Món ăn, bài thuốc bổ gan

Theo Đông y, bệnh viêm gan thuộc phạm trù của các chứng Hoàng đản (vàng da), Hiếp thống (đau vùng hông sườn), Tích tụ (chứng kết khối trong bụng hoặc sưng hoặc đau). Biểu hiện chủ yếu là bệnh lý của hệ thống Tỳ Vị (hệ tiêu hóa). Dưới đây là một số món ăn, bài thuốc có tác dụng bổ dưỡng gan.

Cháo câu kỷ tử: Câu kỷ tử 20g, gạo nếp 50g, đường trắng vừa đủ. Tất cả cho vào nồi, đổ nước ninh nhừ thành cháo. Ăn vào sáng và tối, có thể ăn lâu dài. Công dụng: Hỗ trợ điều trị viêm gan mạn tính, xơ cứng động mạch

Canh gan lợn trứng gà: Gan lợn 200g, trứng gà 1 quả, hành 4 - 5 cây. Gan rửa sạch thái lát, cho nước luộc chín, đập trứng vào khuấy đều, khi chín cho hành, gia vị là được. Có thể ăn kéo dài. Công dụng: Bổ huyết, dưỡng gan.

Cháo bồ công anh: Nhiều nghiên cứu hiện đại cho thấy bồ công anh vị ngọt tính bình, không độc, có tác dụng ức chế vi khuẩn phổ rộng và diệt khuẩn thấy rõ, có tác dụng ức chế và tiêu diệt đối với tụ cầu vàng, trực khuẩn thương hàn, trực khuẩn lỵ. Món cháo bồ công anh có tác dụng phòng ngừa ung thư, giảm huyết áp, bài trừ độc tố ở gan. Cách làm: Bồ công anh 60g, kim ngân hoa 30g, gạo 100g, muối 1/2 muỗng nhỏ, bột nêm 1/2 muỗng nhỏ. Bồ công anh, kim ngân hoa sắc lấy nước cốt, bỏ bã. Gạo vo sạch, ngâm nước nửa giờ. Bắc nồi lên bếp, đổ nước dùng, nấu sôi, chuyển lửa nhỏ ninh khoảng 1 giờ cho đến khi nhừ thì hoàn tất. Đổ vào nước thuốc nấu chung. Chia 2 lần ăn ấm. 15 ngày là một liệu trình.

Cháo gan dê: Gan dê 150g, gạo 100g, hành, gừng, dầu ăn với mỗi thứ vừa đủ, muối 1/2 muỗng nhỏ. Cách làm: Gan dê rửa sạch, cắt miếng nhỏ. Gạo vo sạch, ninh cháo bằng lửa nhỏ cho đến khi cháo nhừ, gan chín thì hoàn tất. Dùng ăn nóng sáng và chiều lúc bụng đói. Công dụng: Giúp lọc máu, chống ôxy hóa.

Canh thịt nạc - hoàng kỳ: Thịt nạc 0,5kg, hoàng kỳ 10g, đậu hà lan 50g, cải thảo 200g, muối vừa đủ, hạt tiêu một ít, nước 1 lít. Cách làm: Thịt nạc rửa sạch cắt lát, chần qua nước sôi rồi vớt ra. Hoàng kỳ rửa sạch, cải thảo rửa sạch cắt lát, đậu hà lan rửa sạch. Đổ nước vào nồi nấu sôi, thêm hoàng kỳ, thịt nạc nấu sôi lại, chuyển lửa nhỏ nấu 1 giờ, thêm cải thảo, đậu hà lan nấu 20 phút, nêm muối, hạt tiêu, ăn lúc nóng. 10 ngày là một liệu trình. Công dụng: Chống ôxy hóa, kích hoạt tế bào miễn dịch.

Bác sĩ Nguyễn Thị Nga

http://suckhoedoisong.vn/mon-an-bai-thuoc-bo-gan-n84601.html