

10 loại rau củ tốt cho người đau nhức xương khớp

Đau cổ gáy do lạnh thuộc chứng ngoại cảm phong hàn... Người bệnh có biểu hiện sau đi mưa, ngồi trước quạt, điều hòa lâu, người sợ lạnh đau cứng cổ, không ra mồ hôi, mạch phù khẩn. Nguyên nhân liên quan khí huyết kém, nội tạng hư yếu, ăn uống không phù hợp ngoại tà hàn thấp xâm nhiễm gây đau...

Để phòng trị bệnh, nên chọn món ăn ôn bổ khí huyết, giải hàn tà, trừ thấp là rất cần thiết. Sau đây là một số loại rau củ quả giúp phòng trị chứng này.

Tía tô: vị cay, tính ấm, không độc... Tác dụng giải biểu, tán hàn, trừ thấp, hòa trung, thông kinh lạc... Trị ngoại cảm phong hàn, đau đầu nghẹt mũi, ho đàm, đau mỏi vai gáy. Cách dùng: nấu cháo thịt hoặc cá, trứng, chín như múc ra tô sau cho rau tía tô, gừng, hành, tiêu gia vị cay ấm ăn nóng cho ra mồ hôi.

Lá lốt: vị cay, tính ấm. Tác dụng khử hàn, trừ thấp, kiện tỳ, tiêu viêm, thông kinh lạc... Trị các chứng phong hàn, thấp tý, đau cơ khớp vai gáy. Cách dùng: xào với thịt bò, thịt heo, hành tây, gừng hành, tỏi, tiêu gia vị cay ấm hoặc nướng, om, bung, sắc nước uống.

Cải canh (cải xanh): vị cay ấm không độc. Tác dụng kiện tỳ tiêu đàm, ích thận, thanh phế, trừ ho... Trị các chứng đàm thấp ú trệ ở tạng phủ kinh lạc gây ho, khó thở, bụng đầy, nhức mỏi tay chân vai gáy. Cách dùng: nấu canh hoặc xào với cá rô, hoặc cá lóc, thịt bằm, thêm gừng, tiêu cay ấm.

Rau tần ô (cải cúc): vị ngọt nhạt, hơi đắng the, mùi thơm, tính mát, tác dụng kiện tỳ hóa đàm, giáng hỏa... Trị các chứng ngoại cảm nội thương nhức mỏi, đau đầu ho đàm, ho khan... Cách dùng: nấu canh với cá khoai, cá lóc hoặc cá thát lát, thịt nạc bằm, cho nhiều gừng, hành, tiêu gia vị cay ấm.

Hành tây: có vị cay, tính ấm, không độc... tác dụng, kiện tỳ hóa thấp, giải biểu, thông dương, hòa trung... trị cảm cúm đau đầu, phong thấp nhức mỏi đau vai gáy... Cách dùng hành tây: phối hợp cà rốt, khoai tây, xương thịt bò, gà gia súc, gia cầm xào hoặc hầm ăn.

Kinh giới: có vị cay, thơm, tính ấm, không độc, tác dụng giải biểu khu phong trừ thấp giải độc... trị phong hàn thấp tý đau đầu mỏi gáy, phát sốt nghẹt mũi, ho... Cách dùng: phối hợp rau kinh giới, rau húng, tía tô, hành hoa, tỏi, các loại rau thơm khác quán thịt, cá chấm mắm gừng ăn.

Cải xoong: có vị cay, tính mát, không độc, tác dụng kiện tỳ hóa thấp, thông tiểu tiện... trị chứng hư nhược, phong, hàn, thấp đau nhức mỏi... Cách dùng: nấu cải xoong với thịt nạc, cá rô, cá lóc, gia tăng gừng, tiêu, gia vị cay ấm nấu canh hoặc xào ăn.

Kiêu: có vị cay đắng, tính ấm, tác dụng thông dương, tán kết, hành khí, thông ú, bổ tỳ hóa thấp... trị ngoại cảm hàn tà, tỳ khí hư nhức mỏi đau vai gáy... Cách dùng: phối hợp kiêu nấu cháo ăn hoặc kiêu xào cật heo, kiêu kho cá bóng ăn nhiều lần.

Bí đỏ: có vị ngọt tính hơi ấm, không độc. Tác dụng bổ trung ích khí, thanh nhiệt, nhuận phế... trị ngoại cảm nội thương kèm đau đầu chóng mặt, nhức mỏi cơ khớp dùng đều hợp... Cách dùng: phối hợp bí đỏ, xương thịt, dê, bò, gà hầm nấu canh hoặc xào ăn.

Hoa thiên lý: có vị ngọt dịu tính bình. Tác dụng bổ tỳ, dưỡng tâm, ích thận, dễ ngủ, tiêu viêm, nhẹ người... trị chứng khí huyết hư, ngoại tà phong hàn thấp ú trệ đau mỏi dùng đều hợp... Cách dùng: phối hợp hoa lý, thịt bò, thịt gà xào hoặc phối hợp tôm tép, cá thác lát, cá rô, cá lóc gia vị cay ấm nấu canh ăn.

BS. Nguyễn Phan Trúc Nguyên

<http://suckhoedoisong.vn/10-loai-rau-cu-tot-cho-nguoi-dau-nhuc-xuong-khop-n128917.html>