

Rau cải cúc chữa cảm cúm, thiếu sữa sau sinh

Rau cải cúc đã bắt đầu vào mùa, ngoài là một món ăn ngon, cải cúc còn được biết đến như một loại thuốc chữa bệnh hiệu quả. Cải cúc chứa năng lượng protein, các axit amin, lysin, chất béo, chất xơ... và nhiều vitamin quan trọng. Ngoài ra, cải cúc còn là loại rau tốt cho phòng chữa bệnh do giá lạnh từ trong và ngoài cơ thể.

Khi bị cảm cúm, ho, sốt, đau họng, bạn có thể lấy một lượng rau cải cúc tươi, rửa sạch, cho vào bát tô, đổ cháo nóng lên độ 5 - 10 phút, trộn đều, ăn khi cháo còn nóng sẽ cho kết quả tốt.

Với những người bị đau đầu kinh niên, việc đắp lá cải cúc hơi nóng và uống nước cải cúc sẽ giúp cảm thấy dễ chịu hơn. Nếu bạn đau đầu không đúng mùa cải cúc cũng đừng lo lắng, chỉ cần chịu khó phơi khô cải cúc dùng dần là được. Lưu ý, khi phơi rau cải cúc thì nhớ phải chọn các cây già già một chút, tốt hơn hết là giữ cả phần rễ cây. Những cây cải cúc già có hoa thì lại càng quý vì khi phơi rau cải cúc sẽ để được rất lâu.

Với những người bị đau mắt, có thể lấy một nắm rau cải cúc tươi rửa sạch, thái nhỏ nấu với một con cá diếc (khoảng ba ngón tay) để ăn. Đồng thời dùng rau cải cúc rửa sạch, cho vào một miếng vải mỏng chườm lên mắt rất tốt.

Đặc biệt, rau cải cúc còn là một món ăn có thể chữa thiếu sữa sau sinh cho sản phụ theo công thức sau: Rau cải cúc thịt lợn nạc hấp cách thủy: rau cải cúc 300g, thịt lợn nạc 150g, lạc nhân 50g, mắm muối vừa đủ. Rau cải cúc nhặt rửa sạch. Lạc nhân giã nhỏ. Thịt lợn nạc rửa sạch băm nhỏ trộn với lạc, mắm muối, viên thành viên bằng quả táo. Dùng bát to, đặt lớp cải cúc ở đáy bát, sau đó cho thịt vào, trên cùng lại rải lớp cải cúc, đem hấp cách thủy, khi chín chia làm 2 lần ăn với cơm. Cần ăn liền 3 - 5 ngày.

Nguồn: dinhduong.com.vn