# Dược thiện phòng chống bệnh gút

Y học cổ truyền gọi bệnh gút là thống phong, thuộc chứng tý. Nguyên nhân gây bệnh do phong, hàn và thấp làm ảnh hưởng đến công năng của can, thận và tỳ. Chế độ sinh hoạt và ăn uống có ảnh hưởng rất lớn đến bệnh. Lúc vui quá, lúc mệt quá, ăn ngủ thất thường thì dễ tán khí, huyết. Ăn uống nhiều chất bổ béo lại ít vận động thì sinh đàm trệ; nhiều chất chua cay làm rối loạn chuyển hóa sinh ra đàm. Khí trệ huyết ứ và đàm trọc ách trở sinh bệnh.

Người có nguy cơ mắc bệnh thống phong cần có chế độ sinh hoạt điều độ, ăn uống đủ chất dinh dưỡng, nên hạn chế các thức ăn có chứa nhân purin (phủ tạng động vật, các loại đậu, thịt có màu đỏ…); hạn chế và bỏ đồ uống có cồn, trái cây lên men… Dưới đây là 8 món ăn thuốc phòng chống bệnh thống phong nên có trong thực đơn hàng ngày:

- ***Măng sợi xào:*** măng tre 250g, dầu thực vật 30ml. Măng tre bóc bỏ vỏ, chẻ sợi, ngâm kỹ, để ráo, xào với dầu đến chín, thêm gia vị vừa dùng. Dùng cho người có acid uric cao (dễ bị thống phong).

- ***Canh củ cải gia vị:*** củ cải 250g, bá tử nhân 30g. Củ cải rửa sạch thái sợi, xào qua với dầu thực vật, cho cùng bá tử nhân và 500ml nước, đun chín, cho gia vị vừa ăn. Dùng cho người bị thống phong.

- ***Cháo ý dĩ, phòng phong:*** ý dĩ 50g, phòng phong 10g ninh kỹ. Ngày dùng 1 lần, dùng liền 1 tuần. Tác dụng thanh nhiệt trừ thấp. Thích hợp với người bị thống phong thể thấp nhiệt tê trở.

- ***Cháo đào nhân:*** đào nhân 20g, gạo tẻ 100 - 150g. Giã nát đào nhân, cho nước nhiều lần vắt lấy nước cốt. Cho gạo vo sạch vào nước cốt này nấu cháo. Tác dụng: hoạt huyết khứ đàm, thông lạc chỉ thống. Thích hợp với người bị thống phong thể ứ huyết đàm trọc tê trở.

- ***Canh đậu đào nhân:*** ngô non 50 - 100g, đậu tương 50g, đào nhân 15g. Ninh nhừ, cho gia vị vừa ăn. Chia ăn 2 lần trong ngày (sáng, tối).

- ***Cháo củ mài, giới bạch:*** củ mài 100g, giới tử 10g, hoàng kỳ 30g, gạo tẻ 50g. Củ mài cạo vỏ, thái lát mỏng. Gạo vo sạch cho vào nồi cùng dược liệu nấu cháo, khi cháo chín, thêm đường trắng vừa ăn. Tác dụng: ích khí thông dương, hóa đàm trừ tê. Thích hợp với người bị thống phong thể khí hư đàm trở do tỳ hư bất vận, đàm trọc nội sinh.

- ***Bánh bạch giới, liên, sơn:*** giới tử 5g, bột liên tử 100g, hoài sơn tươi 200g, trần bì 5g, hồng táo 200g. Hoài sơn cạo vỏ thái nhỏ; hồng táo bỏ hạt; trần bì thái sợi. Giới tử và trần bì giã nát, cho tiếp hoài sơn, hồng táo và bột liên tử thêm ít nước vừa đủ trộn làm bánh; hấp chín. Ăn sáng. Mỗi lần dùng 50 - 100g. Tác dụng ích khí hóa đàm thông tê. Thích hợp với người bị thống phong thể tỳ vị khí hư, đàm trọc tê trở.

- ***Ngũ gia bì tửu:*** ngũ gia bì 50g, địa cốt bì 50g. Sắc lấy nước, uống với chút rượu. Dùng cho người suy nhược cơ thể, đau nhức xương khớp.