

Kiêng kỵ trong ăn uống khi dùng thuốc Đông y

Khác với các thuốc tân dược, thuốc y học cổ truyền có nguồn gốc từ thiên nhiên phong phú. Mỗi vị thuốc được đặc trưng bởi tính và vị. Mỗi vị thuốc lại có những khuynh hướng tác dụng khác nhau từ đó mà tạo ra công năng chữa bệnh của từng vị thuốc.

Những tác động liên quan đến quá trình hấp thu phân bố thuốc đều ảnh hưởng đến hiệu quả điều trị của thuốc, nhất là chế độ ăn uống, kiêng khem, cách thức uống thuốc. Trong phạm vi bài viết này chỉ đề cập đến một số điều kiêng kỵ trong ăn uống khi dùng thuốc Đông y.

Trong thời gian dùng thuốc người bệnh cần tránh ăn một số thực phẩm mang tính đối lập với chiều hướng của thuốc.

Các thuốc thanh nhiệt, giải độc: dùng điều trị các chứng dị ứng, ban chẩn nên tránh ăn các loại hải sản như cua, cá biển, sò, ngao, nhộng, lòng trắng trứng (albumin) đây là những protein lạ, là các dị nguyên làm tăng nguy cơ dị ứng. Đông y khuyên khi dùng thuốc có kinh giới thì không nên ăn thịt gà, nhất là da gà, dễ gây phong ngứa trong khi đó kinh giới là thuốc chữa dị ứng.

Thuốc thanh nhiệt, an thần: không nên dùng các chất mang tính kích thích có vị cay, nóng như: rượu, ớt, hạt tiêu, thịt chó vì nó sẽ làm cho tà nhiệt nặng thêm.

Các thuốc giải cảm: cần kiêng ăn các chất chua, mặn vì thuốc có tính chất phát tán, phát hãn, giải biểu mà vị chua mặn lại có tác dụng thu liễm ngược chiều tác dụng của thuốc.

Thuốc ôn lý trừ hàn, thuốc tân ôn giải biểu cần mang lại sự ấm áp cho cơ thể, không nên ăn các thức ăn tanh lạnh, như cua, ốc, thịt trâu, ba ba, rau sống, rau giền, mùng tơi, vì những thức ăn này làm cho hàn tà khó giải.

Thuốc tiêu đạo để kích thích tiêu hóa, bổ dạ dày, kiện tỳ, tiêu thực đặc biệt là thuốc chữa bệnh cam trẻ em, kiêng ăn các thức có dầu mỡ khó tiêu. Những thức ăn này gây nề trệ, làm cho hấp thu của hệ tràng vị vốn đã kém lại càng khó khăn hơn.

Thuốc có mật ong thì không nên ăn hành, bởi hành làm mất mùi thơm, vị ngọt của thuốc, hạn chế tác dụng nhuận bổ của mật ong chưa kể có những tương tác bất lợi. Hành giã nát trộn với mật ong chỉ được dùng ngoài trị bệnh viêm da có mủ .

Những thuốc thanh phế trừ đàm: khi dùng không nên ăn chuối tiêu dễ gây rối loạn tiêu hóa.

Các thuốc bổ dưỡng: khi uống không nên ăn rau quả có tính lợi tiểu như cải bẹ. Nói chung theo kinh nghiệm cổ truyền người ta kiêng ăn đậu xanh (kể cả giá đỗ) và cải bẹ, hai thứ này được coi là “giã thuốc”. Thực chất do tác dụng lợi niệu của nó mà Đông y cho rằng sẽ làm tăng khả năng thải trừ của thuốc, ảnh hưởng đến hiệu quả điều trị.

Trong thời gian uống thuốc cũng không nên uống sữa và nước chè, (trừ một số bài thuốc cổ phương dùng lục trà làm vị), bởi dịch sắc thuốc bao gồm các chất có thành phần hóa học khác nhau tùy theo thang thuốc hoặc mục đích điều trị

thường gặp là các chất glycoside, alcaloide, flavonoid, taninoid, đường, tinh bột, acid hữu cơ, các chất gôm, nhựa, pectin, các tinh dầu, vithamin và một số muối vô cơ khác. Khi dùng chung với sữa hoặc nước chè dễ tạo ra các chất phức hợp với các thành phần trong thuốc gây cản trở cho việc hấp thu, ảnh hưởng tới tác dụng của thuốc.

Trên đây là một số kiêng kỵ cơ bản mà y học cổ truyền đã đúc kết từ thực tiễn, người dùng thuốc cần hết sức lưu ý. Tuy nhiên việc kiêng kỵ chỉ mang tính tương đối, không nên thái quá, người bệnh cần chú ý đảm bảo đủ chất cho cơ thể, đừng quên rằng chế độ dinh dưỡng tốt góp phần quan trọng hồi phục sức khỏe.

DSCKI.Phạm Hình

<http://suckhoedoisong.vn/kieng-ky-trong-an-uong-khi-dung-thuoc-dong-y-n51039.html>