

## Món ăn cho người viêm đa khớp dạng thấp

Đông y khuyên những người mắc bệnh này nên ăn những thực phẩm thanh đạm, mát như rau cần, rau mã thầy, câu kỷ tử. Nên ưu tiên các loại hoa quả như dưa hấu, nước mía, lê, nước mã thầy..□

Viêm đa khớp dạng thấp là tình trạng một hay nhiều khớp bị sưng đau lúc thời tiết thay đổi từ nóng sang lạnh hoặc ngược lại. Bệnh xuất hiện trên những người bị viêm họng cấp hoặc mãn do chủng vi khuẩn liên cầu hoạt huyết nhóm A gây nên. Lúc cấp tính, tại vùng khớp bị sưng, đỏ, nóng đau; nhưng khi đã thành mạn thì các dấu hiệu này không rõ ràng, chỉ thấy sưng, đau hoặc mỏi ở những khớp đa viêm nhiễm và di chuyển nhiều lần□

Đông y cho đây là chứng bệnh thấp nhiệt và khuyên những người có bệnh này nên ăn những thực phẩm thanh đạm, mát. Cần kiêng các thức ăn gây kích thích cay như gừng, ớt, tỏi, quế..□*Sau đây là một số món ăn dùng cho người viêm đa khớp dạng thấp.*□

- Đu đủ 10 g, mễ nhân (sống) 30 g. Rửa sạch, cho cả hai thứ vào nồi, đổ một bát nước to, đun lửa nhỏ đến khi thấy mễ nhân chín như thì cho 1 thìa đường trắng vào, sấy khô. Hằng ngày dùng ăn điếm tâm□

- Thịt dê 500 g, cà rốt 250 g, gia vị vừa đủ. Cà rốt, thịt dê rửa sạch thái miếng, ướp gừng tươi xào 5 phút trong chảo dầu nóng, cho thêm ít rượu vang, muối, xì dầu và ít nước lạnh om trong 15 phút, sau bỏ vào nồi đất, cho vỏ quýt với 3 bát nước lã to, nồi lửa to, sôi hạ lửa riu riu đun trong 2 giờ khi thịt dê chín như là được, ăn trong bữa cơm□

- Thịt mèo 250 g, tỏi 30 g, dầu, muối, mì chính. Làm sạch thịt mèo, thái miếng, tỏi bỏ vỏ. Cho vào nồi, đổ nước, dầu, muối hầm chín như, nêm mì chính bắc ra ăn trong bữa□

- Ngũ gia bì 50 g, gạo nếp 500 g, men rượu vừa đủ. Rửa sạch ngũ gia bì, ngâm sau đó sắc ngũ gia bì bỏ bã lấy 2 lần nước sắc, đổ gạo nếp vào nấu thành cơm khô, sau tản ra chõ còn hơi ẩm rắc men rượu vào trộn đều, ủ thành rượu nếp, ăn tùy thích□

- Lộc nhung (nhung hươu) 5 g, câu kỷ tử 20 g, rượu trắng một lít. Cho lộc nhung và câu kỷ tử vào rượu trắng ngâm trong một tuần, đậy kín, mỗi lần uống một chén con (chừng 25 ml-40 ml). Mỗi ngày một lần, một liệu trình là 15 ngày□

- Xương bò 60 g, sừng linh dương 60 g, thực dược phiến 60 g, rượu trắng 100 ml. Thuốc cho vào túi vải ngâm trong rượu 10 ngày. Uống vào lúc đói, mỗi lần một chén con□

- Lươn to 4-6 con (mỗi con nặng 500 g), rượu vàng một ít. Cho lươn vào rượu vàng đảo đều khi ráo bỏ ruột lươn, sấy khô tán bột lươn cho vào bình dùng dần, mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 15g chiêu với rượu vàng 2-3 thìa hoặc uống với nước sôi hay hòa vào cháo ăn. Mỗi liệu trình là 2 tháng.