

Món ăn, bài thuốc tốt cho mắt

Muốn mắt sáng, hoạt động tốt, không nhức mỏi theo y học cổ truyền cần phải dưỡng can, dưỡng huyết đầy đủ, nhất là khi làm việc và học tập bằng trí óc và đôi mắt liên tục căng thẳng. Xin giới thiệu một số món ăn, bài thuốc có tác dụng dưỡng mắt, sáng mắt

Bài 1: Cà rốt 60g, hoa cúc 20g, gạo tẻ 30g. Cách làm: Cà rốt gọt vỏ, rửa sạch, thái miếng. Cho hoa cúc vào ấm, thêm 500ml nước, đun sôi 20 phút, rồi cho cà rốt và gạo tẻ vào nấu cùng thành cháo. Nêm muối, dầu ăn và hành, ăn khi đói bụng. Công dụng: Thanh nhiệt, sáng mắt, dùng thích hợp cho người cho người thị lực suy giảm, nhức đầu.

Bài 2: Câu kỷ tử 30g, dâu tằm (tang thầm) 30g, gạo nếp 60g, đường phèn. Cách làm: Rửa sạch các vị rồi cho vào nồi nấu thành cháo. Khi ăn cho thêm đường phèn. Công dụng: Bổ can thận, dưỡng huyết, ích trí, làm sáng mắt, thích hợp với những người bị giảm thị lực, hoa mắt chóng mặt, mắt ngủ, tóc bạc sớm... do huyết hư, can thận suy yếu.

Bài 3: Gan lợn 100g, rau chân vịt 150g, gừng, hành, muối, dầu ăn vừa đủ. Cách làm: Gan rửa sạch thái mỏng, rau rửa sạch cắt khúc, cho nước vào nồi, cho gừng thái nhỏ, dầu ăn, muối, đun to lửa cho sôi rồi cho gan rau vào, gan chín cho gia vị là được. Ăn nóng với cơm, ngày 1 lần, tuần 3 lần. Công dụng: Bổ can, dưỡng huyết, hỗ trợ điều trị cận thị, hoa mắt, vàng đầu.

Bài 4: Gan gà 60g, câu kỷ tử 30g, táo đỏ 4 quả, gừng tươi 2 lát mỏng. Cách chế biến: Gan gà rửa sạch, thái mỏng, táo đỏ bỏ hạt, cho vào bát sành, đem chưng cách thủy khoảng hai giờ, nêm gia vị, ăn lúc đói bụng. Dùng 3 lần 1 tuần. Có thể dùng thường xuyên. Những người bị bệnh gan mạn tính, tăng huyết áp, bệnh đường tiêu hoá không nên dùng.

Bài 5: Gan dê 100g, gạo tẻ, hành, muối vừa đủ. Cách làm: Gan dê rửa sạch thái miếng, nước vừa đủ nấu chín, sau đó cho gạo đã vo sạch vào đun tiếp thành cháo, cho gia vị là được. Ngày ăn 1 bát, ăn liền 7 ngày. Công dụng: Dưỡng can sáng mắt hỗ trợ điều trị cận thị, quáng gà, hoa mắt.

Bài 6: Hoa cúc trắng 15g, quyết minh tử 15g, gạo tẻ 100g, đường kính trắng 15g. Cách làm: Rang thảo quyết minh cho có mùi thơm, để nguội, nấu với hoa cúc trắng, lấy nước bỏ bã, lọc trong. Cho gạo tẻ vào nước thuốc nấu thành cháo. Khi ăn cho thêm đường trắng. Công dụng: Mát gan, sáng mắt, nhuận tràng, thích hợp với người bệnh đau mắt đỏ, nhìn mờ, tăng huyết áp. Người bị tiêu chảy không nên dùng.

Bác sĩ Thúy Hương

<http://suckhoedoisong.vn/mon-an-bai-thuoc-tot-cho-mat-n97499.html>