

## Món ăn tốt cho người bệnh tiểu đường

Tiểu đường là một bệnh mạn tính bởi chất insulin trong cơ thể bị thiếu hoặc không có dẫn đến lượng đường trong máu tăng cao, bài tiết ra đường niệu. Lâm sàng có biểu hiện chứng “Tam đa nhất thiếu”, đó là: uống nhiều, ăn nhiều, đái nhiều, mệt mỏi gầy mòn là đặc trưng chủ yếu của bệnh này thường phát tác ở độ tuổi trung, lão niên. Bệnh này thuộc phạm vi bệnh “tiêu khát” trong đông y, không có tính mùa tiết.

### 1. Nguyên nhân:

Thực thương tý vị (ăn uống gây tổn thương) can khí uất kết, lao dục quá độ và thận hư tinh hao là nguyên nhân chủ yếu phát sinh bệnh này.

### 2. Triệu chứng:

Triệu chứng chủ yếu về lâm sàng thấy uống nhiều, ăn nhiều, tiểu tiện nhiều thường đồng thời xảy ra, thường gọi là triệu chứng đột xuất uống nhiều là thương thượng tiêu, ăn nhiều gọi là trung tiêu, tiểu tiện nhiều gọi là hạ tiêu.

### 3. Nguyên tắc thực liệu:

Lấy dưỡng âm làm gốc. Căn cứ vào mức thiên lệch của thượng, trung, hạ tiêu, phụ trợ thêm thanh nhiệt, nhuận táo, âm dương cùng bổ.

### 4. Những món ăn, bài thuốc có thể dùng cho người bị tiểu đường:

- Nước huyền mạch: huyền sâm 15g, mạch đông 15g, thiên hoa phấn 10g, bách hợp 15g, cam thảo 2g. Rửa sạch các loại thuốc, bỏ vào nồi, đổ nước vừa đủ, sắc 3 lần lọc lấy nước trộn đều. Uống thường xuyên. *Tác dụng:* Thanh nhiệt dưỡng âm, sinh tân chỉ khát.

- Nước ngọc nữ: thạch cao 50g, tri mẫu 15g, sinh địa 15g, mạch đông 15g, ngư tất 6g, cam thảo 2g. Uống thường xuyên. *Tác dụng:* Thanh vị tả hỏa, dưỡng âm sinh tân.

- Nước tả quy: sơn thù du 15g, sơn dược 15g, phục linh 12g, kỷ tử 12g, thực địa 12g, cam thảo 3g. Rửa sạch các loại thuốc, bỏ vào nồi, đổ nước đun sôi sắc kỹ. Uống thường xuyên. *Tác dụng:* Tư âm cố thận.

- Nước mã thầy, mạch đông: mã thầy 150g, mạch đông 150g. Rửa sạch mã thầy, mạch đông rồi giã nhỏ, vắt lấy nước. Uống thường xuyên ngày 2 - 3 lần, mỗi lần 30cc. *Tác dụng:* Thanh nhiệt dưỡng âm, sinh tân chỉ khát.

- Nước ngũ tráp: mã thầy 100g, lê 100g, ngó sen 100g, lô căn tươi 100g, mạch đông 100g. Rửa sạch từng loại, mã thầy và lê gọt vỏ, đem tất cả các loại giã nhỏ, vắt lấy nước. Ngày uống 2 - 3 lần, mỗi lần 30 - 50cc. *Tác dụng:* Thanh nhiệt, sinh tân, trừ phiền, chỉ khát.

- Cháo địa ngải: sinh địa hoàng 15g, ngó sen 30g, gạo tẻ 60g. Rửa sạch ngó sen, thái mỏng. Rửa sạch sinh địa hoàng, bỏ vào nồi, đổ nước đun sôi, nhỏ lửa sắc 30 phút lọc lấy nước. Đãi gạo bỏ vào nồi, bỏ ngó sen và nước thuốc vào hầm thành cháo. Ăn sáng, tối đều được.

- Cháo tiêu khát: sơn dược 10g, phục linh 10g, sơn thù du 15g, kỷ tử 15g, gạo tẻ 30g, muối ăn một ít. Rửa sạch các loại thuốc, sơn dược, phục linh giã nhỏ trộn đều. Đãi gạo bỏ vào nồi, bỏ các loại thuốc vào, đổ nước đun sôi, nhỏ lửa hầm thành cháo, cho muối vào quấy đều là được. Ăn cháo cả thuốc. *Tác dụng:* Tư âm cố thận.

- Canh sa sâm tim phổi: sa sâm 15g, ngọc trúc 15g, tim phổi lợn mỗi thứ 150g, hành 25g, muối ăn 5g, rau chân vịt 200g. Rửa sạch sa sâm và ngọc trúc, dùng nước sạch ngâm rửa, dùng vải xô bọc lại. Rửa sạch rau chân vịt, phơi khô. Rửa sạch tim phổi lợn, ép hết nước màu, cùng sa sâm ngọc trúc bỏ vào nồi, rửa hành bỏ vào, đổ nước đun sôi, nhỏ lửa hầm đến khi tim phổi chín mềm thì thôi. Bỏ túi thuốc ra, vớt tim phổi thái nhỏ, cho rau chân vịt vào nồi canh sôi, bỏ muối quấy đều là được. Làm thức ăn hoặc ăn riêng canh đều được. *Tác dụng:* Nhuận phế dưỡng âm, sinh tân chỉ khát.