

Món ăn, bài thuốc hỗ trợ điều trị gan nhiễm mỡ

Gan nhiễm mỡ là tình trạng bệnh lý do rối loạn chuyển hóa chất béo trong cơ thể gây nên. Một số món ăn có thể giúp bạn ứng phó với tình trạng này.

1. Biểu hiện của bệnh gan nhiễm mỡ

Ở người khỏe mạnh, hàm lượng mỡ trong gan rất thấp, chỉ chiếm từ 2 - 4% trọng lượng của gan. Khi lượng mỡ trong tế bào gan chiếm 5- 10% trọng lượng của gan, đó là trạng thái bệnh lý của gan nhiễm mỡ.

Gan nhiễm mỡ thường không có triệu chứng rõ rệt. Đa bộ phận người bệnh chỉ thấy tinh thần hơi mệt mỏi, ăn uống kém ngon miệng, có cảm giác hơi khác thường ở vùng hạ sườn phải, một số ít thấy lợm giọng, buồn nôn, bụng đầy trướng.

2. Bài thuốc hỗ trợ điều trị gan nhiễm mỡ

Tùy theo triệu chứng mà dùng bài thuốc phù hợp như sau:

2.1 Chứng can khí uất

Triệu chứng: Tức ngực, trướng bụng, đau tức hạ sườn phải, chậm tiêu, ợ hơi, người bực dọc, dễ cáu gắt.

Chọn một trong số bài thuốc sau:

Bài 1: Gạo tẻ 100g nấu thành cháo nhừ rồi cho vỏ quýt khô (tán bột)15g vào, nguấy đều, hạ lửa nhỏ nấu sôi lại, chia 2 lần ăn lúc đói bụng.

Bài 2: Củ cải trắng 100g ép lấy nước, 5 quả quất bỏ hạt, giã nát. Trộn đều nước củ cải và quất, thêm 20g mật ong, hòa với 300ml nước sôi. Chia 2 lần uống trước bữa ăn.

2.2 Chứng khí trệ huyết ứ

Triệu chứng: Đau tức hạ sườn phải, gan sưng to có thể sờ thấy được, lưỡi đỏ tía, mạch căng như dây đàn:

Chọn một trong số bài thuốc sau:

Bài 1: Củ tam thất 3g sấy khô, tán vụn, trà xanh 3g. Hai thứ hãm với 200ml nước sôi trong 15 phút. Uống thay trà.

Bài 2: Nghệ vàng 10g, vỏ quýt 10g, trà xanh 3g. Sắc uống.

2.3 Chứng đàm thấp

Triệu chứng: Thường gặp ở người béo phì, bụng to, tay chân nặng nề, yếu mỏi không có sức, lưỡi nhạt, rêu lưỡi trắng dày.

Chọn một trong số bài thuốc sau:

Bài 1: Sơn tra 15g xắt mỏng, lá sen 15g phơi khô, bóp vụn. Trộn hai thứ nấu chung với 600ml nước, sắc còn 300ml, chia 2 lần uống trong ngày.

Bài 2: Ý dĩ nhân 30g, lá sen tươi 50g thái nhỏ. Hai thứ nấu chung với 100g gạo tẻ thành cháo nhừ. Chia 2 lần ăn lúc đói bụng.

2.4 Chứng tì khí suy

Triệu chứng: Cơ thể suy nhược, mệt mỏi không có sức, hơi thở ngắn, ăn uống kém, bụng đầy, đại tiện phân lỏng...

Chọn một trong số bài thuốc sau:

Bài 1: Sơn tra 15g xắt mỏng, bột bắp 100g trộn đều với nước nóng. Nấu sơn tra với 1 lít nước, đun sôi nhỏ lửa khoảng 20 phút. Cho hồ bột bắp vào nồi, vừa đổ vừa khuấy đều cho tan bột. Dùng ăn điềm tâm.

Bài 2: Củ mài 20g, ngâm nước cho mềm. Cà rốt 80g bỏ vỏ, xắt lát. Hai thứ nấu cùng 100g gạo tẻ thành cháo nhừ. Chia 2 lần ăn lúc đói bụng.

2.5 Chứng can thận âm hư

Triệu chứng: Đau tức vùng hạ sườn phải, chóng mặt, ù tai, đau lưng, mỏi gối. Lòng bàn tay, bàn chân và ngực đều nóng, người gầy, da khô, khát nước, tiểu tiện vàng

Chọn một trong số bài thuốc sau:

Bài 1: Hà thủ ô 30g nấu với 800ml nước, sắc còn 400ml. Dùng nước hà thủ ô để nấu với 100g gạo tẻ và đại táo (6 trái bỏ hạt) thành cháo nhừ. Cho đường phèn hoặc mật ong vào khuấy đều. Chia 2 lần ăn lúc đói bụng.

Bài 2: Hải sâm 15g ngâm nước ấm, mộc nhĩ trắng 15g ngâm nước cho mềm, bỏ cuống. Hai thứ nấu với 100g gạo tẻ thành cháo nhừ, thêm gia vị. Chia 2 lần ăn lúc đói bụng.

2.6 Chứng thấp nhiệt, đàm ứ

Triệu chứng: Gan sưng to đau tức; mắt vàng; da vàng; miệng khô, đắng; nước tiểu vàng; người buồn bực, dễ cáu gắt; rêu lưỡi vàng... Thường gặp ở người bị viêm gan vàng da, viêm gan siêu vi (B, C), người nghiện rượu.

Chọn một trong số bài thuốc sau:

Bài 1: Cúc hoa 15g, thảo quyết minh 30g sao vàng, tán nhỏ. Hai thứ hãm với 200ml nước sôi trong 15 phút. Chia nhiều lần uống thay nước trà.

Bài 2: Đông trùng hạ thảo 10g, nấm hương 20g, đậu phụ 200g; đông trùng hạ thảo và nấm hương ngâm nước lạnh cho nở to, vớt ra rửa sạch, nấm hương thái chỉ, thêm nước nấu nhỏ lửa 30 phút nêm gia vị. Ăn với cơm hoặc ăn riêng.