

Món ăn giúp hạ mỡ máu

Chứng mỡ máu tăng cao là dấu hiệu quan trọng hàng đầu trong bệnh xơ vữa động mạch và gây ra nhiều bệnh hiểm nghèo như tăng huyết áp, nhồi máu cơ tim, tai biến mạch máu não...

Giảm lượng mỡ máu thừa là một việc làm cần thiết, do vậy ngoài việc dùng thuốc, dưới đây chúng tôi xin giới thiệu một số món ăn đơn giản, dễ làm, có tác dụng hỗ trợ điều trị chứng bệnh này để bạn đọc tham khảo:

- Bài 1: Ăn canh nấm hương, một nhĩ tuần 2 - 3 lần, có tác dụng giảm mỡ máu và tăng cường lưu thông máu lên não. Có thể sử dụng nấm linh chi xay nhỏ, hầm uống ngày 10g, do nấm linh chi không độc nên có thể dùng lâu dài.

- Bài 2: Lấy phần dưới cuống rau cần chừng 10cm liền rễ, khoảng 20 gốc, rửa sạch, thêm 500ml nước, sắc lấy 200ml nước đầu, uống. Cũng như vậy, sắc nước thứ hai, uống lúc đói là tốt nhất, dùng cho người chứng bệnh mỡ máu cao, huyết ứ, đờm ảm nhiều.

- Bài 3: Hành tây thêm gia vị xào khô hoặc luộc, kiêng dùng mỡ động vật, mỗi ngày ăn 100g, dùng cho người chứng bệnh mỡ máu cao, tăng huyết áp.

- Bài 4: Nước tỏi, uống cách nhật, lượng vừa đủ, dùng cho người mỡ máu cao.

- Bài 5: Sơn tra 10g, cúc hoa 10g, quyết minh tử 10g, sắc nước uống thay trà, dùng cho người mỡ máu cao, thích ăn thiên lệch cao lương mỹ vị, kèm tăng huyết áp.

- Bài 6: Vỏ lạc khô 50 - 100g, rửa sạch, đun nước uống, ngày một thang, dùng cho người mỡ máu cao, lách hư.

- Bài 7: Lá sen 50g, mỗi ngày sắc uống, dùng cho người mỡ máu cao ảm đục nhiều.