu đường, bệnh viêm teo niêm mạc dạ dày, suy nhược, táo bón.

Tim lợn tiềm ngọc trúc: Tim lợn 300g, ngọc trúc 30g, gừng tươi 5g, hành sống 5g. Ngọc trúc nấu lấy nước bỏ bã để sẵn. Tim lợn thái nhỏ, cho cùng nước gừng, hành, ớt tươi luộc chín, tiếp tục đổ tiếp nước ngọc trúc vào đun tiếp cho tim lợn chín nhừ. Thêm nước hàng, muối mắm, đường trắng, bột ngọt; đun tiếp tạo thành nước canh đặc; Đổ lên đĩa, đợi cho nguội và đông, đổ dầu vừng đã đun sôi và để nguội lên là được. Dùng cho các bệnh nhân có bệnh mạch vành, bệnh tim phổi, tiểu đường, lao phổi.

Vịt hầm sa sâm ngọc trúc: Vịt 1 con, sa sâm 50g, ngọc trúc 50g. Vịt làm sạch, cho cùng sa sâm, ngọc trúc, thêm nước hầm chín, bỏ bã thuốc, thêm gia vị. Dùng cho các trường hợp âm hư, miệng khô khát nước, táo bón, bệnh tiểu đường.

Bò câu hầm hoài sơn ngọc trúc: Bò câu 1 con, hoài sơn 30g, ngọc trúc 30g. Bò câu làm sạch, cho cả hoài sơn, ngọc trúc vào nồi, thêm gia vị, nước sạch, hầm nhừ. Dùng cho các trường hợp tiểu đường, khát nước uống nhiều, mệt mỏi, hồi hộp thở gấp.

Rùa hầm bắp nếp: Thịt rùa 200g, ngô nếp hoặc ngô tẻ 200g. Thịt rùa chặt nhỏ, ngô tẻ lấy hạt và để cả râu, thêm gia vị, nước sạch lượng thích hợp, hầm nhừ dạng canh xúp. Dùng cho các trường hợp tiểu đường, tăng huyết áp.

Trai sò lược: Sò biển (kể cả sò huyết) lược chín, ăn với gia vị thường ngày. Tác dụng bổ âm thanh nhiệt, lợi tiểu tán kết. Dùng cho các trường hợp vàng da phù nề, sung hạch, bứu cổ, khí hư, huyết trắng, bệnh tiểu đường.

Biển đậu mộc nhĩ tán: Mộc nhĩ 60g, biển đậu 60g tán bột. Mộc nhĩ, biển đậu sấy khô, tán thành bột. Mỗi lần uống 9g, ngày 2 - 3 lần. Dùng cho bệnh nhân tiểu đường.

Thịt lợn hầm râu ngô: Thịt lợn nạc và râu ngô liều lượng thích hợp, hầm nhừ, thêm gia vị ăn. Dùng cho bệnh nhân tiểu đường. Râu ngô hầm ong non: Râu ngô 30g, ong non 120g, thêm nước nấu chín nhừ, thêm gia vị, cách ngày làm 1 lần. Dùng cho các bệnh nhân cao huyết áp, tiểu đường, viêm thận, viêm gan, viêm túi mật.

Nước sắc thỏ ty tử: Thỏ ty tử 60g. Sắc nước uống. Dùng giải khát cho bệnh nhân tiểu đường khát nước uống nhiều. Nước bột đậu xanh: Đậu xanh 200g, thêm nước, nấu chín nhừ, lọc qua vải xô lấy nước uống sáng tối, mỗi lần 1 chén. Dùng cho bệnh nhân tiểu đường...

Nước sắc khổ qua: Khổ qua 1 - 2 quả, tách bỏ ruột, thái lát, nấu sắc lấy nước uống. Dùng cho các trường hợp tiểu đường, sốt cao mất nước, miệng khô, họng khát.