

Món ăn thuốc cho người sỏi thận

Sỏi thận là căn bệnh thường gặp. Nguyên nhân là do các chất khoáng trong nước tiểu không thể tự hòa tan mà lại lắng đọng lại và lâu ngày sẽ tạo thành những viên sỏi, sạn ở trong thận.

Bệnh nếu không được chữa trị kịp thời sẽ gây rất nhiều hậu quả nặng nề cho cơ thể.

Ăn uống không hợp lý, do ăn nhiều thức ăn cay nóng, uất nhiệt lâu ngày dần xuống sinh nhiệt kết hạ tiêu làm cho khí hóa thận tiết niệu ứ trệ, lâu ngày, các tạp chất của nước tiểu kết lại mà thành sỏi. Sau đây là một số món ăn bài thuốc có tác dụng bổ thanh thấp nhiệt, phòng trị sỏi thận tiết niệu:

- Rau ngổ nấu canh chua: rau ngổ, giá đậu, quả dứa, đậu bắp mỗi vị 30 - 50g, cá lóc làm sạch 50g, thêm gia vị vừa đủ nấu canh chua ăn tuần vài lần.

- Canh rau chua me: rau chua me 100g, cá chép làm sạch 100g, có thể thêm giá đậu, tàu mùng, gia vị nấu canh ăn.

- Rau bọ nấu canh cua: rau bọ 100g, thịt cua đồng 50g, có thể thêm rau mùng tơi, rau đay, mướp hương, gia vị vừa đủ nấu canh ăn thường xuyên.

- Lá núc nác kho cá chép: lá núc nác non (lá hoàng bá nam) 100g, cá chép làm sạch 100g, gia vị vừa đủ kho ăn thường xuyên.

- Lẩu cá kèo: rau đắng 200g, cá kèo 50g, có thể thêm rau ngổ, khèo nèo, khế, chuối chát, gia vị vừa đủ nấu lẩu ăn thường xuyên.

- Món đuôi cá chép hầm đậu: đuôi cá chép 1 con khoảng 100g, đậu đỏ 100g, ý dĩ 100g, gia vị hầm ăn.

- Quả dứa ép nước uống: Dứa chín ép lấy nước uống ngày 1 quả.

- Vỏ bí đao tươi 200 - 300g, ý dĩ 100g, mã đề sắc nước uống, nhiều ngày.

- Rau om (ngò om) tươi rửa sạch 200 - 300g giã tươi vắt nước cốt pha thêm nước uống ngày 1 - 2 lần, liệu trình 5 - 7 ngày.

- Hoa đu đủ đực tươi: 300g sắc uống hoặc luộc ăn cả cái lẫn nước dùng 5 - 7 ngày.

- Ngoài ra, nên tăng cường ăn các món chủ yếu có vị như chuối chát, sương sâm (sâm lông), rau om, quả dứa, khế, đu đủ, mã đề, rau má, rau dền, đậu bắp, khèo nèo, rau đắng, rau sam, bắp cá, rau hẹ, mướp hương, rau ngót, bí đao, củ cải, củ bọ, chua me, râu ngô, rễ tranh, mía lau, râu mèo, lá sa kê, hạt lười ươi, chuối chát, sơ ri là vị thanh thấp nhiệt lợi tiểu ăn đều tốt.

- Phòng trị sỏi thận, ăn uống cần lưu ý: Phải duy trì chế độ ăn nhiều rau củ quả tươi bổ mát có tính lợi tiểu và tập thói quen uống nhiều nước. Món ăn bài thuốc trên cần phải sử dụng nhiều ngày mới công hiệu, hạn chế thức ăn mặn, khô, cay, nóng.

- Nếu sỏi canxi oxalat, hạn chế ăn sữa, pho mát, khoai lang, nước chè đặc...
Nếu sỏi axit uric, hạn chế đạm động vật... Nếu sỏi thận có đợt viêm nhiễm cấp
hoặc thận trưởng nước, cần đi khám chuyên khoa để điều trị kịp thời...