Món ăn thuốc cho người béo phì

Y học cổ truyền cho rằng bệnh béo phì phần nhiều là do đàm nhiều thấp và khí hư gây nên, nguyên nhân có liên quan đến bẩm tố tiên thiên, lạm dụng món cao lương mỹ vị, đồ ăn béo ngọt, ít vận động.

Y học cổ truyền cho rằng bệnh béo phì phần nhiều là do đàm nhiều thấp và khí hư gây nên, nguyên nhân có liên quan đến bẩm tố tiên thiên, lạm dụng món cao lương mỹ vị, đồ ăn béo ngọt, ít vận động.

Một số món ăn bài thuốc phòng trị tùy thể bệnh:

1. Nếu béo phì hay ăn nhậu, thích ăn béo ngọt, người nóng, táo bón thể can khí uất kết

Phép trị chủ yếu tiêu đàm thanh nhiệt lợi thấp. Nên ăn:

Canh dưa leo: dưa leo 2-3 quả 300g bỏ ruột, nấm mèo 30g thái lát, đậu hũ non 30g, hành tây 30g, thêm ít thịt heo băm và gia vị nhồi vào nấu ăn tuần vài lần.

Lẩu nấm chay: nấm rơm, nấm đùi gà, kim châm, nấm hương, cải cay, rau mần, rau đắng, đậu hũ non mỗi thứ 20g, gia vị vừa đủ nấu ăn.

Cà tím sốt me: cà tím 2 quả 300g, luộc chín bóc vỏ, hành hoa 30g, thêm gia vị ít tóp mỡ, tỏi, dầu xào chín ăn.

Ngoài ra, nên tăng cường ăn các món có cà chua, cà bát, dưa gang, dưa bở, khổ qua, bí đao, rau lang, càng cua, rau dấp, nha đam...; dứa, khế, sơ ri, bưởi, chanh và các loại rau củ quả có vị chua, cay, đắng..; uống nước lá sen, sơn tra, atiso, nhân trần, diệp hạ châu…

2. Nếu béo phì, ăn uống không ngon, ăn vào muốn nằm, bụng xệ cơ nhão… do tỳ hư thấp trệ

Phép trị chủ yếu kiện tỳ lợi thấp. Nên ăn:

Canh củ cải: củ cải 100g, cà rốt 50g, nấm hương 40g, nấm mèo 20g, thêm gia vị hành gừng mắm muối hầm ăn tuần vài lần.

Dưa giá xốt cà: giá đậu muối chua 100-150g, cà chua 2 quả, gia vị, thêm hành làm nước xốt chấm dưa ăn.

Ngọn bí đỏ xào tỏi: ngọn bí 300g, tỏi 4-5 tép, thêm dầu hào, gia vị xào ăn.

3. Nếu bụng đầy, đàm nhiều

Hạt cải củ, hạt cải cay, hạt tía tô, trần bì mỗi vị 10-14g sao vàng tán bột hoặc sắc uống nhiều ngày.

Vỏ quít, vỏ rễ cây dâu, vỏ quả cau, ngũ gia bì, phục linh bì mỗi vị 10-12g. Sắc uống.

Ngoài ra, nên ăn cải bắp, giá đậu, rau má, rau đắng, rau muống, cần tây, cần ta, củ cải, đậu bắp, khoai lang, rau kinh giới, tía tô, các loại rau thơm...; uống nước linh chi, chè xanh, lá vối…

4. Nếu béo phì kèm lưng gối yếu, da nhợt nhạt, chân không ấm, tỳ thận khí hư

Phép trị chủ yếu bổ tỳ thận ích khí lợi thấp... Dùng các món ăn:

Gạo lứt muối mè: gạo lứt 200-300g, nấu nhừ, mè 100g sao vàng cho muối vừa đủ giã nhỏ, ăn nhiều ngày.

Dưa hành kho cá: dưa hành muối chua 200g, cá chạch 4-5con khoảng 200g, thêm gia vị tiêu kho ăn.

Hoa lý xào nghêu: hoa lý 200g, thịt nghêu 100g, hành hoa 20g, ngò rí 20g, thêm gia vị, tiêu tỏi dầu mè vừa đủ xào ăn.

Cháo ý dĩ ngải cứu: rau ngải cứu 200g, ý dĩ 200g, hầm nhừ ăn cả cái lẫn nước.

Ngoài ra, nên dùng món chế biến từ vị cà rốt, bí đỏ, hành tây, hành ta, hẹ, kiệu, lá lốt, ớt chuông, mơ lông, thì là, rau mùi, ngò tàu, ý dĩ, rong biển, rau thơm, tỏi, hành, nghệ, gừng, sả…

Lưu ý: bệnh béo phì nên tăng cường ăn nhiều rau củ quả tươi, giàu chất xơ, các loại ngũ cốc còn nguyên vỏ lụa…; tôm cua cá nhỏ, thịt nạc ít mỡ; dầu vừng, ngô. Người béo phì hạn chế tối đa món ăn bổ béo, uống rượu bia, nước ngọt, nước trái cây đóng hộp, củ quả quá ngọt. Nếu người nóng thể khí uất kết, nên hạn chế tối đa tiêu ớt tỏi và thức ăn cay, mặn. Nếu thể tỳ hư thấp trệ và tỳ thận khí hư, kiêng dấm chua, xoài, me, các món chua đắng quá thuộc tính âm ăn nhiều hại tỳ thận khí.