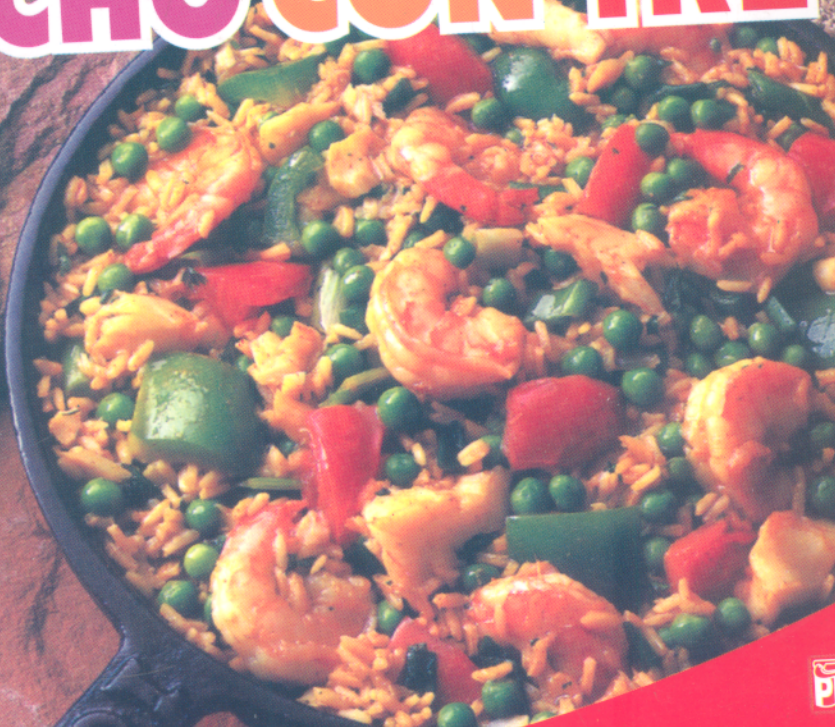


TẦN TRÚC



NẤU ĂN CHO CON TRẺ



NHÀ XUẤT BẢN PHỤ

TỬ TIÊU VÂN

NẤU ĂN CHO CON TRẺ

Biên dịch: NGUYỄN KHẮC KHOÁI
(Tái bản lần thứ ba)

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

I. BỮA ĂN
– ĐIỀU QUAN TRỌNG
NHẤT ĐỐI VỚI TRẺ

1. NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ

Trẻ sơ sinh ăn gì tốt nhất? Về vấn đề này, cho dù trước kia hay ngày nay, đều có một quan điểm chung là: Sữa mẹ là chất dinh dưỡng tốt nhất!

Nhưng tình hình nuôi con bằng sữa mẹ hiện nay đang khiến người ta lo ngại. Với đà phát triển nhanh chóng của sản phẩm thức ăn thay thế, có rất nhiều bà mẹ trẻ hoặc cho rằng cho con bú quá nhiều phiền phức, hoặc sợ cho bú sẽ làm thay đổi thể hình mà không muốn cho con bú sữa mẹ. Các nhà sản xuất sản phẩm thức ăn thay thế ngày nay đang cố gắng đạt được mục tiêu thành phần dinh dưỡng của sản phẩm sữa nhân tạo ngang với sữa mẹ. Sữa người là do thiên nhiên ban tặng, nhiệt độ vừa phải, sạch sẽ, không có vi khuẩn, cho ăn thuận tiện. Còn sữa nhân tạo thì nào là phải pha chế, đun nấu, điều chỉnh nhiệt độ, khử trùng, cất giữ, dễ bị ô nhiễm, đủ thứ phiền phức. Hơn nữa, sản phẩm sữa thay thế dễ làm cho trẻ béo phì. Theo thống kê, trẻ 1 tuổi ăn sữa nhân tạo bị chứng béo bì cao hơn 6 lần so với trẻ bú sữa mẹ. Đối với các bà mẹ sợ sau khi cho con bú thân hình thay đổi, chỉ cần chú ý gìn giữ bộ ngực khi cho con bú và sau khi cho con bú, nói chung không ảnh hưởng gì đến thể hình.

Vì sức khỏe đời sau của nhân loại, Quỹ Nhi đồng Liên Hiệp Quốc và Tổ chức Y tế Thế giới đưa ra yêu cầu: Tất cả các trẻ sinh ra sau 4 tháng cần được bú sữa mẹ.

Sữa mẹ có tác dụng tốt cho con trẻ

1. Sữa mẹ là thức ăn dinh dưỡng thiên nhiên của trẻ, các thành phần phong phú của nó thích hợp với nhu cầu của trẻ sơ sinh, như hàm lượng chất vô cơ trong sữa mẹ có lượng vừa phải, không như sản phẩm thức ăn thay thế có quá nhiều chất vô cơ, dễ làm cho thận của trẻ phải chịu phụ tải quá nặng, dễ sinh ra sỏi và các triệu chứng khác.

2. Sữa mẹ không bị ô nhiễm, thanh khiết, vệ sinh, không làm tổn thương đến sức khỏe của trẻ.

3. Trong sữa mẹ có rất nhiều kháng thể, đó là một chất có tác dụng bảo vệ trẻ, tăng cường sức miễn dịch cho trẻ, và có thể phòng phản ứng quá mẫn cảm. Cho dù ngày nay, khoa học kỹ thuật cao có thể chế biến các thành phần trong sản phẩm thức ăn thay thế gần giống thành phần sữa mẹ, nhưng vẫn không có cách nào đưa chất miễn dịch chống bệnh vào trong sản phẩm thay sữa.

Đặc biệt phải coi trọng cho con bú sữa đầu, vì sữa đầu có nhiều chất miễn dịch nhất. Tốt nhất là cho con bú hết sữa kể từ lúc có sữa cho đến sau một tuần có sữa. Do thành phần sữa mẹ trong giai đoạn sau khi đẻ không lâu so với sản phẩm sữa thay thế có sai biệt rất lớn, cho nên nếu bắt đầu cho trẻ sơ sinh bú sữa mẹ, thì tỷ lệ mắc bệnh và tỷ lệ tử vong của trẻ giảm xuống rất nhiều.

4. Thành phần của sữa mẹ thích hợp nhất với khả năng tiếp nhận tiêu hóa của ruột, dạ dày trẻ, có

thể giảm tỷ lệ tiêu hóa không tốt và đau bụng tiêu chảy của trẻ. So sánh nuôi con bằng sữa mẹ và nuôi con bằng thức ăn thay thế, tỷ lệ đau bụng ỉa chảy có thể giảm hơn 10 lần, ngoài ra còn có thể phòng chứng quá mẫn cảm do ăn sữa bò gây ra.

5. Sữa mẹ có thể thúc đẩy tăng trưởng trí lực cho trẻ. Những chất có trong sữa mẹ có thể thúc đẩy tế bào não phát triển và hình thành tổ chức ngoại vi của dây thần kinh.

6. Sữa mẹ có thể giúp trẻ phòng chứng thiếu kẽm.

7. Cho con bú sữa mẹ có thể tăng thêm giao lưu tình cảm giữa mẹ và con. Mẹ quan tâm tới con, tiếp xúc da thịt giữa mẹ và con có lợi cho việc hình thành nhân cách và tâm lý bình thường của trẻ.

8. Động tác bú sữa có lợi cho sự phát triển bình thường của răng trẻ. Thông qua quan sát, các nhà khoa học phát hiện, tỷ lệ phát triển răng dị hình ở trẻ bú thức ăn thay thế cao hơn 40% so với trẻ bú sữa mẹ.

Sữa mẹ có tác dụng tốt đối với bản thân người mẹ.

1. Trẻ bú sữa mẹ làm kích thích đầu vú, có thể thúc đẩy tử cung của mẹ co lại do phản xạ, tăng tốc độ tử cung phục hồi nguyên dạng, giảm xuất huyết.

2. Tỷ lệ phát sinh ung thư và ung thư buồng trứng của phụ nữ cho con bú giảm rõ rệt.

3. Cho con bú sữa mẹ có lợi cho việc khôi phục thể hình bình thường của người mẹ giúp bảo vệ sắc đẹp: Một là, sau khi đẻ sản phụ có rất nhiều mỡ tích tụ ở cánh tay và đùi, những chỗ tích mỡ này chỉ có thông qua con bú mới loại trừ được. Hai là, sau khi cho con bú, kích thích chất thúc sữa (prolactin) tác dụng đến tế bào thượng bì của vú và dây chằng vú, có thể ngăn chặn vú sa xuống. Ba là, bú sữa mẹ có thể thúc đẩy trao đổi chất và tuần hoàn dinh dưỡng của mẹ, tránh được béo mập do trong thời gian ở cữ ăn vào quá nhiều chất dinh dưỡng gây ra.

4. Cho con bú tiện lợi, tiết kiệm thời gian khiến cho thời gian nghỉ của mẹ nhiều hơn, phục hồi sức khỏe nhanh hơn, con ít bệnh, cha mẹ đỡ lo âu.

Đương nhiên, khi bạn quyết định cho con ăn loại thực phẩm tốt nhất - sữa mẹ, xin chú ý các mặt sau đây, mới có thể làm cho sữa ra nhiều, để bảo đảm cung cấp lương thực cho trẻ:

1. Kiên định lòng tin cho con bú sữa mẹ. Bắt đầu từ lúc mang thai đã cần có quyết tâm cho con bú sữa mẹ. Các quan sát chứng minh: những người mẹ có quyết tâm cho con bú sữa mẹ có tình hình bài tiết sữa khác xa những người mẹ không quyết tâm cho con bú sữa.

2. Thường xuyên cho con mút đầu vú, kích thích đầu vú vừa phải có tác dụng giúp bài tiết sữa. Tốt nhất một ngày mút vú 10 - 12 lần, mục đích cũng là để cho sữa bài tiết nhiều hơn. Khi xác định đúng là

sữa mẹ không đủ, không nên tùy tiện cho trẻ ăn thêm sản phẩm sữa thay thế. Sau khi trẻ ăn sản phẩm sữa thay thế, năng lực mút vú giảm kích thích đối với đầu vú giảm hoặc lượng mút vú giảm, không hút hết sữa, bài tiết sữa sẽ giảm.

4. Người mẹ phải bảo đảm ăn đầy đủ chất dinh dưỡng, có thời gian nghỉ ngơi đầy đủ, tính tình vui vẻ, chú ý phòng bệnh.

Trường hợp nào không nên cho con bú sữa mẹ?

Sữa mẹ là thức ăn lý tưởng nhất của trẻ, cần phải đề cao việc mẹ cho con bú. Nhưng sữa mẹ cũng không phải bất cứ lúc nào, bất cứ tình hình nào cũng thích hợp cho con bú. Chỉ khi nào thân thể của mẹ khỏe mạnh thì sữa mẹ mới là thực phẩm tốt nhất cho con. Nếu người mẹ cho con bú có bệnh nào đó hoặc uống loại thuốc nào đó sẽ ảnh hưởng đến chất lượng và mùi vị của sữa và sức khỏe của cả mẹ và con, lúc này không nên cho con bú, như:

1. Khi người mẹ mắc các bệnh truyền nhiễm cấp tính, bệnh tim triệu chứng nặng, bệnh thận, bệnh tiểu đường, bệnh ung thư hoặc sức khỏe suy nhược, đầu vú tưa, sưng hoặc bị viêm tuyến vú nặng.

2. Khi người mẹ cho con bú lại có thai lần nữa.

3. Khi người mẹ cho con bú uống các loại thuốc

sau:

✧ *Chất kháng khuẩn.*

Penicilline, Streptomycine có thể dẫn đến phản ứng quá mẫn cảm cho trẻ và sinh ra lờn thuốc. Chloromycetin có thể dẫn đến chứng Gray syndrome và sinh ra độc tính đối với tủy xương, Streptomycine có thể làm cho răng của trẻ vàng. Đối với trẻ thiếu G6DP (Glucose - 6 phosphate dehydrogenase), nếu người mẹ uống thuốc có kháng amonia sau đó cho con bú, thì trẻ có nguy cơ thiếu máu có tính máu loãng. Flagul (con gọi là metronidzole) có tác dụng thay đổi mùi vị sữa.

✧ *Iode và Bromide*

Iode ảnh hưởng phát triển và công năng tuyến giáp trạng. Bromide có thể gây cho trẻ bệnh về khứu giác và thích ngủ.

✧ *Morphine*

Có thể gây trúng độc cho trẻ.

Nếu do các nguyên nhân khác nhau không cho con bú được thì người mẹ phải định giờ vắt sữa ra, để tránh sau khi bệnh không có sữa.

2. LÀM THẾ NÀO TÍNH TOÁN NHU CẦU SỮA BÒ MỖI NGÀY CỦA TRẺ?

Do các nguyên nhân khác nhau, khi không dùng sữa mẹ nuôi con được thì chỉ có cách nuôi bộ, điều đó liên quan đến vấn đề lượng sữa thích hợp cho trẻ mỗi ngày là bao nhiêu? Do đó phải tính toán lượng sữa bò cần thiết mỗi ngày cho trẻ, tránh cho trẻ ăn không no ảnh hưởng đến sinh trưởng phát triển của trẻ, hoặc ăn quá no làm hổng ruột, dạ dày, xuất hiện các triệu chứng tiêu chảy, nôn mửa...

Đối với trẻ dưới nửa năm. Lượng sữa bò cần thiết mỗi ngày cho trẻ có thể theo công thức: 100ml/kg/ ngày. Như: trẻ 5 tháng, thể trọng 6kg, mỗi ngày cần tổng lượng sữa bò là $100\text{ml} \times 6 = 600\text{ml}$.

Theo thời gian lớn lên của trẻ, thức ăn phụ tăng dần. Lượng sữa bò có thể giảm dần, đến tròn 1 tuổi, vì đã có thể ăn được thịt và thực phẩm có chứa protein, mỗi ngày lượng sữa bò chỉ cần 600 – 700 ml. Nếu cho ăn quá nhiều có thể dẫn đến các thức ăn phụ khác không ăn đầy đủ mà không có lợi cho sức khỏe.

3. KỊP THỜI BỔ SUNG DINH DƯỠNG CHO TRẺ

Sau khi trẻ chào đời, tốc độ sinh trưởng phát triển mỗi ngày mỗi khác, phải thêm thức ăn phụ kịp thời cho trẻ.

Tại sao lại phải thêm thức ăn phụ? Vì tuy rằng sữa là chất dinh dưỡng thích hợp nhất cho trẻ, nhưng trong sữa thiếu chất sắt, hàm lượng vitamin B trong sữa ít, hàm lượng vitamin C cũng không đủ. Ngoài ra sữa là thức ăn lỏng, không thể thỏa mãn nhu cầu sinh trưởng phát triển nhanh chóng của trẻ. Cho nên trẻ lớn lên theo năm tháng, nhu cầu các chất trong cơ thể cũng tăng dần, lại do răng sữa dần dần mọc ra và năng lực tiêu hóa tăng mạnh, đối với chất và lượng của thức ăn càng có nhu cầu lớn hơn. Lúc này có thể thay đổi dần kết cấu và thói quen ăn uống của trẻ, khiến cho trẻ từ ăn loại thực phẩm đơn thuần là sữa chuyển sang loại thức ăn nửa lỏng ⇒ thức ăn mềm ⇒ thức ăn cứng phong phú hơn, khiến cho trẻ thích nghi với thức ăn của nhi đồng sau này.

Nếu cha mẹ đã chú ý tăng thêm thức ăn phụ thì người lớn, trẻ nhỏ đều có lợi. Một là làm cho thân thể của trẻ có thể bảo đảm cân bằng cung - cầu chất dinh dưỡng, trẻ ít bệnh tật hoặc không mắc bệnh, các chỉ tiêu sinh lý, như thể trọng và chiều cao đều đạt theo thời gian, trẻ trưởng thành một cách khỏe mạnh, hoạt bát. Hai là khi cần phải cai sữa, trẻ không vì sự

thay đổi đột nhiên của chủng loại thức ăn mà gây hỗn loạn chức năng tiêu hóa, mất điều hòa trao đổi chất và sinh ra bệnh tật. Ngược lại, nếu chỉ muốn tiện lợi, tiết kiệm, tùy tiện cho con bú sữa mẹ hoặc sản phẩm thức ăn thay thế khác, hoặc không hiểu bổ sung thức ăn thay thế như thế nào mà không tăng thêm thức ăn mới cho trẻ, hoặc tuy có tăng nhưng phương pháp, chủng loại không thích hợp. Lúc đó, do nguyên liệu “không đủ” hoặc “cung không đủ cầu”, hậu quả là ảnh hưởng đến sự sinh trưởng phát triển của trẻ, khiến chiều cao, thể trọng, trí lực của trẻ phát triển thấp hơn bình thường, hơn nữa còn dễ mắc các chứng bệnh khác.

Vậy, thức ăn cho trẻ ăn thêm có những loại nào? Ngoài yêu cầu phải có giá trị dinh dưỡng và nhiệt năng khá cao, thức ăn phải có nhiều khoáng chất và các loại vitamin. Điều đó cần đến các loại thức ăn như gạo, ngô, thịt, trứng, sữa, rau, trái cây. Ngoài ra, chọn thức ăn thêm còn phải dựa vào năng lực tiêu hóa mạnh yếu của trẻ ở tháng tuổi khác nhau và nhu cầu chất dinh dưỡng khác nhau, các bậc cha mẹ nên làm theo nội dung thời gian trình tự cho thức ăn thêm sau đây:

Một tháng sau khi sinh.

Cho dầu gan cá, mỗi ngày 400 IU. Ngày nay, dầu gan cá đặc bổ sung vitamin A, D cho trẻ đã thành nếp bình thường, mục đích của nó là giúp cho cơ thể của trẻ thu nhận canxi, để phòng còi xương. Nhưng

không được quá nhiều, nếu không dễ xảy ra trúng độc vitamin A hoặc D, xuất hiện triệu chứng không muốn ăn, nôn mửa.

Tuần thứ 3 sau khi ra đời

Cho ăn nước rau, nước trái cây, nước củ cải, nước rau cải, nước cà, nước cam, nước sơn trà, mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 1 - 2 thìa, sau tăng dần để bổ sung các loại vitamin, nhất là vitamin C.

1 - 2 tháng

Trong sữa cho 5% nước gạo hoặc bột gạo.

3 tháng

Cho ăn hồ bột gạo hoặc hồ bánh, mỗi lần 1 thìa, dần dần cho 3 - 4 thìa, mỗi ngày 2 lần.

4 - 5 tháng

Cho ăn thức ăn có nhiều chất sắt, như lòng đỏ trứng gà, từ 1/3 cái, tăng dần đến 1 cái 1 lần. Huyết động vật cũng là thức ăn có nhiều chất sắt, các thức ăn khác như thịt xay, cá rớt xay, cháo bột đậu xanh cũng cần phải cho ăn thêm. Cho ăn những thức ăn này một là thay đổi thói quen ăn uống của trẻ, làm cho trẻ thích nghi với các loại thức ăn mới, điều quan trọng hơn là bổ sung thêm chất sắt cho trẻ, tránh hiện tượng thiếu máu do thiếu sắt.

5 - 6 tháng

Cho ăn cháo, mỳ nấu nhừ, nát.

6 - 7 tháng

Cho ăn bánh bao không nhân, bánh quy, bánh gatô. Lúc này răng trẻ đã dần dần mọc ra, tăng thêm những thức ăn cần phải nhai này có thể giúp cho sự phát triển của răng, luyện khả năng nhai. Nếu không bổ sung thêm, về sau trẻ không biết nhai thức ăn, ảnh hưởng đến công năng tiêu hóa.

8 - 9 tháng

Cho ăn thêm khoai tây, khoai lang, cháo, thịt băm, gan băm, thịt cá xay, đậu phụ, rau nát, trái cây nát, trứng, ... vừa huấn luyện khả năng nhai cho trẻ, lại có thể tăng cường công năng tiêu hóa thu nhận của ruột - dạ dày.

10 - 12 tháng

Thức ăn phụ có thể chuyển dần thành thức ăn chính. Bánh bao, mì, cơm nát, rau nát, thịt băm, trứng rán đều có thể điều chỉnh cho ăn.

4. NGUYÊN TẮC CHO ĂN THỨC ĂN THÊM

Nhìn con lớn lên thay đổi hàng ngày, các bậc cha mẹ rất vui sướng, muốn cho con ăn các loại thức ăn ngoài sữa. Nhưng việc gì cũng phải làm theo trình tự mới không có hiện tượng hỗn loạn. Cho ăn thức ăn thêm cũng phải tuân theo một nguyên tắc nhất định, mới đảm bảo được mục đích là thúc đẩy cơ thể trẻ sinh trưởng và phát triển, mới không có tình hình trẻ nôn mửa, tháo dạ, không muốn ăn, nghiêm trọng hơn là năng lực tiêu hóa của trẻ giảm, khả năng thu nhận chất dinh dưỡng bị hạn chế, từ đó ảnh hưởng đến sự sinh trưởng phát triển của trẻ. Không hiếm trường hợp cho con ăn thức ăn thêm không thỏa đáng dẫn đến trẻ bị bệnh tật, ềo uột.

Cho nên, khi cho trẻ ăn thức ăn thêm, phải tính đến chất và lượng của thức ăn thêm, khả năng tiêu hóa và năng lực thích nghi của trẻ, phải tính đến nhu cầu dinh dưỡng, phải tuân thủ đúng nguyên tắc cho ăn thức ăn, mới có thể đảm bảo sức khỏe cho trẻ lớn lên.

1. Cho ăn thêm từng loại một. Không được nôn nóng cho trẻ đang ăn sữa chuyển ngay sang ăn cơm, nên thử cho ăn trước một loại, để sau 3 - 4 ngày, thức ăn thích nghi với ruột và dạ dày, lại cho ăn thêm một loại khác, như thế mới có thể tránh được tiêu hóa không tốt.

2. Lượng và chất cho ăn thêm phải từ ít đến nhiều, từ loãng đến khô, từ nhỏ đến thô, từ nhạt đến mặn, tăng từ từ.

3. Thời gian cho ăn thêm nên sớm không nên quá muộn. Nói chung, ba tuần sau khi sinh là có thể bắt đầu cho ăn thêm từ từ, nhất là nuôi bộ hoặc cho ăn hỗn hợp lại càng phải như thế.

4. Tăng chất thì không tăng lượng, thêm lượng thì không thêm chất, không nên đồng thời tăng chất và lượng.

5. Mỗi lần cho ăn thêm mỗi loại thức ăn mới, phải quan sát tình hình tiêu hoá của bé tốt hay xấu. Nếu không có các triệu chứng tháo dạ, nôn mửa, trong phân có thức ăn dư không tiêu hóa được v.v.. có nghĩa là trẻ có thể tiếp nhận được loại thức ăn đó, lúc này quyết định tăng lượng, chất, chủng loại thức ăn cho ăn thêm.

6. Sau khi cho ăn loại thức ăn thêm mới, nếu trẻ không thích nghi hoặc bị bệnh, phải ngưng cho ăn loại thức ăn này, đợi cho trẻ ăn uống, đại tiện bình thường rồi mới tăng từng lượng nhỏ.

7. Mùa hè khí hậu nóng nực, trẻ ra mồ hôi nhiều, công năng tiêu hóa thấp, cho ăn thức ăn thêm phải chậm lại.

5. UỐNG SỮA BÒ NHƯ THẾ NÀO LÀ TỐT NHẤT?

Sữa bò có mùi vị thơm, ngọt, giàu chất dinh dưỡng, là thực phẩm trẻ ưa thích, nhưng nếu phương pháp pha chế không đúng hoặc trình tự bảo quản không đúng hoặc thực phẩm cùng ăn với sữa không tốt, đều làm cho sữa bò không còn dinh dưỡng tốt cho trẻ nữa. Vậy trong quá trình từ khi mua sữa về đến khi pha chế cho trẻ uống, phải làm như thế nào mới có thể bảo đảm tận dụng đến mức cao nhất giá trị dinh dưỡng của sữa?

Sau khi mua sữa về, nếu tạm thời chưa ăn thì cho vào tủ lạnh bảo quản, để tránh biến chất. Chú ý đừng để vào ngăn đá làm cho sữa đông kết lại, sữa bò đông kết sẽ giảm giá trị dinh dưỡng rất nhiều.

Trước khi ăn sữa bò, phải nấu sôi để giết hết vi khuẩn gây bệnh trong sữa.

Lúc ăn cho thêm một ít đường, phòng ngừa trẻ đi đại tiện không khô cứng. Nhưng cho thêm đường không được quá nhiều, thường xuyên cho đường quá nhiều trong thời gian dài, thể trọng của trẻ sẽ tăng chậm, sức đề kháng giảm.

Khi uống sữa, không nên cùng uống loại thức uống có chất chua (như nước ô mai), không nên ăn thức ăn chua như chanh, vì thức ăn chua có thể làm cho sữa đông kết thành cục trong dạ dày, trẻ khó hấp thụ.

Cho sôcôla vào sữa hoặc khi uống sữa, ăn sôcôla không phải là việc làm tốt, hai loại thức ăn đó cùng lúc vào trong cơ thể sẽ sinh ra chất có hại, làm cho trẻ tháo dạ, thiếu canxi, phát triển chậm.

Cho nước cơm vào trong sữa cũng là một cách làm có hại, nước cơm phá hoại vitamin A trong sữa, có thể dẫn đến các chứng bệnh.

Không nên cho trẻ uống sữa khi trẻ đang đói bụng. Bởi vì, thành phần dinh dưỡng trong sữa chưa kịp để cơ thể thu nhận đã nhanh chóng đi qua ruột, không có tác dụng bổ sung chất dinh dưỡng cho trẻ, tốt hơn là khi trẻ uống sữa bò, nên cho ăn kèm các thực phẩm loại bột lọc, như bánh quy, bánh bao không nhân, hoặc sau khi ăn sáng 1 – 2 giờ lại uống sữa. Như vậy, sữa sẽ ở lại trong dạ dày thời gian dài, cùng với dịch vị lên men đầy đủ, làm cho chất dinh dưỡng trong sữa được hấp thụ tốt.

Nếu có thể ăn trứng gà cùng sữa bò là tốt nhất. Vì chất casein trong sữa không có lợi cho tiêu hóa hấp thụ của trẻ. Nhiệt lượng, chất sắt, vitamin B1, nicacin (acid nicotinic), vitamin C không thể thoả mãn nhu cầu của trẻ; trong sữa có ít phospho, khiến cho lượng thu nhận canxi giảm. Nếu cùng ăn với trứng gà, thành phần dinh dưỡng trong trứng gà và tỷ lệ hấp thụ được có thể bổ sung cho sữa. Mỗi ngày cho trẻ uống 700g sữa, nửa quả trứng gà, các chất dinh dưỡng cần thiết mỗi ngày của trẻ đã được bổ sung đầy đủ.

Không nên cho rằng sữa là chất dinh dưỡng, trẻ

uống càng nhiều càng tốt. Nếu không cho trẻ ăn các thức ăn khác, chỉ cho trẻ uống sữa, sẽ dẫn đến mất điều hòa tỷ lệ canxi, phospho trong cơ thể của trẻ, tạo thành chứng loãng xương; vì canxi trong sữa bò không được hấp thụ tốt, trẻ sinh trưởng phát triển phải nhờ đến canxi trong xương và răng, do đó làm tổn hại đến răng. Trẻ chỉ uống sữa bò, dễ tạo thành hỗn loạn trao đổi chất trong cơ thể hoặc sinh ra thiếu máu do thiếu sắt. Trẻ uống sữa bò quá nhiều cũng có thể xuất hiện chứng viêm da.

6. NHỮNG THỨC ĂN KHÔNG HỢP VỚI TRẺ

Những bà mẹ cẩn thận thường chọn thức ăn cho con nhỏ của mình, để cho trẻ ăn ngon và tiêu hóa tốt, nhưng vì hiểu sai về một số thức ăn, có lúc cho trẻ ăn những loại thức ăn không hợp, thậm chí có tác dụng ngược lại, cho nên phải hết sức chú ý, đừng cho các loại thức ăn sau đây vào bát ăn của trẻ:

Thức ăn loại nhiễm mỡ

Như mỡ bò, mỡ dê, bơ, sôcôla, mỡ lợn và thức ăn xào rán... vì tỷ lệ của trẻ còn non yếu, công năng tiêu hóa chưa hoàn thiện, sau khi ăn khó tiêu hóa. Ngoài ra, thức ăn nhiều mỡ có thể làm cho trẻ sinh ra cảm giác no, ảnh hưởng đến ăn uống bình thường.

Thức ăn dạng hạt

Như đậu nành rang, kẹo viên, hạt dưa... Những hạt này nhỏ, tròn mà cứng, không cẩn thận một chút là lọt vào phế quản, nguy hiểm đến tính mệnh.

Rau sợi thô

Như họ, rau cải, rau đắng, rau cần, ... Công năng dạ dày và ruột của trẻ chưa thể thích nghi với việc tiêu hóa những loại thức ăn sợi thô này, do đó, cũng dễ làm trở ngại tiêu hóa.

Thức ăn có tính kích thích

Một số loại thức uống, gia vị như rượu, cà phê, trà, ớt, tỏi, gừng, hồ tiêu, tương ớt, ... đều có tính kích thích, không hợp với trẻ.

Thức ăn có mùi vị đặc biệt

Như đậu phụ nhự, lá dấp cá, rau thơm ... đều có mùi vị đặc biệt có ảnh hưởng không tốt đối với vị giác của trẻ, từ đó làm cho trẻ ghét những loại thức ăn đó.

Thức ăn sinh hơi

Các loại khoai tây, khoai lang, hành tây, đậu ván, đậu đao, dưa hấu ... đều có thể sinh hơi trong đường ruột, làm cho trẻ chướng bụng, tiêu hóa không tốt.

Thức ăn có xương, có vỏ, có hạt

Như cá, dưa hấu, hạt dưa ... không nên cho trẻ ăn trực tiếp, nên gọt rửa sạch, xay nát mới cho trẻ ăn.

7. 10 ĐIỀU KHÔNG NÊN KHI CHO TRẺ ĂN UỐNG

1. Không nên để trẻ ăn sống lạnh.

Tỳ vị của trẻ non yếu, dễ bị thức ăn sống lạnh làm tổn thương. Tỳ vị bị tổn thương thì năng lực tiêu hóa hấp thụ giảm.

2. Không nên để trẻ cười đùa khi ăn.

Vừa cười đùa vừa ăn, một là phân tán sức chú ý khi ăn, không lợi cho tiêu hóa; hai là dễ lọt thức ăn vào phế quản, nguy hiểm đến tính mạng.

3. Không nên cho ăn vặt quá nhiều.

Ăn vặt quá nhiều làm cho trẻ vào bữa chính không ăn được, thiếu chất dinh dưỡng, tỳ vị chịu tải quá nặng, dễ bị bệnh đau dạ dày và không đủ dinh dưỡng.

4. Không nên cho trẻ ăn bạo uống bạo.

Sau khi ăn bạo uống bạo, hoặc bài tiết dịch tiêu hóa không đủ hoặc nhu động dạ dày bị hạn chế, trẻ dễ bị “bệnh dạ dày”.

5. Không nên cho ăn thức ăn quá ngọt.

Sự nguy hại của ăn thức ăn quá ngọt có thể xem

mục về sự nguy hại khi khảnh ăn.

6. Không nên cho ăn quá nhiều muối.

Sự nguy hại của ăn quá nhiều muối xem mục về ăn nhiều muối.

7. Không nên cho ăn nhiều mỡ động vật.

Ăn quá nhiều mỡ động vật sẽ ảnh hưởng đến thu nhận canxi trong cơ thể, làm cho cơ thể thiếu canxi, xương sinh trưởng phát triển không tốt, đồng thời cũng dễ sinh ra tắc nghẽn động mạch.

8. Không nên tắm bổ mù quáng.

Trẻ khỏe mạnh không cần phải tắm bổ. Ngũ cốc, rau quả, thịt, trứng ... là những thực phẩm bổ, nếu tắm bổ mù quáng sẽ có hại.

9. Không nên cho ăn quá nhiều thực phẩm có chất gia vị.

Công năng đề kháng chất độc của cơ thể trẻ kém, ăn nhiều gia vị dễ trúng độc hoặc gây ra phản ứng quá nhạy cảm.

10. Không nên ép trẻ ăn.

Khi phản xạ ăn uống của trẻ không tốt, khẩu vị không tốt thì không nên ép trẻ ăn, tiêu hoá sẽ bất ổn.

8. CÓ NÊN CHO TRẺ UỐNG NHIỀU NƯỚC NGỌT CÓ GAS?

Nước ngọt là thức uống trẻ rất thích, mùa hè nóng nực, có gia đình chuẩn bị cho trẻ hàng thùng nước ngọt trong nhà, khiến cho trẻ khi khát chỉ nghĩ đến uống nước ngọt để giải khát. Trường kỳ uống nước ngọt và dùng nước ngọt để giải khát sẽ có hậu quả không tốt đối với sự sinh trưởng phát triển của trẻ.

Nước ngọt không thể thay thế nước sôi để nguội. Các bậc cha mẹ muốn dùng nước ngọt cho con giải khát rõ ràng là đã nhận thức sai lầm. Trong nước ngọt có khá nhiều đường hoặc tinh đường và chất điện giải, điều đó làm cho nước ngọt sau khi vào cơ thể lập tức bổ sung vào tế bào, tăng thêm nước cho tế bào, để loại trừ cảm giác khát; ngoài ra các chất trên không rời khỏi dạ dày nhanh như nước sôi để nguội, mà nó ở lại trong dạ dày một thời gian khá dài, kích thích dạ dày, ảnh hưởng đến tiêu hóa.

Chất điện giải trong nước ngọt sẽ tăng thêm gánh nặng cho thận, ảnh hưởng công năng của thận.

Lượng đường khá nhiều vào trong cơ thể có thể làm tăng nhiệt lượng của cơ thể.

Acid carbonic và đường trong nước ngọt có tác dụng làm mục răng sữa của trẻ, phá hoại chất men rắn. Thí nghiệm một cái răng trong nước ngọt 48 giờ,

răng sẽ mềm ra, cho nên uống nhiều nước ngọt rất có hại cho răng.

Sau khi nước ngọt vào cơ thể, gan phải làm việc liên tục để phân giải phần đường dư thừa, khiến cho gan phải chịu phụ tải nặng hơn, hơn nữa làm cho trẻ ăn uống kém.

Khi đã uống nhiều nước ngọt, trẻ đã mập lại tăng thêm thể trọng.

Đường và cafein trong nước ngọt có thể làm cho trẻ hơn phấn hoạt động quá mức, khiến cho sức chú ý không tập trung. Nhiều trẻ sau khi uống nước ngọt bị các bệnh đường ruột.

9. CÓ NÊN CHO TRẺ UỐNG TRÀ?

Trà, với màu xanh, vị ngon, hương thơm, được nhiều người yêu thích, trà còn có giá trị dược liệu quý như thanh nhiệt, giáng hỏa, giải độc, trị lý, tiêu thực, lợi tiểu, cường tâm.

Có bậc cha mẹ hoặc vì bận rộn hoặc vội đi ra ngoài, thường cho trẻ uống trà thay cho nước sôi để nguội. Lâu ngày, trẻ cũng có thói quen uống trà. Vậy, trẻ uống trà là có lợi hay có hại?

Cái lợi khi uống trà.

1. Trà có tác dụng thanh nhiệt giải độc, khi bị bệnh kiết lý hoặc viêm ruột, uống một ít trà thích hợp sẽ có tác dụng chữa trị.
2. Trà có tác dụng lợi tiểu, trẻ bị phù thũng uống nước trà giúp tiêu sưng.
3. Uống trà có thể giúp sáng mắt, tăng cường khả năng nhận biết màu sắc, phòng và chữa bệnh quáng gà.
4. Trong nước trà có nhiều thành phần dinh dưỡng, có thể bổ sung chất dinh dưỡng cần thiết cho trẻ phát triển.
5. Trà có tác dụng kích thích thần kinh, khi trẻ học tập quá mệt mỏi có thể uống một ít trà.

6. Khi ăn nhiều thức ăn có dầu mỡ khó tiêu hóa, uống trà giúp tiêu thực.

Cái hại khi uống trà

1. Cafein trong trà có thể kích thích hệ thống thần kinh trung ương, không có lợi cho sự phát triển đại não của trẻ, cũng ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ.
2. Uống nhiều nước trà có thể tăng thủy phân trong cơ thể, từ đó tăng phụ tải cho tim và thận.
3. Trẻ tỳ vị hàn lạnh, hư nhược, uống không khác gì lửa cháy đổ dầu thêm.
4. Trẻ bị sốt, uống trà đặc sẽ làm cho nhiệt độ cơ thể tăng cao, làm giảm hoặc mất tác dụng của thuốc giảm nhiệt.

Do tạng phủ của trẻ non yếu, bình thường không nên cho trẻ uống trà, nhất là uống trà đặc lâu dài sẽ rất nguy hiểm. Khi uống trà có tác dụng chữa trị có hiệu quả một loại bệnh nào đó thì có thể uống một lượng ít, trong một thời gian ngắn.

10. TRẺ KHÓ ĂN

Bình thường, trẻ nhỏ không có hiện tượng không thích ăn, một khi có hiện tượng này, cần tìm ra nguyên nhân.

Chế biến thức ăn không thích hợp

Chúng loại thức ăn đơn điệu, màu sắc đơn điệu, mùi vị không ngon, không hấp dẫn trẻ ham ăn. Sự ham muốn ăn của con người có quan hệ mật thiết với cảm thụ của thị giác, khứu giác và vị giác, trẻ nhỏ càng như vậy. Nếu chúng loại thức ăn luôn luôn thay đổi sẽ đưa đến cho trẻ một cảm giác mới mẻ, màu sắc trong thực phẩm lạ mắt, sẽ tạo cho trẻ có hứng thú, mùi vị phong phú hợp khẩu vị, chắc chắn sẽ làm cho trẻ muốn ăn.

Ăn vặt quá nhiều

Đối với những trẻ ăn quà vặt, sôcôla, lạc, khoai sấy, bánh rán và đồ ăn nguội... không loại nào là không ăn, nếu không khống chế lượng quà vặt, thì không thể cải thiện được tình hình ăn uống. Vì quà vặt thường những loại thực phẩm ngọt có nhiều albumin và mỡ, dễ sinh ra cảm giác “no bụng” mà không có cảm giác đói. Ngoài ra, thường xuyên ăn quà khiến cho dạ dày luôn luôn ở vào trạng thái bão hòa,

chịu tải quá nặng nề, dịch vị bài tiết không có quy luật, tất nhiên sẽ không còn ngon miệng nữa.

Tinh lực phân tán

Rất nhiều trẻ vừa ăn cơm vừa xem tivi, vừa đọc sách, hoặc vừa ăn vừa chơi, không tập trung sức chú ý vào bữa ăn, làm ảnh hưởng đến bài tiết dịch tiêu hóa trong dạ dày, khiến ăn mà không biết mùi vị, lâu ngày ăn uống sẽ giảm sút.

Tâm lý không ổn định

Nếu tâm lý trẻ không ổn định, hay khóc lóc, buồn phiền, tức giận, khiến cho tinh thần căng thẳng, huyết dịch tập trung ở não bộ, dịch tiêu hóa bài tiết giảm, sẽ hạn chế ăn uống. Nguyên nhân gây ra tâm lý không ổn định có: ở nhà trường bị thầy cô phê bình, trước bữa ăn bị cha mẹ mắng, thành tích học tập không tốt, cha mẹ ép ăn... Cho nên, trước bữa ăn phải tránh những kích thích không tốt cho trẻ, phải tạo ra không khí thoải mái nhẹ nhàng mới có thể làm cho trẻ thích thú ăn uống.

Không khí bữa ăn không vui vẻ

Nếu để cho trẻ ăn một mình, sẽ không có không khí vui vẻ; hoặc cha mẹ cãi nhau trong lúc ăn, cũng khó làm cho trẻ có thú vui ăn uống.

Ăn không đúng giờ

Sự bài tiết men tiêu hóa của ruột - dạ dày có đặc điểm định giờ. Định giờ ăn uống là thuận theo quy luật sinh học của con người. Nếu ăn uống hoặc sớm hoặc muộn hoặc cách bữa mới ăn, khi dịch tiêu hóa bài tiết thì không ăn, khi dịch tiêu hóa giảm lại ăn, lúc đó sẽ không còn muốn ăn nữa và cũng dễ gây ra bệnh đường ruột - dạ dày.

Trong cơ thể thiếu kẽm

Kẽm một thành phần của nước bọt, nó duy trì độ mặn cảm của vị giác. Thiếu kẽm làm cho trẻ giảm độ mặn cảm của vị giác, trẻ không cảm nhận được hương vị của thức ăn cho nên không muốn ăn.

Khi trẻ không thích một loại thức ăn nào đó

Khi lần đầu tiếp xúc với loại thức ăn mới, mùi vị đặc biệt của thức ăn gây phản cảm cho trẻ, những ký ức này luôn luôn nằm trong đại não, từ đó khi gặp lại loại thức ăn giống như thế, trẻ sẽ không muốn ăn. Còn nếu ăn một loại thức ăn quá nhiều trong một lúc, dạ dày đầy ứ, về sau nhìn thấy loại thức ăn đó là sợ. Còn có loại thức ăn nhìn bề ngoài không có cảm tình, trẻ nhìn thấy đã có tâm lý ghét mà không muốn ăn. Cuối cùng là do những sai lầm của cha mẹ ám chỉ một số loại thức ăn nào đó không ngon hoặc ăn khó chịu, cũng gây tâm lý không muốn ăn cho trẻ.

Trẻ bị bệnh

Khi trẻ bị bệnh, trong người khó chịu, công năng dạ dày hỗn loạn, miệng nhạt, không thấy mùi vị khiến cho trẻ không muốn ăn.

Quá cứng chiều trẻ

Cho trẻ ăn quá nhiều các loại chất bổ hoặc để mặc cho trẻ chọn thức ăn, khiến cho trẻ hình thành tính xấu là hề không thích ăn món gì là dứt khoát không ăn.

Cần tìm nguyên nhân trẻ khó ăn là vì sao. những nguyên nhân đó là do trẻ hay do sai lầm của cha mẹ, sẽ có đối sách áp dụng cho phù hợp, trẻ sẽ không còn khó ăn nữa.

11. TẬP THÓI QUEN ĂN UỐNG TỐT CHO TRẺ

Rất nhiều trẻ khi ăn cơm đứng ngồi không yên, thích chạy đi chạy lại, nghịch cái nọ cái kia, có trẻ thích vừa đọc vừa ăn cơm, có trẻ thích vừa xem tivi vừa ăn cơm, người lớn la mắng mới ăn một miếng, ăn gì hoàn toàn không biết, cha mẹ thấy vậy càng bực mình. Tại sao cha mẹ không lấy tinh hạn chế động, tập cho trẻ thói quen ngồi yên, chuyên tâm vào ăn uống? Các bạn hãy thử cách làm sau đây:

1. Trước khi ăn, cho trẻ ngưng hết những việc đang làm như chơi trò chơi, xem tivi, bảo với trẻ hãy nghỉ chơi một lúc, trấn tĩnh tinh thần. Cũng có thể bảo trẻ giúp sắp xếp bàn ăn, bày bát đĩa, xếp ghế, mời người trong nhà chuẩn bị ăn cơm, khiến cho trẻ tập trung chú ý vào bữa ăn, như vậy sẽ có lợi cho sự bài tiết dịch tiêu hóa, và để cho ruột - dạ dày cũng có thời gian chuẩn bị cho bữa ăn.

2. Môi trường ăn phải yên tĩnh, thoáng mát, thơm, sạch, thoải mái. Trong lúc ăn, cha mẹ không nên phê bình trẻ hoặc giữa cha và mẹ xích mích cãi nhau, để tránh ảnh hưởng cảm xúc của trẻ lúc ăn.

3. Chỉ định chỗ ngồi cho trẻ, qui định cho trẻ phải ngồi ăn tại bàn ăn, không được chạy lung tung, sau khi ăn xong mới được rời khỏi bàn.

4. Tránh mọi yếu tố ảnh hưởng đến sức chú ý khi ăn, như không nên nói chuyện nhiều trong lúc ăn,

phải thu dọn báo chí trên bàn ăn, tắt tivi, máy thu thanh.

5. Chỉ định cho trẻ một thời gian ăn cơm nhất định, ăn không hết phải thu dọn; trước bữa ăn sau, nếu đói cũng không được ăn vặt. Phải kiên quyết chấp hành điều này, nếu cho trẻ ăn vặt thì tất cả mọi cố gắng tập thói quen tốt cho trẻ sẽ trở nên vô ích.

Những điều trên đây, nếu kiên trì được một tháng, chắc chắn sẽ có hiệu quả.

12. “THIÊN TÀI”, “THẦN ĐỒNG”, MỘT PHẦN DO THỰC PHẨM TĂNG TRÍ LỰC

Có bậc cha mẹ nào không muốn cho con mình học tập thoải mái, nhẹ nhàng mà thành tích vượt trội? Vì thế, các bậc cha mẹ tốn công tốn sức suy nghĩ, vắt óc tìm đủ phương pháp tăng trí lực. Sau khi con ra đời thì nào là uống thuốc bổ, nào là huấn luyện trí não, nhưng thường các bạn ít chú ý đến một phương pháp vừa tiện lợi vừa có hiệu quả – thức ăn tăng trí lực. Trong thực phẩm hàng ngày có rất nhiều chất dinh dưỡng tăng trí tuệ, nó có thể cung cấp điều kiện tốt cho trẻ phát triển trí lực. Vì trí lực của con người có liên quan đến sinh trưởng phát triển của đại não. Sức nhớ, sức chú ý, sức tưởng tượng và khả năng tư duy phân tích càng tăng, trí lực của con người càng cao, càng thông minh. Cho nên, nâng cao những nhân tố này, là có thể nâng cao trí lực. Các chất dinh dưỡng trong thức ăn là cơ sở vật chất của phát triển trí lực, nếu chất dinh dưỡng có liên quan trong thức ăn không đủ, không thể nói đến tăng trí lực. Do đó, mức độ thông minh của đầu óc con trẻ một phần quyết định ở bạn chuẩn bị thức ăn cho chúng.

Các chất dinh dưỡng tăng trí lực

Protein

Tổ chức tế bào não và trao đổi chất của tế bào não cần phải có sự tham gia của protein. Protein đầy đủ có thể giúp đại não phát triển tốt, từ đó nâng cao được năng lực nhớ, sức chú ý và năng lực phân tích hiểu biết.

Glucose (đường)

Có thể cung cấp năng lượng cho đại não, có thể thoả mãn nhu cầu phát triển đại não và tăng trưởng trí lực.

Vitamin

Vitamin B1 và acid nicotinic có thể thông qua tác dụng trao đổi đường mà ảnh hưởng đến việc thu nạp năng lượng của đại não.

Mỡ

Phospholipid và cholesterol trong mỡ có hàm lượng nhiều nhất trong tế bào não và tế bào thần kinh, là thành phần chủ yếu cấu thành tế bào đó, có thể giúp tăng cường trí nhớ, nâng cao trình độ nhạy bén tư duy của đại não.

Khoáng chất

Phospho là thành phần chủ yếu của cephalin, lecithin và cholesterol có liên quan đến tế bào não và hoạt động của đại não, còn tham gia vào việc truyền dẫn thần kinh. Dây thần kinh truyền dẫn nhanh, thì phản ứng đối với sự vật bên ngoài và năng lực tư duy

được nâng cao. Thiếu kẽm làm cho trí lực giảm, trẻ không tập trung sức chú ý khi học, trí nhớ giảm, các chất khác như đồng, lithium, cobaltum, selenium không đủ cũng trở ngại đến phát triển trí lực, làm hệ thần kinh phát triển chậm.

Thực phẩm tăng trí lực

Vùng

Có các chất dinh dưỡng mà đại não cần, như protein, mỡ, carbonhydrate, canxi, phospho, sắt, carotene, vitamin B1, vitamin B2, niacin (acid nicotinic), licithin,... đều có trong vùng. Vùng là thực phẩm tốt, nhiều dinh dưỡng cho trẻ. Tác phẩm của các danh y đời xưa cũng nói vùng có tác dụng "tăng tuỷ não". Vùng có thể làm tương, hồ hoặc bánh để ăn, cũng có thể trộn với mật ong, mỗi ngày ăn 2 thìa vào sáng và tối.

Lạc (đậu phộng)

Có giá trị dinh dưỡng rất cao, có các chất protein, mỡ, tinh bột, cellulose, canxi, phospho, sắt, niacin, vitamin C. Protein trong lạc có hơn 10 loại acid amin cần cho cơ thể. Các nhà dinh dưỡng học cho rằng, chất protine của lạc và đậu nành hợp lại sẽ có toàn bộ acid amin cần cho cơ thể con người hoạt động, hơn nữa lại dễ hấp thụ, tỷ lệ lợi dụng của nó là 98%. Lysine (LYS) có trong lạc có thể nâng cao trí lực của trẻ. Acid glutamic, acid aspartic (ASP) có thể thúc đẩy phát triển tế bào não, tăng cường trí nhớ. Cephalin,

lecithin cũng giúp thúc đẩy phát triển tế bào não. Choline trong lecithin có thể phòng suy thoái công năng não, giúp trí nhớ tốt.

Lạc có thể làm thành hồ, tương, kẹo v.v. hoặc luộc, rang,... trẻ cũng rất thích ăn.

Tỏi

Có các chất protein, mỡ, đường, canxi, phospho, sắt, kẽm, silic, đồng, magiê, vitamin (A, B1, B2, C) và chất garlicin (allimin). Tỏi có thể cùng với vitamin B1 sản sinh ra "alliin". Alliin giúp cơ thể phân giải đường, cho nên ăn nhiều tỏi có lợi cho đại não hấp thụ đường, bổ đại não.

Mướp

Do vitamin B1 và các chất dinh dưỡng có trong mướp khá cao, rất tốt cho sự phát triển đại não và giúp đại não phát triển.

Lê

Lê thuộc loại thực phẩm có tính kiềm. Khi trị số pH huyết dịch của cơ thể biểu hiện tính acid sẽ ảnh hưởng đến công năng thần kinh não, dẫn đến suy thoái sức nhớ và năng lực tư duy, cho nên ăn nhiều lê, đối với người mà thể chất có tính acid, có thể bảo đảm duy trì công năng của thần kinh.

Táo

Trẻ ăn nhiều táo có thể thúc đẩy đại não phát triển, tăng cường sức nhớ. Trong táo có thành phần dinh dưỡng bổ ích cho đại não, như đường, các loại

amino acid, vitamin, canxi, phospho, sắt, kẽm, kali. Trẻ thiếu kẽm, trí lực sữa sẽ giảm, tư duy không nhạy bén. Trong táo có nhiều kali tham gia trao đổi đường và protein trong cơ thể, ảnh hưởng đến hưng phấn của cơ bắp và thần kinh, có thể cường hóa huyết quản não.

Phấn hoa

Có 19 loại amino acid, 14 loại vitamin, 11 loại nguyên tố vi lượng, 18 loại men có hoạt tính thiên nhiên, ngoài ra còn có protein, đường, mỡ, chất kháng sinh. Ăn thực phẩm làm từ phấn hoa có thể tăng trí lực, nâng cao sức nhớ, nhưng không nên ăn nhiều, vì thành phần chất kích thích trong đó có thể làm cho sớm chín muồi công năng tính dục.

Khoai lang

Các nhà khoa học đã thu được chất hoạt tính “deoxyepiandrosterone” từ trong khoai lang có tác dụng lớn đối với tế bào não, do đó ăn khoai lang có thể giúp ích cho công năng sinh lý bình thường của đại não, làm chậm suy thoái trí lực.

Đậu nành

Có nhiều phospho, trong 500g đậu nành có 2855mg phospho. Ăn nhiều đậu nành rất có ích đối với thần kinh đại não, có thể làm cho tư duy miễn cảm, phản ứng nhanh. Gần đây, các nhà khoa học đưa ra một loại thực phẩm kiện não đó là “lecithin đậu nành”, có công hiệu nâng cao trí lực.

Trứng và thịt chim cú

Trong trứng chim cú có cephalin và lecithin, có tác dụng bổ não, là thực phẩm cho các học sinh phải thường xuyên động não. Thịt chim cú có nhiều protein, nhiều vitamin, có tác dụng tăng trí lực.

Cá

Cá có một loại acid béo là chất dinh dưỡng của đại não, trong đại bộ phận tế bào của đại não đều có thành phần này. Thời kỳ thai nhi và trẻ thơ là thời kỳ phân bào và phát triển đại não, nên phụ nữ có thai và phụ nữ cho con bú ăn nhiều cá, có lợi cho sự phát triển đại não của trẻ. Các chuyên gia đã nghiên cứu và đề ra: ăn nhiều cá sẽ giúp phát triển trí lực, giúp tiến hóa não.

Lòng đỏ trứng

Các nhà khoa học đã thừa nhận: lòng đỏ trứng gà là thực phẩm kiện não, có thể giúp tăng cường trí nhớ. Một trong những cơ sở vật chất để trí nhớ hưng thịnh là acetylcholine, mà lecithin trong lòng đỏ trứng sau khi vào cơ thể người có thể chuyển hóa thành acetylcholine, cung ứng cho nhu cầu của đại não.

Thực phẩm bổ não khác còn có: các loại đậu và sữa đậu nành, đậu phụ bì và chế phẩm từ đậu; cá nhám, thịt gà, gan động vật; măng, tỏi, táo, khoai, kê, giá v.v... Các bậc cha mẹ nên cho con ăn những loại thực phẩm trên đây, vừa rẻ vừa dễ làm, lại có tác dụng và an toàn hơn các loại “bổ não ích trí” có danh không có thực quảng cáo trên thị trường.

Cách dùng thức ăn tăng trí lực

Sử dụng thực phẩm có ích cho phát triển trí lực là bạn có thể không phải lo lắng gì? Không đơn giản như thế, phải nắm vững thời điểm ăn uống mới có thể phát huy tác dụng tăng trí lực. Đây là nói về hai thời kỳ mấu chốt phát triển tế bào đại não, một là thời kỳ thai nhi, hai là thời kỳ từ khi trẻ sinh ra đến 2 tuần tuổi. Tế bào thần kinh não của con người có khoảng 13 tỷ. Trong thời gian từ thai nhi đến trẻ sơ sinh hình thành được hơn 80% tế bào não, những tế bào này quyết định tình hình trí não suốt đời người, do đó không nên để mất thời cơ cung cấp đầy đủ protein, như trong trứng gà, thịt nạc, sữa bò, cá, chế phẩm từ đậu; ngoài ra còn phải cung cấp đầy đủ canxi, sắt, iode, vitamin, có trong quả tươi, rau tươi, rau câu tảo đỏ, tôm cua biển... cho trẻ tăng trưởng.

13. CÁC CHẤT DINH DƯỠNG CẦN CHO TRẺ

Các chất dinh dưỡng cho trẻ mỗi ngày cần có: 1. nước; 2. protein; 3. mỡ; 4. carbohydrate; 5. vitamin; 6. chất khoáng. Đây là 6 loại chất dinh dưỡng cần thiết.

Nước

Nước là chất cần thiết nhất cho sự tồn tại của sinh mệnh. Người không ăn cơm có thể tồn tại hơn 10 ngày, người không uống nước thì vài ba ngày sẽ chết. Tính chất quan trọng của nước chỉ đứng sau không khí.

Tác dụng của nước trong cơ thể người là:

①. Cấu thành tổ chức của cơ thể. 2/3 thể trọng của cơ thể người là nước, đứa trẻ thể trọng là 6kg thì 4kg là nước.

②. Điều tiết nhiệt độ cơ thể, làm cho nhiệt độ cơ thể luôn luôn ổn định ở $36 - 37^{\circ}\text{C}$.

③. Thúc đẩy trao đổi chất trong cơ thể, tham gia vào quá trình tiêu hóa, hấp thụ, vận chuyển và bài tiết.

④. Hỗ trợ duy trì áp lực thẩm thấu bình thường của chất lỏng trong cơ thể, làm cho các chất lỏng giữ chức trách của chúng.

⑤. Bôi trơn các bộ phận vận động của cơ thể, để cơ thể vận động được điều hòa.

Nước có từ thức uống, rau và trái cây. Sự trao đổi protein, mỡ và carbohydrate cũng có thể sản sinh ra nước.

Trẻ cần nhiều nước hơn người lớn, trẻ càng nhỏ tuổi cần lượng nước càng nhiều. Lứa tuổi khác nhau, mỗi ngày mỗi kg thể trọng cần lượng nước là:

Trẻ sơ sinh: 100 – 155 ml

3 – 7 tuổi : 90 – 110 ml

10 tuổi : 70 – 85 ml

14 tuổi : 50 – 60 ml

Thiếu nước có thể gây ra hỗn loạn công năng sinh lý; quá nhiều nước cũng không tốt, có thể tăng phụ tải cho tim thận, làm nhạt dịch vị, ảnh hưởng công năng tiêu hóa hấp thụ, thậm chí sinh ra trúng độc nước.

Protein

Những bộ phận quan trọng của cơ thể như tim, gan, thận, da, cơ bắp, huyết dịch, tóc ... đều do protein cấu thành.

Tác dụng của protein đối với cơ thể người là:

①. Sinh mới và tu bổ tổ chức cơ thể, khiến cho chiều cao, thể trọng của cơ thể tăng trưởng, các tổn thương có thể nhanh chóng hồi phục.

②. Cung cấp năng lượng cho hoạt động của cơ thể.

③. Tham gia các hoạt động sinh lý của cơ thể, như tham gia tiêu hóa thức ăn, phụ trách vận chuyển ôxy, hỗ trợ cho tim đập, làm giãn cơ bắp, điều tiết chất kích thích công năng sinh lý, duy trì cân bằng thể lỏng, truyền đạt thông tin thần kinh, điều chỉnh độ acid kiềm v.v...

Nguồn chủ yếu của protein có từ gà, vịt, cá, thịt, trứng, sữa, các loại đậu, lạc, vừng...

Nhu cầu protein của trẻ em mỗi ngày cũng nhiều hơn người lớn. Vì trẻ đang ở thời kỳ sinh trưởng phát triển thịnh vượng, cần lượng lớn protein để bổ sung cho sự hao hụt mỗi ngày. Cho nên lượng protein cần thiết cho mỗi kg thể trọng mỗi ngày của trẻ ở các lứa tuổi là:

Trong 1 tuổi : Trẻ bú sữa mẹ cần 2g

Trẻ nuôi bằng sữa bò cần 3,5g

1 - 4 tuổi : 2,5 - 2 kg

7 tuổi : 1,5 - 2 kg

Trên 13 tuổi : 1,5g

Qua đó thấy trẻ càng nhỏ tuổi nhu cầu càng lớn.

Khi trẻ thiếu protein có thể khiến tốc độ sinh trưởng phát triển chậm, cơ bắp yếu mềm không có sức, cơ thể gầy nhỏ, dễ sinh bệnh, sưng phù, thiếu máu.

Khi trẻ nhiều protein quá, dễ sinh ra táo bón, ăn uống không tốt.

Chất béo

Chất béo rất quan trọng đối với cơ thể, cơ thể không thể không có chất béo, cho nên các bậc cha mẹ cần phải hiểu chính xác công dụng của chất béo để đảm bảo cho trẻ phát triển sinh trưởng bình thường.

Tác dụng của chất béo đối với cơ thể là:

①. Cung cấp nhiệt năng cho cơ thể. Nhiệt năng là động lực hoạt động của sinh vật, giống như hơi nước đối với máy hơi nước.

②. Duy trì nhiệt độ bình thường, lớp mỡ dưới da giống như tầng cách nhiệt có thể ngăn ngừa phần lớn nhiệt trong cơ thể phát tán ra ngoài.

③. Ổn định cơ quan nội tạng, làm cho nội tạng tránh được chấn động và tổn thương quá độ.

④. Thúc đẩy sự hấp thụ vitamin hòa tan trong chất béo. Nếu không có chất béo, cho dù cơ thể người đã thu nhận vitamin, vitamin cũng sẽ bị bài tiết ra ngoài.

⑤. Cung cấp acid - kiềm cần thiết cho cơ thể. Một số loại acid béo không bão hòa cần thiết cho cơ thể là chất không thể thiếu nhưng cơ thể lại không có cách gì tự hợp thành được, chỉ hoàn toàn dựa vào sự cung cấp của chất béo trong thức ăn.

Con đường mà cơ thể thu nhận chất béo chủ yếu là do thức ăn cung cấp như sữa, lòng đỏ trứng, mỡ, thịt, bơ, gan, đậu, vừng, quả dầu thực vật, đều có rất nhiều chất béo. Ăn vào carbohydrate và protein cũng có thể hợp thành chất béo.

Trẻ con mỗi ngày mỗi kg thể trọng cần 3 – 4g chất béo.

Cung cấp quá ít chất béo, thể trọng của trẻ không tăng, ăn kém, mất khô, sợ ánh sáng, bị bệnh còi xương.

Cung cấp quá nhiều chất béo cũng làm cho năng lực tiêu hóa giảm, đại tiện nhiều, không muốn ăn cơm, thể trọng giảm.

Carbohydrate

Carbohydrate có thể sản sinh ra phần lớn nhiệt lượng cung cấp cho nhu cầu hoạt động sinh lý của cơ thể.

Carbohydrate được chia ra làm 2 loại: Một là các loại đường, được cơ thể hấp thụ lợi dụng, chủ yếu là cung cấp nhiệt lượng; một loại khác là cellulose, nó không thể tiêu hóa hấp thụ trong cơ thể, cũng không sinh ra nhiệt lượng, do đó mọi người thường cho rằng nó không có tác dụng. Những năm gần đây, người ta nói phát hiện vai trò to lớn của cellulose đối với cơ thể là có thể thúc đẩy nhu động ruột, giảm táo bón và giảm hấp thụ những chất có hại, có thể giảm nồng độ đường trong máu sau bữa ăn, đề phòng bệnh tiểu đường, giảm cholesterol, phòng trị xơ cứng động mạch v.v. được gọi là “chất dinh dưỡng thứ 7”.

Carbohydrate tồn tại rộng khắp trong các loại thức ăn, như trong ngũ cốc, bột mì, trái cây, sữa đường mía, nước đường, đậu...

Carbohydrate là chất dinh dưỡng hàng ngày của trẻ, mỗi ngày mỗi kg thể trọng cần 10 – 12g.

Khi ăn vào không đủ carbohydrate, thể trọng của trẻ không đủ, đường trong máu quá thấp, dễ sinh ra váng đầu hoặc hôn mê ngất xỉu, tiêu hóa chất béo cũng không tốt.

Ăn vào nhiều carbohydrate quá có thể làm cho cơ bắp nhão, sắc mặt trắng bệnh, dễ béo và dễ lây nhiễm bệnh.

Vitamin

Vitamin có thể tăng cường hoạt tính của nhiều loại men, điều tiết công năng sinh lý của cơ thể, làm cơ thể hoạt động bình thường.

Vitamin có rất nhiều loại nhưng có 11 loại có quan hệ mật thiết với trẻ: Vitamin A, B₁, B₂, B₆, B₁₂, C, D, E, K, niacin (acid nicotinic) folacin (acid folic), những loại này đều có nhiệm vụ riêng, thiếu bất cứ một loại nào đều không ổn. Nhưng nếu nạp vào cơ thể một lượng vitamin quá nhiều cũng dễ sinh bệnh. Nhu cầu hàng ngày của trẻ là:

Vitamin A : 2000 – 5000 IU/d

Vitamin B₁ : 0,5 - 1 mg/d

Vitamin B₂ : 0.6 - 1 mg/d

Vitamin B₆ : 0.4 - 2 mg/d

Vitamin B₁₂ : 1 μ g/d

Vitamin C	: 30 - 50 mg/d
Vitamin D	: 400 IU/d
Vitamin K	: 1mg/d
Niacin	: 8 - 20md/d
Folacin	: 25 - 70 μ g/d

Vitamin có rất nhiều trong gan, trứng, thịt, sữa, rau xanh, ngũ cốc, trái cây tươi, chỉ cần trẻ không khảnh ăn, ăn uống bình thường sẽ không thiếu vitamin.

Khoáng chất

Khoáng chất mà cơ thể cần có hơn 10 loại, tác dụng chủ yếu của khoáng chất là: ① Cấu tạo cơ thể; ② Điều tiết hoạt động sinh lý. Khoáng chất trẻ cần nhất là: canxi, phospho, đồng, sắt, natri, kẽm, kali, clor, magne, iode.

Bình thường trẻ không thiếu natri, kali, chlo, dễ thiếu nhất là canxi, sắt và kẽm. Thiếu canxi dễ sinh ra còi xương; thiếu sắt thì dễ sinh ra thiếu máu do thiếu sắt, dễ xảy ra nhất là ở tuổi sơ sinh; sự nguy hại của thiếu kẽm xem ở phần sau. Cho nên nhu cầu canxi, sắt, kẽm mỗi ngày của lứa tuổi khác nhau là:

	<u>Canxi</u> (g)	<u>Sắt</u> (g)	<u>Kẽm</u> (g)
Trong-1 tuổi	: 0,4 - 0,6	10 - 15	3 -5
1 - 4 tuổi	: 0,8	15 - 10	10
7 tuổi	: 0,8	10	10
Trên 13 tuổi	: 1,2	18	15

14. ĂN UỐNG KHÔNG ĐÚNG, THÀNH TÍCH HỌC TẬP GIẢM!

Trẻ đã đi học, thành tích học tập của trẻ tốt hay xấu trở thành tiêu điểm chú ý của các bậc cha mẹ. Để thành tích học tập của trẻ được tốt, không ít các bậc phụ huynh đã tốn rất nhiều công sức mua nhiều chất bổ dưỡng, hoặc thuê thầy dạy thêm tại nhà, hoặc cho con đi học thêm ở trường. Các bậc phụ huynh không tiếc sức mình tạo mọi điều kiện tốt cho con học tập, nhưng lại coi nhẹ khâu quan trọng nhất là bảo vệ cho đại não, trong thói quen ăn uống không tốt hàng ngày, trên bàn ăn, trong thức ăn vật trên tay của trẻ thường có các loại thực phẩm có hại làm tổn thương đến tế bào não, làm giảm trí nhớ; hoặc làm cho tế bào não sớm suy vong; hoặc cắt đứt cung ứng dinh dưỡng cho đại não, làm cho đại não không thể hoạt động bình thường. Các bậc cha mẹ muốn cho thành tích học tập của trẻ được tốt, không những phải làm cho trẻ tập thói quen ăn uống khoa học, mà bữa ăn của trẻ cần loại bỏ những thức ăn sau đây:

Thức ăn chiên rán

Thức ăn chiên rán như quẩy, bánh rán, lạc rang dầu, trứng gà rán và những loại thức ăn rán có mùi thơm, hấp dẫn ăn uống, trẻ con rất thích ăn. Nếu ăn lâu dài và nhiều sẽ có hại cho đại não, bởi vì chúng có

khá nhiều lipid peroxide, có thể làm cho tế bào não suy yếu sớm. Ngoài ra, loại thực phẩm này tham gia vào loại men có chứa nhôm có thể làm hại tế bào não. Một trong những nguyên nhân gây ra bệnh đần độn có tính già lão là do ăn quá nhiều thức ăn chứa nhôm gây ra, còn những thức ăn chế biến ở nhiệt độ cao sẽ sinh ra những chất độc hại, gây ung thư.

Ăn vặt

Thường xuyên ăn vặt, dạ dày và ruột không được nghỉ. Lượng lớn huyết dịch đi vào trong dạ dày và ruột, khiến cho đại não thiếu máu, tế bào não không thể làm việc bình thường. Hơn nữa ăn vặt phần nhiều là các loại thực phẩm chiên rán hoặc thức ăn có các loại gia vị thực phẩm, càng có hại cho đại não. Nếu ăn nhiều các loại mì ăn liền và thức uống có chứa acid kiềm hàng ngày sẽ làm cho cơ thể thiếu nghiêm trọng vitamin B1 mà hoạt động của đại não không thể thiếu được, khiến cho hoạt động của đại não giảm sút.

Thức ăn quá ngọt

Ăn đường quá nhiều dễ tạo nên thể chất có tính acid, làm cho công năng não giảm, tinh thần không tốt, trí lực giảm, phản ứng chậm.

Ngoài ra, ăn đường quá nhiều dễ làm cho trẻ béo phì, trẻ béo phì dễ mắc chứng xơ cứng động mạch, không cung cấp đủ dinh dưỡng cho đại não mà làm giảm công năng của não.

Ngoài ra, ăn sẽ làm cho dinh dưỡng mất cân bằng, không tập trung chú ý, ảnh hưởng đến học tập. Đồng thời, nếu buổi tối ăn thức ăn quá phong phú, lại ăn nhiều, cũng dễ hình thành xơ cứng động mạch mà ảnh hưởng đến hoạt động của tế bào não.

15. TRẺ VẬN ĐỘNG NHIỀU CẦN ĂN UỐNG NHƯ THẾ NÀO?

Các bậc cha mẹ ngày nay đều muốn cho con mình đa tài đa nghệ, giỏi giang toàn diện, vậy là dồn hết tài lực tinh lực cho trẻ, bồi dưỡng toàn diện. Những đứa trẻ tập luyện vận động nhiều, phải sắp xếp ngày ba bữa ăn như thế nào mới thỏa mãn được nhu cầu vừa sinh trưởng phát triển, lại vừa tiêu hao năng lượng lớn của chúng?

Một số bậc cha mẹ cho rằng: Trẻ vận động nhiều, hàng ngày chỉ cần ăn nhiều thịt, trứng là được. Như vậy chưa đủ. Bởi vì, nhu cầu dinh dưỡng của trẻ có nhiều mặt, chỉ bổ sung protein có trong thịt, trứng, sẽ không đủ cân bằng dinh dưỡng, cũng không thỏa mãn nhu cầu ngày càng tăng của trẻ. Từ góc độ dinh dưỡng, trẻ vận động nhiều so với người cùng tuổi, phải đặc biệt chú ý chọn lựa các chất sau đây:

Carbohydrate

Nó là nguồn chủ yếu của nhiệt năng cần thiết khi vận động, sản sinh nhiệt nhanh chóng, tiêu hao nhiệt năng trong cơ thể ít nhất, tương đối có lợi cho vận động thời gian ngắn, cường độ lớn, có thể chọn loại gạo tiêu chuẩn, mì, khoai tây...

Protein

Là nguồn nguyên liệu quan trọng của tế bào và cơ bắp, tăng cường hoạt động của hệ thống thần kinh cao cấp, nâng cao tính phản ứng và tính miễn cảm của người vận động. Trong thịt bò, thịt thỏ, gà, vịt, cá và trứng đều có nhiều protein.

Vitamin C

Vitamin C có thể tăng cường sức chịu đựng, giúp cơ thể chịu đựng tập luyện cường độ cao, nếu ăn nhiều rau xanh, trái cây, có thể tránh được thiếu vitamin C.

Vitamin B₁

Có lợi cho hoạt động của cơ bắp, giảm nhẹ cảm giác mệt mỏi của người vận động. Vitamin B₁ có nhiều trong ngũ cốc, đậu và thực phẩm động vật.

Vitamin E

Có thể tăng cường công năng vận động và sức chịu đựng của hệ thống thần kinh. Nó tồn tại rộng rãi trong thực vật và dầu thực vật thiên nhiên, như dầu vừng, dầu lạc, có khá nhiều trong rau và trứng.

Mỡ

Chủ yếu cung cấp nhiệt năng cho cơ thể, nhưng không nên ăn quá nhiều.

Nguyên tố vi lượng

Chủ yếu là magne và sắt. Những nghiên cứu gần đây phát hiện thiếu magne có thể ảnh hưởng đến công năng vận động, khiến cho người vận động xảy ra hiện tượng chuột rút bắp chân, ngất xỉu, tim ngừng đập. Cho nên trẻ vận động nhiều, ngày thường nên cho ăn thức ăn nhiều magne như: đậu nành, đậu tằm, đậu cove, đậu phụ bì, mì, kê, ngô, bột cao lương, táo đỏ, vùng. Cũng vậy, trẻ vận động nhiều, nhu cầu đối với sắt cũng nhiều. Khi chất sắt cung cấp không đủ, lại tiêu hao bên trong nhiều, bệnh thiếu máu do thiếu sắt sẽ dễ dàng phát sinh. Ngày thường nên cho trẻ ăn nhiều gan, thận động vật, thịt nạc, trứng, rau câu, mộc nhĩ, chế phẩm từ đậu.

Trong chất dinh dưỡng cần bổ sung trên, phải tuân thủ nguyên tắc lấy mỡ và đường làm chính, protein là phụ, bổ sung lượng vừa nguyên tố vi lượng và vitamin. Vì lượng vận động của cơ bắp đặc biệt lớn, chủ yếu tiêu hao mỡ và đường, chứ không phải protein. Nếu như các bậc cha mẹ nghĩ, cứ ăn nhiều protein là được thì sẽ làm cho trẻ mắc phải chứng cao đạm trong máu; còn mỡ và đường trong máu không đủ, dễ làm cho trẻ chóng mệt, thiếu thể lực và sức chịu đựng cần thiết cho vận động cường độ cao.

Ngoài ra, xét về phân phối nhiệt lượng và chất dinh dưỡng ba bữa ăn hàng ngày, phải căn cứ vào thời gian hoạt động nhiều nhất trong ngày để sắp xếp; nếu hoạt động vào buổi sáng, bữa ăn sáng và bữa

trưa nhiệt lượng cung cấp phải cao, bữa tối thấp một chút; nếu vận động buổi chiều, bữa trưa nhiệt lượng cung cấp phải giảm, tăng thêm nhiệt lượng cho bữa sớm và bữa tối; nếu vận động vào buổi tối phải tăng nhiệt lượng cung cấp vào buổi tối, còn có thể ăn thêm một bữa sau khi vận động.

Thời gian tăng thêm nhiệt lượng, tốt nhất là 2 giờ trước khi tham gia vận động, vì thực phẩm có mỡ trong cơ thể tiêu hóa hấp thụ khá chậm. Để ra một thời gian tiêu hóa hấp thụ nhất định có thể làm thực phẩm phát huy nhiệt năng cung cấp có lợi hơn cho hoạt động của cơ thể.

Hơn nữa, bổ sung thủy phần cho trẻ không nên dùng các loại nước giải khát, đường hóa học trong nước giải khát có hại cho sức khỏe. Tốt nhất là uống nước lã đun sôi để nguội hoặc nước muối nhạt.

16. ĂN UỐNG TRONG THỜI GIAN THI CỬ

Trước những kỳ thi quan trọng, không ít trẻ đã có hiện tượng sức lực không đầy đủ, tinh thần không tập trung, trí nhớ giảm, hiệu suất học tập không cao, nghiêm trọng thì sinh ra mất ngủ, tinh thần suy yếu, ăn uống giảm. Một trong những nguyên nhân sinh ra hiện tượng này là dinh dưỡng nạp vào không đủ, cho nên các bậc phụ huynh phải điều chỉnh bữa ăn trước lúc con đi thi, để đảm bảo cho con có thể lực tốt và tinh thần đầy đủ vào thi cử.

Về kết cấu bữa ăn, một là phải cung cấp nhiều protein tốt, có lợi cho đại não và thần kinh phát huy công năng, tăng cường trí nhớ, cơ thể không bị mệt mỏi, tăng sức chịu đựng. Thức ăn có protein tốt như đậu nành, chế phẩm từ đậu, thịt nạc, sữa, gan động vật. Có nghiên cứu cho thấy, hàng ngày kiên trì ăn 50 – 100g chế phẩm từ đậu có thể duy trì sinh lực dồi dào; mỗi ngày ăn 1-2 quả trứng, kèm theo thịt nạc, cá, tôm, gan, sữa bò có thể tăng cường trí nhớ và khả năng tư duy. Hai là cần ăn nhiều rau và trái cây có nhiều carotten, oloflavin (vitamin B₂), fibrin (cellulose) và các loại thức ăn màu xanh và màu vàng. Các thành phần trong trái cây có thể kích thích bài tiết dịch tiêu hóa giảm do ngồi lâu bất động và đầu óc căng thẳng gây ra; khoáng chất và cellulose trong trái cây và rau có thể thúc đẩy nhu động ruột, phòng táo bón do lao động trí óc cường độ cao gây ra. Ngoài ra,

lạc, vùng, hạt hướng dương cũng đều là sản phẩm tốt, kiện não ích trí, có thể dùng.

Về tỷ lệ dinh dưỡng của 3 bữa ăn trong 1 ngày, bữa ăn sáng và bữa ăn trưa phải ăn tốt, yêu cầu là ăn uống "3 cao", tức là cao protein, cao nhiệt năng, cao vitamin, nhất là bữa ăn sáng, chất và lượng phải đủ, phải tốt, vì hiệu suất học tập cao nhất căng thẳng nhất trong một ngày là buổi sáng, chất lượng của bữa sáng trực tiếp ảnh hưởng đến hậu quả học tập. Thức ăn tương đối lý tưởng của bữa sáng là thịt lợn nạc, sữa bò, trứng gà, thực phẩm chính của bữa trưa phải kết hợp giữa thô và tinh, thức ăn phụ phải ăn nhiều thịt, trứng, cá, gan động vật và rau tươi xanh, trái cây; bữa tối cần phải thanh đạm, để giảm bớt cảm giác mệt mỏi sau bữa tối, bảo đảm phục hồi sinh lực.

Về yêu cầu chế biến, nói chung thời gian thì quan trọng đều vào mùa hè, khí hậu nóng bức, thường làm cho trẻ ăn uống không ngon, lại thêm căng thẳng đầu óc, càng làm cho trẻ không muốn ăn, cho nên khi chế biến thức ăn phải hết sức chú ý màu sắc, hương vị và hình thức. Có thể thêm các loại dưa chua, rau chua ngọt v.v. tăng thêm thức ăn có hương vị như thịt cay, đậu phụ, tận dụng màu sắc, hương vị của thức ăn để kích thích trẻ ăn uống ngon miệng.

17. NHU CẦU DINH DƯỠNG CỦA TRẺ Ở TUỔI DẬY THÌ

Đến năm thứ 10, trẻ bắt đầu bước vào giai đoạn phát triển quan trọng nhất trong cuộc đời. Tiếng nói của trẻ nam từ thanh chuyển sang trầm, lông tơ xung quanh miệng cũng dần dần trở thành râu, trên cơ thể cũng hiện rõ đặc trưng của nam giới – hấu, cơ bắp cũng dần dần đầy đặn, chắc chắn. Đường cong hình thể của trẻ gái hiện rõ, bắt đầu có kinh nguyệt, mỡ dưới da tăng nhiều, thân hình dần dần đầy đặn.

Khi trẻ bước vào thời kỳ dậy thì, các bậc cha mẹ phải đặc biệt chú ý cung cấp dinh dưỡng cho trẻ.

Có đủ protein

Đây là nguyên liệu sinh trưởng và đổi mới của tổ chức cơ thể, mỗi ngày cần 70-90g, nếu cung cấp không đủ thì sinh trưởng phát triển chậm, thể chất suy nhược, trí nhớ kém, năng lực học tập giảm. Bình thường nên ăn nhiều thịt nạc, sữa bò, cá, trứng, chế phẩm từ đậu v.v...

Có đủ nhiệt lượng

Trẻ ở thời kỳ dậy thì cần cung ứng nhiệt lượng nhiều hơn 25% so với người lớn. Khi ăn uống, cố gắng chọn những loại thức ăn có thể cung cấp nhiều năng

lượng như lương thực thô, đậu, ngô, bột...

Bổ sung canxi, sắt, iode, kẽm

Đó là những chất dinh dưỡng rất cần thiết nhưng lại dễ thiếu trong thời kỳ dậy thì, thiếu kẽm thì thể hình thấp nhỏ, cơ quan sinh dục phát triển chậm, đặc trưng tính dục thứ phát xuất hiện chậm; thiếu canxi có thể ảnh hưởng đến chiều cao và năng lực hoạt động tư duy, thiếu sắt sẽ sinh bệnh thiếu máu do thiếu sắt, theo điều tra tỷ lệ bệnh thiếu máu do thiếu sắt là 30-40%, con gái ở thời kỳ thanh xuân do có kinh nguyệt, tổn thất sắt khá nhiều. Lượng sắt cần lại càng nhiều, thiếu iode sẽ làm cho mắc chứng đần độn, trở ngại sinh trưởng và phát triển trí lực, heo nên phải ăn nhiều thức ăn có các nguyên tố trên, như táo, quả nhân, huyết động vật, rau chân vịt, mộc nhĩ, tôm tép, hải sản, và ăn muối iode.

Ngoài ra, còn phải bổ sung các loại vitamin cần thiết cho sinh trưởng phát triển. Vitamin A, D, E chủ yếu tồn tại trong gan thận động vật, lòng đỏ trứng, sữa, cá. Vitamin B, C, chủ yếu tồn tại ở loại đậu, ngũ cốc, rau lá xanh, sữa và gan động vật.

Chỉ cần các bậc cha mẹ chú ý cung cấp đầy đủ dinh dưỡng trên, cho con ăn ngon, ăn đủ no, trẻ sẽ trưởng thành mạnh mẽ.

18. TRẺ KHẢNH ĂN

Ngày nay, một gia đình thường chỉ có một hoặc hai đứa con, điều kiện kinh tế tốt hơn, trẻ muốn ăn gì cũng có ngay, lại thêm các bậc cha mẹ nuông chiều, rất dễ làm cho trẻ chỉ thích ăn một loại thức ăn nào đó, không thích ăn một số thức ăn khác, đó là hiện tượng khảnh ăn. Khảnh ăn là thói quen ăn uống không tốt, gây trở ngại hấp thu toàn diện chất dinh dưỡng trong cơ thể trẻ.

Trẻ chỉ ăn thịt, không ăn rau

Do thịt là loại thức ăn protein, ăn nhiều làm nhiệt lượng quá thừa, trẻ sẽ bị béo phì; lại do thiếu các chất dinh dưỡng khác cần thiết cho cơ thể, các loại bệnh như bệnh thiếu máu cũng dễ phát sinh, ảnh hưởng sinh trưởng phát triển của trẻ. Thịt được coi là “thức ăn có tính acid”, có thể phá vỡ sự cân bằng acid-kiềm trong cơ thể, làm cho thể chất nghiêng về tính acid, mà thể chất tính acid dễ ủ bệnh. Ăn thịt quá nhiều còn ảnh hưởng đến đại não. Trẻ có biểu hiện không chịu đựng được lao động mệt nhọc, rất dễ mệt mỏi, chỉ hơi lao động là đã cảm thấy mệt, thở hổn hển khi học, phản ứng chậm chạp, tư duy không nhanh nhạy, nếu nặng có thể dẫn đến suy nhược thần kinh, nhất là trẻ đang trong thời kỳ phát triển, chỉ ăn thịt không ăn rau sẽ nguy hại lớn.

Trẻ không ăn thịt và chế phẩm từ đậu

Protein là một trong những “vật liệu kiến trúc” của cơ thể người, không ăn thức ăn có nhiều protein như thịt và chế phẩm từ đậu, sự sinh trưởng phát triển của cơ thể sẽ thiếu “vật liệu kiến trúc”, trẻ không lớn nổi. Ăn chay làm cho nguyên liệu tạo máu trong cơ thể thiếu nguồn cung cấp mà sinh ra hiện tượng thiếu máu; kinh nguyệt của trẻ gái cũng vì cơ thể phát triển không tốt mà rối loạn, tử cung phát triển không tốt, ảnh hưởng đến mang thai và sinh đẻ sau này. Ăn chay còn có thể sinh ra phù thũng do dinh dưỡng không tốt, hạ thấp khả năng kháng bệnh của cơ thể. Tất cả những điều đó ảnh hưởng rất lớn đến phát triển thể chất và trí lực của trẻ.

Trẻ ham ăn ngọt

Ăn quá nhiều thức ăn ngọt có thể làm cho trẻ giảm ham muốn ăn uống, thấy cơm là lắc đầu, do đó dẫn đến toàn thân mệt mỏi vô lực, dinh dưỡng mất điều hòa; ăn nhiều thức ăn ngọt còn trở ngại xương canxi hóa, ảnh hưởng không tốt đến sinh trưởng của xương.

Trẻ ăn mặn

Nhân dân ta nói chung đều ăn lượng muối khá nhiều, do ảnh hưởng của cha mẹ, rất nhiều trẻ ăn lượng muối hàng ngày cũng vượt quá tiêu chuẩn. Trẻ

ăn quá mặn hoặc trẻ thích ăn thức ăn có lượng muối nhiều, sẽ tăng thêm gánh nặng cho tim và thận. Những trẻ mắc bệnh thận hoặc bệnh tim càng không nên ăn nhiều muối, bệnh vốn có sẽ nặng thêm. Thức ăn thức uống có thành phần muối nhiều cũng không lợi cho việc giảm triệu chứng hen suyễn. Trẻ dễ cảm mạo, ăn mặn cũng là một nguyên nhân. Một phần nguyên nhân của người lớn tuổi mắc bệnh cao huyết áp cũng có thể do lúc nhỏ có thói quen thích ăn mặn.

Ăn nhiều đậu

Đậu có nhiều protein thực vật, có lợi cho sinh trưởng của cơ thể, nhưng nếu quá cực đoan ăn nhiều đậu, thì dễ “kết duyên” với bệnh tim, cho nên đậu tuy tốt, nhưng ăn quá nhiều thì lại có hại.

Các bậc cha mẹ phải giáo dục con bất cứ rau quả thịt cá mặn ngọt chua cay đều phải coi là thực phẩm cần ăn, không nên bỏ loại này, chỉ ăn loại kia..

Theo một số nhà dinh dưỡng học: một người một ngày phải ăn hơn 10 loại thức ăn khác nhau mới coi là cân bằng dinh dưỡng. Các bậc cha mẹ có thể cho con trẻ ăn như thế được không?

19. TẦM QUAN TRỌNG CỦA BỮA ĂN SÁNG

Xét về tính chất quan trọng của ba bữa ăn trong một ngày đối với cơ thể phải nói là “nhất nhật chi nguyệt tại vu thân” (ăn của một ngày là ở bữa sáng). Sáng sớm, qua một đêm, dạ dày đã không còn gì, cần phải bổ sung thức ăn; buổi sáng đi học, trẻ phải động não nhiều, cần có thời gian dài tập trung chú ý cao độ, lại thêm trẻ hiếu động, tiêu hao năng lượng rất lớn, cho nên bữa sáng phải bảo đảm cho trẻ ăn no uống đủ và có chất lượng. Các nhà khoa học đã nghiên cứu cho thấy: nếu bữa sáng trẻ được ăn uống đầy đủ thì các mặt sinh lực, trí lực đều có biểu hiện tốt, ngược lại thì không tập trung, rất dễ mệt mỏi, ảnh hưởng đến trí tưởng tượng và sức sáng tạo. Trẻ không ăn sáng hoặc ăn sáng chất lượng không tốt, đến 10 giờ sáng sẽ đói bụng, thể lực không đủ, đầu váng, buồn nôn, ra mồ hôi, thậm chí ngất xỉu do đường trong máu thấp (hạ đường huyết), lâu ngày sẽ làm cho trí lực giảm.

Vậy buổi sáng ăn như thế nào mới khoa học? Thực phẩm có đủ nhiệt lượng cộng thêm thực phẩm có nhiều protein là sự phối hợp tốt nhất. Thông qua bữa sáng có thể cung cấp trên 1/3 dinh dưỡng trong một ngày cho cơ thể.

Bữa sáng tương đối lý tưởng là:

①. 1 cái bánh bao, sữa đậu nành 1 bát. Lượng

vừa tương vùng.

②. Sữa bò 1 bát, trứng gà 1 quả, bánh bao nhân đậu 1 cái.

③. Cơm 1 bát, trứng gà 1 quả. Lượng vừa thịt rang.

20. CÂN BẰNG ĂN UỐNG CỦA TRẺ NHƯ THẾ NÀO?

Trong ăn uống, hấp thụ dinh dưỡng phải giữ cân bằng chủng loại, thành phần dinh dưỡng, mới có thể thỏa mãn được nhu cầu của cơ thể, có lợi cho sức khỏe. Cho nên, cân bằng ăn uống để có được cân bằng dinh dưỡng, đối với trẻ đang ở giai đoạn sinh trưởng phát triển nhanh, là một vấn đề cần được coi trọng.

Ngày nay, theo đà chuyển biến của tình hình kinh tế, sự phong phú đa dạng của thị trường cung ứng; mức sinh hoạt được nâng cao, nhu cầu ăn uống của mọi người dễ được thỏa mãn, nhưng vẫn còn nhiều trẻ bị mất cân bằng dinh dưỡng, điều đó làm cho nhiều bậc cha mẹ lo lắng.

Các bậc cha mẹ chỉ hiểu được một điều đơn giản là cho con ăn no, ăn ngon, mà không hiểu rằng không chỉ đơn thuần ăn no, điều quan trọng hơn là phải thúc đẩy cơ thể tăng trưởng một cách mạnh khỏe, do đó cần phải chú ý cho con ăn có khoa học, các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể được cân bằng.

Mỗi loại thức ăn đều có thành phần dinh dưỡng riêng, những thành phần này không thể thay thế cho nhau. Cho nên chỉ riêng một loại thức ăn nào đó cũng không thể thỏa mãn nhu cầu của cơ thể đối với rất nhiều loại chất dinh dưỡng, mà còn có thể dẫn đến ảnh hưởng không tốt. Các nhà khoa học kiến nghị:

mỗi ngày cần phải ăn nhiều loại thức ăn và phân phối các loại thức ăn đó thật hợp lý. Về chủng loại thức ăn, một số nhà dinh dưỡng học cho rằng, một người mỗi ngày phải ăn trên 10 loại thức ăn khác nhau; còn các chuyên gia khác lại nêu: mỗi người mỗi ngày nên ăn khoảng trên 30 loại thực phẩm, mới có thể đạt được mục đích dinh dưỡng toàn diện. Điều đó nhắc nhở chúng ta phải cố gắng cung cấp cho trẻ đủ các loại thực phẩm, mới có lợi. Xét về sự phân phối hợp lý các loại thức ăn khác nhau, các nhà tâm lý học căn cứ đặc điểm các chất dinh dưỡng có trong các loại thức ăn, chia thức ăn ra thành: Loại ngũ cốc, loại thịt, loại trứng, loại cá, loại chế phẩm đậu, loại sữa, loại rau quả

Trong bữa ăn mỗi ngày của trẻ phải bao gồm các loại thực phẩm sau đây:

Lương thực ngũ cốc: Có thể cung cấp nhiệt năng và các chất dinh dưỡng khác cho cơ thể.

Protein: Protein có quan hệ mật thiết với sự phát triển cơ thể và trí lực của trẻ. Có thể thu được từ cá trứng, thịt nạc lợn và thịt gia cầm.

Rau quả: Chủ yếu cung cấp khoáng chất và protein.

Dầu mỡ: Tốt nhất là dầu thực vật, có thể cung cấp acid béo và vitamin có tính hòa tan trong mỡ.

Sữa: Chủ yếu cung cấp canxi, hỗ trợ tăng trưởng chiều cao của trẻ.

Phân phối các loại thức ăn có thể tiến hành theo nguyên tắc: lấy lương thực, các loại đậu, rau, quả và các thực phẩm thực vật là chính; trứng, sữa, gia cầm, cá và thức ăn động vật là phụ.

Ngoài ra còn phải chú ý loại bỏ các yếu tố có thể gây ra mất điều hòa dinh dưỡng, như chất lượng của bữa sáng không cao, số lượng không đủ; ăn vặt nhiều, hoặc chỉ ăn các loại thức ăn nhiều mỡ, nhiều đường; ăn nhiều thực phẩm ăn nhanh...

21. TẮM BỔ KHÔNG ĐÚNG CÁCH, CÓ HẠI CHO SỨC KHOẺ CỦA TRẺ

Các bậc cha mẹ ngày nay luôn sợ sức khỏe của con không tốt, học tập kém, trí lực không cao, thường mù quáng nghe những lời tuyên truyền về loại thực phẩm nọ, dược phẩm kia, mua về nhà vô số thuốc bổ. Thậm chí có người còn cho đứa trẻ còn nhỏ uống nhân sâm, ăn yến sào v.v...

Vậy, có phải cứ cho trẻ ăn uống các chất bổ đó là có hiệu quả tăng cường thể chất như mong muốn và giúp cho học tập tốt hơn không? Hoàn toàn không phải như thế! Tuy rằng sự sinh trưởng phát triển của trẻ cần nhiều loại chất dinh dưỡng, nhưng nguồn tốt nhất của các chất dinh dưỡng đó lại là từ trong ngũ cốc, trứng, thịt, rau, quả..., chỉ cần các bậc cha mẹ điều phối ăn uống thỏa đáng, trẻ không khoảng ăn, không ăn lệch, dinh dưỡng từ ăn uống có thể thỏa mãn nhu cầu phát triển của trẻ. Không cần cố gắng ép trẻ uống thuốc bổ.

Các loại thuốc bổ đều tồn tại tác dụng phụ nhất định, như sữa ong chúa, nhân sâm là loại thuốc bổ tốt tăng cường thể chất, điều tiết công năng miễn dịch, nhưng trong đó có thành phần estradiol và testosterone kích thích tính dục, cho nên cho trẻ uống thời gian dài, dễ dẫn đến tính dục chín sớm. Thành phần thường thấy trong một số thuốc bổ khác như

nhung hươu, keo sừng hươu, phấn hoa cũng có tác dụng phụ như vậy. Lại như uống một số thuốc bổ có tính ôn, có thể dẫn đến bị “thượng hỏa”, biểu hiện lưỡi tảo, miệng nổi mụn, chảy máu cam, ngực tức, tâm phiền, tỳ khí khó chịu. Hơn nữa các thành phần trong thuốc bổ không phải chỉ cần đưa vào cơ thể là được cơ thể hấp thụ một cách vô điều kiện. Cho nên các bậc cha mẹ không nên gửi gắm hy vọng vào những loại thuốc nọ thuốc kia, mà nên tìm trong các loại thức ăn hàng ngày.

Khi trẻ bị bệnh, cha mẹ càng không nên tùy tiện cho con uống thuốc bổ. Vì thể chất của mỗi trẻ có sự khác nhau, nếu không phân biệt rõ thể chất và bệnh tình, uống thuốc bổ lung tung, đều không có ích cho việc chữa bệnh. Như chế phẩm nhân sâm, vì nhân sâm có tác dụng bổ, và tính ôn, cho nên bệnh ngoại cảm, bệnh nhiệt và trẻ có thể chất nhiệt đều không thể uống. Bệnh ngoại cảm uống vào có thể ép bệnh vào trong cơ thể, biến thành các bệnh khác; bệnh có tính nhiệt uống vào như lửa đổ thêm dầu, lại nhiệt hơn. Trẻ có thể chất nhiệt uống vào dễ sinh ra các chứng xuất huyết. Do đó, khi trẻ bệnh cần uống thuốc bổ phải có bác sĩ chỉ dẫn mới an toàn.

22. KHÔNG ĂN NHIỀU MUỐI

Muối là thực phẩm cần thiết trong sinh hoạt thường ngày của chúng ta, làm bạn với chúng ta trong từng bữa ăn. Khi chế biến thức ăn, muối có thể làm tăng thêm vị tươi ngon của các loại nguyên liệu, còn có thể trừ mùi gây, khử tanh, làm cho khẩu vị của thực phẩm ngon hơn. Ngoài ra, muối còn là chất cần thiết để duy trì cân bằng acid - kiềm và hoạt động thần kinh trong cơ thể. Cơ bắp không có muối sẽ không có lực, hoặc sinh ra co rút; dạ dày thiếu muối có thể sinh ra nôn mửa, buồn nôn, không ham muốn ăn, tiêu hóa không tốt, đồng thời dễ sinh ra các loại bệnh. Có người sẽ nói: Cơ thể người không thể xa rời muối, vậy nên ăn nhiều muối. Vấn đề không đơn giản như vậy. Muối rất quan trọng đối với cơ thể, nhưng không phải ăn nhiều muối là có lợi, ngược lại còn có hại. Trường kỳ ăn nhiều muối có thể làm cho cơ thể người nạp vào quá nhiều ion natri, từ đó làm mất điều hòa tỷ lệ natri - kali trong cơ thể, dẫn đến cao huyết áp. Cao huyết áp là kẻ thù của sức khỏe con người, dẫn đến não tụ máu, tâm lực suy yếu, công năng thận giảm. Ăn quá nhiều muối, vì khát sinh ra uống nhiều nước, cũng có thể tăng thêm gánh nặng cho tim; muối vào trong cơ thể quá nhiều, còn sinh ra viêm dạ dày và ung thư dạ dày. Do đó, cần phải biết rõ lượng muối ăn vừa phải.

Nhưng do tập quán ăn uống của nhân dân ta đã

tạo ra một hiện tượng phổ biến ăn thức ăn nhiều muối (ăn mặn). Lượng muối ăn vào hàng ngày thường vượt mức. Các nước tiên tiến, từ những năm 70 đã khuyến cáo mọi người phải hạn chế lượng muối dùng hàng ngày.

Vậy mỗi ngày ăn muối vào mỗi ngày bao nhiêu là tốt? Các nhà dinh dưỡng học cho rằng, người lớn mỗi ngày ăn 1,1 - 3,3g muối là có thể thỏa mãn nhu cầu sinh lý bình thường của cơ thể. Những người có lịch sử gia tộc cao huyết áp, mỗi ngày hạn chế lượng muối ăn vào dưới 3 - 5g.

Xét về tập quán ăn uống của chúng ta, nguyên nhân tạo thành lượng muối ăn vào quá nhiều là do lúc chế biến thức ăn ta cho muối, xì dầu, nước mắm quá nhiều; bình thường thích ăn thịt muối, dưa cà muối, tỷ lệ sử dụng các gia vị khác không cao, chỉ có muối là gia vị chính. Do đó, muốn giảm lượng muối ăn vào cơ thể, cần phải chú ý mấy điểm sau đây:

- ①. Khi chế biến, cố gắng giảm lượng muối và các loại nước mắm, xì dầu và dưa cá có nhiều muối.
- ②. Học cách sử dụng các loại gia vị khác để làm các món ăn đa dạng, như dùng tương cà chua, tương vùng, giấm, để giảm bớt lượng muối.
- ③. Trong thức ăn tránh dùng bột ngọt, để không làm nhạt muối.
- ④. Khi ăn không nên chấm thêm muối, xì dầu nước mắm.
- ⑤. Ăn ít dưa muối, thịt muối. Trước khi ăn dưa

muối, rửa dưa qua nước sạch. Thịt muối, cá muối cũng nên rửa bớt vị mặn trước khi ăn.

- ⑥. Thành phần muối trong thực phẩm chín và cá, thịt hộp đều rất nhiều, trước khi ăn nên chế biến lại cho nhạt bớt.

23. LÀM THẾ NÀO LOẠI TRỪ Ô NHIỄM TRONG CƠ THỂ TRẺ ?

Ô nhiễm là kẻ thù của sự sống và sức khỏe con người, bóng tối của nó đã bao trùm không khí, nguồn nước, thực phẩm, nhà ở và tất cả những gì có liên quan mật thiết với đời sống. Xét về ăn uống trong một ngày, cơ thể người thu nhận khoảng 70 - 100 loại chất gia vị thực phẩm. Khi bạn ăn jambon, là đã ăn vào chất nhuộm màu sodium nitrite; khi bạn ăn kẹo đủ màu xanh đỏ, dùng nước uống có màu, là đã ăn vào chất chống mốc, sắc tố và phosphaste duy trì màu sắc; khi bạn ăn rau sẽ có nông dược theo dạ dày, ngay gạo cũng có chất sát trùng để kéo dài thời gian sử dụng. Đó chỉ mới nói về mặt ăn uống. Các mặt khác, tình hình càng nghiêm trọng hơn. Nghiên cứu y học hiện đại nói rõ: Sở dĩ con người ngày càng mắc nhiều bệnh mới, ngoài yếu tố tuổi và yếu tố môi trường, đều có liên quan đến các loại ô nhiễm trong cơ thể.

Ô nhiễm môi trường, không khí và nguồn nước đã sớm trở thành vấn đề có tính chất toàn cầu nhưng xử lý ô nhiễm cơ thể thì chưa được coi trọng. Vậy làm thế nào mới có thể loại trừ được ô nhiễm trong cơ thể? Có thể sử dụng "chất làm sạch" trong thức ăn để loại trừ ô nhiễm trong cơ thể, đó là:

Thức ăn cellulose

Thức ăn cellulose chủ yếu có trong lương thực, trái cây, rau xanh và thực phẩm thực vật. Sau khi vào trong cơ thể người, có thể kích thích nhu động ruột và dạ dày, tăng nhanh tốc độ chuyển dịch bã thức ăn ngưng lại trong ruột, giảm quá trình tái hấp thụ thức ăn có hại; ngoài ra nó còn có thể kèm những chất có hại bài tiết ra ngoài cơ thể.

Nước rau quả tươi

Có thể loại bỏ chất độc và chất thải tích tụ trong cơ thể. Bởi vì sau khi nước quả và nước rau vào trong cơ thể, làm cho huyết dịch có tính kiềm, từ đó hòa tan chất độc tích tụ trong tế bào bài tiết ra ngoài cơ thể.

Mộc nhĩ đen

Mộc nhĩ đen có tác dụng làm sạch huyết dịch và giải độc. Chất keo trong mộc nhĩ đen có thể thu hút tập trung bụi bẩn, chất tạp trong hệ thống tiêu hóa bài tiết ra ngoài cơ thể, qua đó làm sạch dạ dày, đường ruột.

Tương đậu

Chất protein trong tương đậu, cùng vi khuẩn và chất hữu cơ rất dễ kết hợp với các chất đồng vị, có thể trong thời gian ngắn bài tiết ra khỏi cơ thể.

Cà

Cà trong ruột non có thể phân giải thành nhiều thành phần, mỗi loại có thể kết hợp với cholesterol có hại để bài tiết ra ngoài cơ thể, từ đó hạ thấp hàm lượng cholesterol trong cơ thể.

Ngô

Chất glutathione với sự tham gia của selenium sinh ra glutathione proxidase, có thể làm cho chất gây ung thư mất độc tính, cùng với cellulose của ngô bài tiết ra ngoài cơ thể.

Tỏi

Tỏi có thể giảm bớt hàm lượng cholesterol trong máu, giảm “tích tụ” mỡ trong cơ thể; uống nước tỏi có thể trị chúng độc chì.

Trà

Chất tanin trong chè có thể thu hút độc tố trong cơ thể; acid tanic có thể kết hợp với kim loại và kiềm có trong cơ thể, làm cho nó lắng đọng, kéo dài thời gian thu hút độc tố theocin và caffeine cơ thể lắng đọng nicotin trong cơ thể của người hút thuốc lá, bài tiết ra bằng đường nước tiểu; chất đậm đặc của catechin trong lá trà có thể thu hút strontium⁹⁰ (⁹⁰Sr) có tính phóng xạ và đưa nó ra ngoài cơ thể.

Sữa chua

Có thể ngăn ngừa có hiệu quả tác dụng phụ có hại xảy ra khi người bệnh ung thư điều trị bằng phóng xạ hoặc hóa trị liệu.

Cà rốt

Có thể nhanh chóng bài tiết ion thủy ngân ra ngoài cơ thể. Thủy ngân không phải là nguyên tố kim loại cần cho cơ thể, khi nó tồn đọng một lượng nhất định trong cơ thể, sẽ làm tổn hại đến sức khỏe. Do đó, ăn nhiều cà rốt sẽ có lợi cho sức khỏe.

Rau câu

Chất keo trong rau câu có thể nhanh chóng làm cho chất Strontium⁹⁰ (⁹⁰Sr) có tính phóng xạ cùng với phân bài tiết ra ngoài; chất cellulose trong rau câu có thể thúc đẩy bài tiết chất gây ung thư trong đường ruột ra ngoài.

Bí đỏ

Chất pectine có nhiều trong bí đỏ có thể thu hút chất độc hại, các kim loại chì, thủy ngân và nguyên tố có tính phóng xạ trong cơ thể, làm giảm tác hại của các chất độc hại có trong cơ thể, giúp bài tiết chúng ra ngoài.

Lê

Trong lê có superoxide dismutase có thể làm sạch cơ thể, tạo cảm giác nhẹ nhõm.

Đậu xanh

Ăn canh đậu xanh có tác dụng trung hòa giải độc, có thể giúp bài tiết chất độc trong cơ thể, thúc đẩy trao đổi chất.

Sữa bò

Chất protein trong sữa bò có thể kết hợp với chì trong cơ thể thành một hợp chất không hòa tan, ngăn chặn hấp thu chì trong cơ thể. Chất canxi trong sữa có thể tách chì bám vào xương, làm cho chì bài tiết ra theo đường nước tiểu.

Tôm tép

Lượng canxi trong tôm tép rất nhiều, vì canxi và chì trong cơ thể có quá trình trao đổi chất giống nhau, cho nên thường ăn tôm tép có tác dụng bài tiết chì.

Củ cải

Hàm lượng vitamin C trong củ cải khá cao, mà vitamin C là một trong những chất cần thiết ngăn chặn ung thư trong cơ thể. Chất xơ thô trong củ cải có thể giúp thải chất độc trong ruột già ra ngoài cơ thể.

Huyết động vật

Các chất trong huyết động vật, sau khi qua phân giải của dịch tiêu hóa, có thể sinh ra chất có tác dụng giải độc và thông ruột, sinh ra phản ứng hóa học với những kim loại có hại trong ruột và dạ dày, biến thành chất phế thải không được cơ thể thu nhận mà thải ra ngoài.

*

* *

Các chất có khả năng loại trừ ô nhiễm cơ thể có trong nhiều loại thức ăn, rau quả khác nhau, do đó phải chọn đúng loại thức ăn; đồng thời phải đồng thời ăn nhiều loại thức ăn, thực hiện quá trình thanh lọc chất độc trong cơ thể.

24. THƯỜNG XUYÊN UỐNG SỮA CHUA, CÓ LỢI CHO SỨC KHỎE

Sữa chua với đặc điểm mát, thơm, nhuận, chua, ngọt, ngon miệng, đã được trẻ em và các bậc cha mẹ ưa thích, nhưng bạn có biết sữa chua có tác dụng như thế nào đối với cơ thể người?

Sữa chua là chế phẩm sữa dùng sữa tươi cho thêm men chưa qua lên men làm ra, có toàn bộ thành phần dinh dưỡng của sữa bò như protein hàm lượng cao, mỡ, đường, canxi, sắt, có tác dụng dinh dưỡng đối với cơ thể người, đồng thời nhờ những thay đổi sau khi lên men mà có tác dụng bảo vệ sức khỏe đối với cơ thể mà sữa bò không có.

Làm sạch đường ruột

Lactein trong sữa chua có thể phân giải lactase trong sữa thành acid lactic, acid lactic có thể làm cho môi trường đường ruột từ trung tính hoặc kiềm tính thành có tính acid. Sự thay đổi này có rất nhiều ích lợi cho cơ thể: phá hoại môi trường cần thiết của vi khuẩn có hại ký sinh trong đường ruột – môi trường trung tính và kiềm tính, làm cho vi khuẩn có hại không phát triển với số lượng lớn được, từ đó, làm thúc đẩy protein trong đường ruột phân giải, giảm khả năng sinh ra các loại indole, phenol và chất có hại, có thể tránh được một số bệnh tật.

Làm sạch huyết dịch

Các nhà khoa học phát hiện, lactein trong sữa chua có thể “ăn” cholesterol, làm cho hàm lượng cholesterol trong huyết dịch của cơ thể giảm xuống khoảng 1/3. Vì hàm lượng choline trong sữa chua đặc biệt cao, cho nên có thể điều tiết hàm lượng cholesterol trong cơ thể. Giảm được cholesterol, sẽ giúp cho cơ thể tránh được rất nhiều bệnh tật.

Thúc đẩy tiêu hóa

Acid lactic trong sữa chua còn có thể kích thích bài tiết dịch vị, kích thích đường ruột, tăng cường nhu động ruột, có lợi cho tiêu hóa và hấp thụ thức ăn, thúc đẩy trao đổi chất trong cơ thể. Cho nên, thường xuyên ăn sữa chua có thể tăng ham muốn ăn uống, tăng cường năng lực tiêu hóa, đối với những trẻ ăn uống không tốt, năng lực tiêu hóa kém hoặc công năng hấp thụ thấp, là một phương pháp điều trị bằng ăn uống rất tốt.

Phòng chống ung thư

Trong sữa chua có một loại men được gọi là “Anapoer” nó có thể phòng ung thư; ngoài ra, nó có thể giảm sự có hại của vi khuẩn thối rửa tích tụ độc tố làm phân giải protein, cũng có thể có tác dụng phòng ung thư. Sữa chua còn phòng ngừa có hiệu quả các tác dụng phụ có hại khi người bị bệnh ung thư

tiến hành điều trị phóng xạ, hóa trị liệu.

Tăng hấp thụ

Nguyên tố canxi có nhiều trong sữa bò, sau khi qua tác dụng của lactein hình thành canxi trong sữa chua, sinh ra calcium lactate, làm cho cơ thể người dễ hấp thụ canxi, giảm thiểu lãng phí canxi.

Ngoài ra, lactein trong quá trình sinh trưởng phát triển còn sinh ra một chất kháng sinh, có thể hạn chế và tiêu diệt nhiều vi khuẩn gây bệnh, như vi khuẩn lao, do đó có thể phòng và hỗ trợ điều trị một số bệnh. Những tác dụng khác của sữa chua còn có: điều tiết thần kinh, chữa trị suy nhược thần kinh, phòng táo bón do thói quen v.v.

Các bậc cha mẹ cần thường xuyên cho trẻ ăn sữa chua.

25. NHỮNG THỨC ĂN KHÔNG NÊN ĂN CÙNG MỘT LÚC

Có một số thức ăn không thể ăn cùng một lúc. Khi ăn riêng lẻ từng loại thì dinh dưỡng nhiều hơn, có lợi cho cơ thể hơn, nhưng cùng ăn một lúc thì có thể “gây xung đột”. Đó là vì một số thức ăn khi ăn cùng lúc, có những thành phần tác động lẫn nhau hoặc sinh ra tác dụng phụ có hại, hoặc làm hỗn loạn công năng của cơ thể. Như vậy, mặc dù bạn mất nhiều công sức làm cho con những món ăn ngon, nhưng lại mất đi tác dụng dinh dưỡng cần có, thậm chí có thể đưa con bạn vào bệnh viện.

Vậy những thức ăn nào không nên ăn phối hợp?
Xin chú ý:

Ốc với	{	Mì sợi
		Nước quả dưa hồng
		Mộc nhĩ
		Thịt lợn

Tép với	{	Lạc sống
		Mật ong
		Chạch
		Nước đá

Quả mận với	{ Thịt gà Thịt chim sẻ Trứng vịt
Cá chình với	{ Gan bò Giấm Quả mai khô
Quả hồng với	{ Cua Khoai lang trắng
Sữa bò với	{ Thức ăn chua Cá sống
Đồ biển với	{ Quả hồng Nho Thạch lựu Sơn trà Quả xanh
Cam thảo với	{ Thịt lợn Tỏi

Mật ong với	{ Đậu phụ Tỏi Tép
Gan dê với	{ Đậu đỏ Măng
Trứng gà với	{ Rau chân vịt Táo đỏ
Thịt chó với	{ Đậu xanh Tỏi

Ngoài ra, cũng không nên ăn cùng lúc: Thịt dê với dưa hấu, chuối với khoai sọ, trứng muối với đường đỏ, dưa chuột với lạc, thịt thỏ với rau cải, nước ngọt với rượu, rùa với rau cần, cá rô với dưa hấu, rượu nóng với cà chua, ngao sò với cam, đường mạch nha với măng, thịt bò với hẹ, thịt bò với cá nheo, lươn với táo, cua với cà...

26. LÀN DA CỦA TRẺ VÀ VIỆC ĂN UỐNG

Làn da khỏe đẹp của trẻ phản ánh tình trạng sức khỏe tốt, khiến cho trẻ càng hoạt bát, đáng yêu. Do đó, các bậc cha mẹ đều muốn con mình có được làn da khỏe đẹp.

Làn da như thế nào gọi là khỏe đẹp? Đối với chủng da vàng, màu da trong sắc trắng có hồng, trơn bóng mềm mại, nhiều tính đàn hồi, nhất là da mặt khi hội đủ những ưu điểm đó, càng thể hiện thân thể khỏe mạnh, ăn uống hợp lý và tinh thần vui vẻ. Vì khí sắc của da thể hiện đầy đủ sự thịnh vượng của khí huyết tạng phủ. Nếu ăn uống hợp lý, dinh dưỡng toàn diện đầy đủ, thì khí huyết tạng phủ dồi dào, sắc mặt tốt, ngược lại thì sắc mặt xấu.

Để cho da có được dinh dưỡng tốt, những chất dinh dưỡng con người cần là:

Protein có thể thúc đẩy da sinh trưởng, hồi phục, là thành phần dinh dưỡng chủ yếu của da, thiếu protein thì tính đàn hồi của da giảm. Mỡ giúp giữ cho da trơn nhuận, tươi tắn, thiếu mỡ thì da khô, lão hóa. Vitamin, nhất là vitamin A, C, E, B₂ được da hoan nghênh nhất. Vitamin A giúp rất nhiều cho sự hình thành da, nếu thiếu, da sẽ khô, nẻ. Những thức ăn có nhiều vitamin A gồm gan động vật, dầu gan cá, rau họ, rau cần, cà rốt. Vitamin C có thể phòng bệnh sắc tố da, nếu thiếu nó, trên da sẽ có nhiều nốt đen. Rau

quả có khá nhiều vitamin C gồm dưa, ớt xanh, rau cần, rau chân vịt, chanh, dâu tây. Vitamin E có thể chống oxy hóa màng tế bào. Có thể thu được vitamin E từ trong bột mì quả khô. Vitamin B₂ thúc đẩy trao đổi chất của da, là chất dinh dưỡng không thể thiếu giúp tế bào tái sinh. Thiếu vitamin B₂, da sẽ khô nhăn rất nhiều. Vitamin B₂ có trong sữa bò, bơ, nấm. Nước là chất không thể tách rời da, da của trẻ mịn màng, trơn bóng, hoàn toàn là do công lao của nước chiếm 80% cơ thể. Da thiếu nước thì xuất hiện nếp nhăn, nứt nẻ, mất tính đàn hồi. Cho nên, hàng ngày cho trẻ uống một lượng nước vừa đủ là vô cùng cần thiết, phải đảm bảo luôn luôn bổ sung đủ nước, không đợi đến khi khát mới uống. Khi cảm giác khát xuất hiện, tế bào của cơ thể đã mất nước rồi, lúc đó cho dù uống lượng nước rất nhiều, cũng không thể bổ sung ngay cho tế bào.

Da đẹp là nhờ thức ăn, cần thường xuyên cho trẻ ăn thức ăn sau đây:

1. Cà chua 1 quả, rửa sạch, sau khi nhúng nước sôi, bóc vỏ, thái nhỏ, cho vào bát, cho đường trắng và mấy giọt dầu gan cá, cho trẻ ăn thường xuyên sẽ làm cho da trong sắc trắng có hồng, loại trừ ban, tàn nhang.

2. Cà rốt, dưa chuột, bắp cải, bí đỏ, rau cải rửa sạch, cho vào một ít muối nén lại, sau 6 giờ cho giã trộn đều ăn. Ăn thường xuyên có hiệu quả giảm nám đen da mặt.

3. Móng giò 1 cái làm sạch lông, cho nước và muối vào nồi nấu chín. Ăn thường xuyên sẽ giữ được tính đàn hồi của da, nhuận bóng da.

4. Bí đao 1000g, da lợn 1000g làm sạch lông rửa sạch, cho da lợn vào nồi luộc; bí đao gọt vỏ rửa sạch, thái nhỏ cho vào nồi, nấu cho bí đao và da lợn chín nhừ, cho lượng vừa muối; đợi cho canh nguội và đông lại, cắt thành miếng dài 2cm x 4cm, ăn với nước chấm, lâu ngày sẽ trắng da, nhuận da.

5. Cà rốt thay cho trái cây, mỗi ngày ăn 1-2 củ, có thể làm cho da mềm mại, trắng trẻ.

6. Thường xuyên uống nước khoáng, làm cho da đẹp, mềm mại, trắng trẻ.

7. Gà con 1 con, nhân hạt đào 50g, sau khi làm sạch gà, xoa muối toàn thân, lấy nhân hạt đào giã nhỏ, cho vào nồi áp suất hầm. Ăn nhiều có thể giúp nhuận da.

8. Nước chanh tươi (có thể dùng nước dâu tây), mỗi ngày uống 1 cốc, có thể tăng trắng da, làm mất vết nám đen, giữ tính đàn hồi cho da.

27. TIẾNG CHUÔNG CẢNH BÁO

Trẻ do nhu cầu sinh trưởng phát triển, thức ăn đưa vào cơ thể khá nhiều, nhưng khi trẻ ăn thức ăn cần thiết, một số chất có hại cũng được trẻ tiếp nhận, “yên tâm cấm trại” trong cơ thể trẻ, sinh sôi nảy nở, gây ra đủ các triệu chứng không tốt, thậm chí trẻ bị trúng độc. Đó là do mọi người thường có một số quan niệm sai lầm và một số cách làm không đúng khi cho trẻ ăn, đã cung cấp cơ hội và khả năng cho những chất có hại xâm nhập vào cơ thể trẻ.

Ăn thức ăn mốc

Aflastosin là chất độc, có tác dụng sinh u, độc tính của nó lớn hơn thạch tín 68 lần. Aflastosin tồn tại trong lương thực và dầu bị mốc, như ngô, đậu nành, lạc, nấm mốc, rau cải khô, lạc xương, gạo, thịt v.v... nói chung là những thực phẩm nhìn thấy rõ chấm mốc, lên meo, hoặc thực phẩm biến màu vàng. Nhiều gia đình thấy thực phẩm đã lên mốc, vẫn rửa qua và nấu ăn, đó là cách làm sai lầm. Tuy tiết kiệm, nhưng cơ thể bị hại không nhỏ, cho nên các bậc cha mẹ hãy vứt bỏ hết thức ăn đã bị mốc để đảm bảo sức khỏe cho con.

Trúng độc đậu cove

Đậu cove là thức ăn trẻ con rất thích. Nhưng ta thường nghe nói có người bị trúng độc đậu cove, nguyên nhân trúng độc là do phương pháp chế biến, do thời gian chế biến ngắn, không nấu chín nhừ, khi bên ngoài còn có màu xanh, chất độc bên trong đậu chưa bị hủy hoại. Trẻ ăn phải loại đậu như vậy dễ bị trúng độc. Để tránh ngộ độc, phải luộc đậu thật kỹ, chín nhừ, bỏ nước luộc, sau đó mới xào nấu. Ngoài ra, khi mua đậu cove về, không nên cho vào trong tủ lạnh, vì chất độc trong đậu sau khi cho vào trong tủ lạnh, độc tính sẽ tăng cao.

Ăn sống mã thầy, củ ấu, dễ bị sán lá xâm nhập

Mã thầy, củ ấu ăn ngon, nhiều dinh dưỡng, sống chín đều tốt, ngon miệng, nên trẻ rất thích ăn. Nhưng vì mã thầy, củ ấu sống dưới nước, dễ bị ấu trùng của sán lá xâm nhập, khi trẻ ăn, nếu không rửa sạch, dùng răng bóc vỏ, ấu trùng sán là nhân cơ hội xâm nhập vào cơ thể, khiến cho trẻ bị bệnh sán lá. Cho nên tốt nhất là ăn chín, khi ăn sống phải rửa đi rửa lại sạch, gọt bỏ vỏ ngoài mới an toàn.

Sữa bò đã chua, dễ gây trúng độc

Có gia đình cho trẻ ăn sữa bò, hoặc không bảo quản trong tủ lạnh, hoặc thời gian bảo quản quá dài,

sữa bò bị chua, nhìn vào thấy sữa đã nổi váng, đóng cục, chảy nước, mở hộp ra có mùi chua; nếu nấu lâu có váng như váng trứng. Loại sữa đó không những không còn giá trị dinh dưỡng, mà còn sinh ra nhiều chất độc và có nhiều vi khuẩn có hại, nếu vẫn tiếc không đổ đi, cứ cho trẻ ăn, sẽ dẫn đến triệu chứng trúng độc. Cũng có bậc cha mẹ cho rằng sữa đã để chua không khác gì sữa chua mua ở thị trường. Sự thật không như vậy, trong sữa chua đã chò chất lactein có ích cho sức khỏe con người để làm lên men, sữa chua có nhiều acid lactic và lactein, có thể ngăn ngừa sự sinh sản vi khuẩn và độc tố phá hủy sữa. Cho nên ăn sữa chua có ích cho sức khỏe, còn sữa bò để chua mốc rất có hại cho sức khỏe, cần phải phân biệt rõ.

28. TRỨNG GÀ HAY SÔCÔLA?

Mọi người nói chung đều cho rằng sôcôla có nhiều dinh dưỡng, trẻ ăn tốt; còn trứng gà không có nhiều dinh dưỡng như sôcôla, từ đó trứng gà vô danh hữu thực lại bị bỏ rơi, sôcôla hữu danh thiếu thực lại được các bậc cha mẹ nhiệt tình đón nhận, thế mới có chuyện một số phụ nữ nông thôn bán trứng gà mua sôcôla cho con ăn để bổ sung dinh dưỡng.

Kỳ thực sôcôla không phải là sản phẩm dinh dưỡng cao cấp, thành phần dinh dưỡng của nó tương đối đơn điệu, tỷ lệ của nó cũng không nhiều, không thể thoả mãn nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể. Như hàm lượng mỡ và đường trong đó quá cao, thường xuyên ăn dễ làm cho trẻ béo phì, tăng thêm gánh nặng cho tim, làm yếu thể chất; hàm lượng protein trong đó quá ít, không thể đáp ứng được nhu cầu protein cho trẻ sinh trưởng phát triển. Sau khi ăn sôcôla dễ sinh ra cảm giác no, ảnh hưởng đến ăn uống bình thường. Bữa ăn chính trẻ ăn ít, thiếu các chất cần thiết cho cơ thể như protein, muối vô cơ, vitamin, không có lợi cho sức khỏe.

Trứng gà mới là thực phẩm tốt cho trẻ, trong trứng gà có rất nhiều protein, loại protein này là protein mà cơ thể người có thể thu nhận và tiêu hóa; nó có 8 loại amino acid, hơn nữa hàm lượng của 8 loại amino acid cần thiết đó có tỷ lệ phù hợp với cơ thể

con người. Do đó, tỷ lệ lợi dụng protein trong trứng gà cao đến 99,6%. Chất béo trong trứng gà có hàm lượng acid béo không bão hòa khá cao, rất dễ được cơ thể hấp thụ. Trong chất béo trứng gà có một lượng lecithin nhất định và rất nhiều cholesterol có ích. Sau khi trẻ sinh ra, não phát triển nhanh, ăn nhiều cholesterol có ích sẽ hợp thành men điều tiết sự phát triển của cơ thể. Hàm lượng sắt trong trứng cũng có tỷ lệ hấp thụ rất cao, có thể đạt 100%, chất sắt là nguyên liệu quan trọng để phòng thiếu máu có tính thiếu sắt của trẻ.

Cho nên, các bậc cha mẹ đừng lấy sôcôla thay cho trứng gà, mà nên thường xuyên cho trẻ ăn trứng gà, ít nhất mỗi ngày 1 quả, thỉnh thoảng có ăn sôcôla, nhưng không nên cho ăn thường xuyên và không nên cho ăn nhiều.

29. CÓ NÊN CHO TRẺ ĂN MÌ CHÍNH (BỘT NGỌT) KHÔNG?

Mì chính làm cho thức ăn trở nên ngon miệng, hấp dẫn, được mọi người ưa thích, trở thành món gia vị cần thiết của mọi nhà.

Gần đây có nhiều đánh giá đối với mì chính khiến các bậc cha mẹ sinh ra nghi hoặc, và không để ý đến nó. Điều này cần có sự đánh giá công bằng.

Mì chính còn gọi là sodium glutamate, dễ tan trong nước, nguyên liệu của nó là lúa mạch, kê, ngô, khoai, sắn, qua lên men mà thành. Chỉ cần nắm vững lượng dùng và cách dùng, mì chính hoàn toàn không có hại đối với cơ thể con người.

Lượng dùng mì chính

Năm 1973 Tổ chức Nông lương Liên Hiệp Quốc và Tổ chức Y tế Thế giới cùng đưa ra quy định: người lớn mỗi ngày cần dưới 6g mì chính, trẻ em ít hơn.

Cách dùng mì chính

Ở điều kiện nhiệt độ cao trên 120°C, mì chính sẽ bị phân hủy biến thành sodium pyroglutamic acid, mất đi vị tươi ngon, sản sinh ra độc tố, cho nên khi chế biến thức ăn, khi canh đang sôi không nên sử dụng, mà nên sau khi nhắc nồi khỏi bếp một lúc, hãy

cho mì chính vào; ngoài ra, mì chính có thể hòa tan hoàn toàn trong dung dịch có tính acid, phát huy được tác dụng làm tăng tươi thực phẩm thực vật, tăng hương vị thực phẩm thịt. Cho nên, khi làm thức ăn, tốt nhất là nên kết hợp mì chính với giấm, cà chua, măng chua, đu đủ và các loại thức ăn có tính chua.

Mì chính trong dung dịch kiềm tính dễ biến thành chất diasodium glutamate, không những làm giảm tươi ngon, mà còn sinh ra mùi vị không tốt, ảnh hưởng đến ăn uống của trẻ. Cho nên, mì chính không nên cho vào các loại đậu, cá, mực, rau câu, hải sâm và trong thực phẩm có tính kiềm mạnh. Khi cần dùng, thì trước hết cho một ít giấm để trung hòa kiềm trong thức ăn, rồi mới cho mì chính.

Khi trộn rau, nếu trực tiếp cho mì chính, mì chính sẽ khó hòa tan, cho nên trước hết là hòa tan mì chính trong nước rồi hãy trộn rau.

Khi nấu các loại thức ăn cá, thịt, gà, vịt, tôm, vì mùi vị của nó đã rất tươi ngon, cho nên có thể cho ít hoặc không cho mì chính. Cho mì chính quá nhiều sẽ làm mất vị tươi ngon của thức ăn.

Mì chính có rất nhiều ích lợi đối với người. Trước hết nó làm cho thức ăn ngon miệng, có thể thúc đẩy bài tiết dịch tiêu hóa, thúc đẩy ăn uống, khiến trẻ muốn ăn; bài tiết lượng dịch tiêu hóa lớn, có tác dụng giúp tiêu hóa hấp thụ thức ăn. Ngoài ra, sodium glutamate có thể cải thiện công năng của đại não, loại trừ mệt mỏi, bổ não ích trí, tăng cường trí nhớ,

ổn định tinh thần, mì chính dùng chung với đường (glucose), có tác dụng khá tốt đối với đại não. Sau nữa là, mì chính còn có thể kết hợp với amonia trong huyết dịch, giảm thấp hàm lượng amonia trong máu, từ đó bảo vệ được gan.

Đương nhiên, nếu sử dụng mì chính không đúng cũng có hại đối với cơ thể. Rất nhiều bậc cha mẹ khi chế biến thức ăn cho con, thích cho nhiều mì chính, mượn mì chính dụ con ăn, để cho con ăn nhiều; rất nhiều thức ăn hiện nay cho rất nhiều mì chính, cần biết rằng cho quá nhiều mì chính sẽ có hại cho sức khỏe của trẻ. Bởi vì, thứ nhất, nếu mỗi lần trẻ ăn quá 1g mì chính sẽ xuất hiện buồn nôn, chướng bụng, đau đầu, mất sức, co giật, run, cơ lý của nó là do phản ứng quá mẫn cảm của mì chính gây ra, hoặc là do trong cơ thể thiếu một loại men cần thiết nào đó để trao đổi glutamic acid. Thứ hai, mì chính làm cho kẽm trong huyết dịch chuyển thành glutamate kẽm. Thứ ba, thường xuyên ăn thực phẩm có nhiều gia vị mì chính, nếu không cho mì chính nữa hoặc cho ít mì chính sẽ có cảm giác thức ăn không ngon, không muốn ăn. Cho nên không nên cho trẻ thường xuyên ăn mì chính, cũng không nên lấy mì chính để nâng cao sức ăn của trẻ, chỉ khi vị ngọt của thức ăn không đủ mới cho thêm mì chính. Nếu sức ăn của trẻ kém thì nên tìm nguyên nhân khác, nhằm đúng bệnh mà điều trị.

II. CHẾ BIẾN MÓN ĂN HÀNG NGÀY

CHẾ BIẾN THỰC PHẨM CHÍNH

Thực phẩm chính là thức ăn không thể thiếu của trẻ, cũng là một trong những cơ sở vật chất cho quá trình sinh trưởng phát triển của cơ thể trẻ.

Thực phẩm chính của người là gạo hoặc mì. Ngày nay bất cứ là gạo hay mì, rất nhiều gia đình bữa nào cũng như bữa nào, không thay đổi cách chế biến món ăn, trẻ nhìn thấy là lác đầu, không muốn ăn.

Nếu bạn chịu khó gia công chế biến, gia giảm vị nọ vị kia thì bữa ăn chính của trẻ sẽ có được nhiều chủng loại khác nhau; thị giác, khứu giác, vị giác của trẻ có mới mẻ với từng bữa ăn, trẻ sẽ ăn không chán.

Cơm chân giò đậu xanh

Nguyên liệu:

Gạo tẻ 500g, đậu xanh 1500g, chân giò 400g.
Lượng vừa mỡ lợn, muối, 1 quả thảo quả.

Cách làm:

Gạo tẻ và đậu xanh xay vo sạch, chân giò lợn thái miếng nhỏ. Cho lượng vừa mỡ lợn vào nồi, xào thịt chân giò cho chín bỏ ra, lại cho mỡ lợn và đậu xanh, muối xào chín. Gạo tẻ cho lượng vừa nước và thảo quả, đậu xanh (cho lên trên gạo tẻ), nấu cho gạo

chín, đậu nhừ, cho thịt vào hầm, sau đó cho lượng vừa muối, trộn đều.

Công dụng:

Bổ tì kiện vị, dưỡng âm thanh nhiệt

Ghi chú:

Gạo tẻ vị ngọt tính hơi hàn, là thức ăn nhuận dưỡng; đậu xanh cay, ngọt, ích tỳ kiện vị, thông tiện tiêu sưng.

Cơm khoai tây thịt lợn

Nguyên liệu:

Gạo tẻ 500g, khoai tây 500g, thịt lợn 1000g. Lượng vừa hoa hồi, thảo quả, hành, gừng, xì dầu, muối, đường đỏ, mỡ lợn.

Cách làm:

Thịt lợn rửa sạch cho vào nồi, cho lượng vừa nước, xì dầu muối, đường, thảo quả, hoa hồi, gừng, hành, nấu chín vớt ra, thái miếng nhỏ đợi dùng. Khoai tây gọt vỏ, rửa sạch, thái miếng nhỏ. Cho mỡ lợn vào nồi đun nóng, cho khoai tây và lượng vừa muối, nấu chín 60% mức ra. Gạo vo sạch cho vào nồi với lượng vừa nước và muối, đổ khoai tây lên trên gạo, nấu cho gạo chín, khoai tây nhừ, trộn thịt vào.

Công dụng:

Bổ tỳ chữa hư, hòa trung dưỡng vị.

Cơm trứng

Nguyên liệu:

Cơm gạo chín 200g, trứng gà 1 quả, thịt đùi 300g. Lượng vừa hành, mỡ lợn, muối, gia vị.

Cách làm:

Đập trứng gà vào bát, cho một ít muối, dùng dũa khuấy đều. Cho lượng vừa mỡ vào nồi, đun nóng, bỏ trứng gà vào xào chín, dùng xan xắt nhỏ, cho vào trong cơm. Nêm muối, gia vị, cho một ít hành thái vào trộn đều là được.

Công dụng:

Bổ tỳ ích khí, dưỡng huyết an tạng.

Cơm cà chua trứng gà

Nguyên liệu:

Cơm gạo chín 200g, cà chua 100g, trứng gà 1 quả. Lượng vừa hành, mỡ lợn, muối.

Cách làm:

Đập trứng gà vào trong bát, cho một ít muối trộn đều, cà chua nhúng nước sôi xong, bỏ vỏ thái nhỏ, hành thái nhỏ. Cho lượng ít mỡ lợn vào nồi bỏ trứng gà vào xào chín, dùng xan xắt nhỏ, cho lượng vừa nước nấu sôi, tiếp cơm và cà chua vào nấu sôi, cho hành, gia vị vừa đủ.

Công dụng:

Bổ tỳ ích khí, kiện vị tiêu thực.

Cơm trứng vịt muối

Nguyên liệu:

Cơm gạo chín 200g, trứng vịt muối nửa quả, đậu Hà Lan hột 50g, lạp xường 20g, đậu hủ ky 20g. Lượng vừa mỡ lợn, muối, gia vị.

Cách làm:

Cho lượng vừa nước, muối vào nồi đất. Cho cơm, trứng vịt đã bóc vỏ, đậu và lạp xường cắt miếng vào, đậu hủ ky thái miếng cùng mỡ lợn phủ lên trên cơm, nấu chín, lúc ăn nêm thêm gia vị.

Công dụng:

Kiến tỳ khai vị, bổ hư ích tạng

Cơm thịt bò

Nguyên liệu:

Thịt bò tươi 200g, gạo 500g. Lượng vừa gừng, xì dầu, dầu lạc, gia vị.

Cách làm:

Thịt bò rửa sạch, cắt miếng, băm nhỏ cho vào bát, cho nước gừng, xì dầu, dầu lạc và muối (mỗi thứ

một lượng vừa), trộn đều. Gạo vo sạch cho vào nước, nấu đến khi vừa cạn nước. Để thịt bò nước gừng lên trên cơm, nấu 15 phút là được. Khi ăn cho vào nồi một ít muối, trộn đều.

Công dụng:

Khử hàn kiện vị, bổ trung ích khí.

Cơm rau củ

Nguyên liệu:

Gạo tẻ 500g, cà rốt 200g, khoai tây 400g, chân giò lợn chín 200g, thịt lợn nạc tươi 200g, đậu Hà Lan 100g, Lượng vừa hồ tiêu, muối, thảo quả, hoa hồi, mỡ lợn.

Cách làm:

Gạo tẻ vo sạch ngâm 1 giờ, cà rốt rửa sạch thái nhỏ, khoai tây gọt vỏ rửa sạch thái nhỏ, chân giò chín thái nhỏ, thịt lợn rửa sạch thái nhỏ. Gạo, cà rốt, khoai tây, thịt lợn, đậu hạt, muối, thảo quả, hoa hồi, hồ tiêu trộn đều, cho vào nồi hấp. Cách 5 phút phun một lần nước lên gạo và dùng đũa đảo đều, hấp đến khi gạo, khoai tây cà rốt chín nhừ, cho thịt đùi vào hấp thêm 10 phút, cho lượng vừa muối, mỡ lợn vào trong cơm là được.

Công dụng:

Kiến vị ích tỳ, thanh nhiệt bổ hư.

Cơm ngô

Nguyên liệu:

Gạo nếp 200g, bột ngô 100g. Lượng vừa đường trắng và 4 củ cà rốt.

Cách làm:

Gạo nếp vo sạch ngâm 1 giờ, cho vào nồi hấp chín (trong quá trình hấp cứ cách 5 phút phun nước 1 lần lấy đũa đảo đều). Bột ngô cho nước nhào đều sau đó cho vào nồi hấp chín. Cà rốt thái nhỏ cho vào ngô trộn đều. Lấy cơm nếp đã hấp chín cho vào khăn mặt ướt sạch vắt thành cục tròn, để vào bột ngô lăn qua lại một lúc cho cục cơm dính đầy bột ngô và cà rốt, chấm đường trắng ăn.

Công dụng:

Bổ trung ích khí, âm tỳ chỉ tả.

Bánh nếp

Nguyên liệu:

Lá giông 1000g, gạo nếp 500g, sữa đặc 100g.

Cách làm:

Lá giông rửa sạch, gạo nếp vo sạch ngâm 1 giờ, dùng lá giông gói thành bánh dài, bên ngoài lấy dây buộc chặt, cho vào nồi nước nấu chín. Lấy ra, bóc bỏ lá, cắt miếng, đặt lên đĩa, chấm sữa đặc ăn, hoặc cho bánh nếp vào chảo dầu rán vàng đưa ra chấm sữa đặc

ăn cũng được.

Công dụng:

Hương thơm khai vị, ấm tỳ chỉ tả.

Xôi cuộn lạp xưởng

Nguyên liệu:

Gạo nếp 500g, lạp xưởng (100g) 5 cái, một ít muối.

Cách làm:

Gạo nếp vo sạch cho vào nồi, cho lượng vừa nước và muối nấu chín. Lạp xưởng bỏ vỏ bọc ngoài, hấp chín. Dùng khăn mặt sạch xới cơm nếp lên, ở giữa đặt 1 cái lạp xưởng, sau đó cuộn lại thành bánh là được.

Công dụng:

Bổ trung ích khí, khai vị.

Cơm bồ câu trứng gà

Nguyên liệu:

Lượng vừa gạo tẻ, bồ câu béo 1 con, nắm đông cô 10g, trứng gà 1 quả. Lượng vừa gừng, đường trắng, mỡ lợn, muối.

Cách làm:

Bò câu làm sạch lông, nội tạng, lấy thịt nạc phía trước ngực, thái nhỏ, ướp đường muối 1 giờ, lại đánh một quả trứng gà vào trộn đều, nắm đông cô lấy nước ngâm cho nở, thái nhỏ. Gừng tươi cắt miếng, cho nắm, gừng vào thịt bò câu trộn đều. Gạo vo sạch, cho lượng vừa nước, nấu cho đến khi gần cạn nước, cho thịt bò câu đã chế biến lên trên cơm hấp chín, lúc ăn cho ít mỡ lợn trộn đều.

Công dụng:

Bổ dương ích khí

Cơm lươn

Nguyên liệu:

Gạo tẻ 500g, lươn bỏ xương 200g. Một ít nước gừng, xì dầu, mỡ lợn, muối.

Cách làm:

Lươn rửa sạch thái nhỏ, cho nước gừng, xì dầu, mỡ lợn trộn đều. Gạo vo sạch cho vào nồi với lượng vừa nước, nấu đến khi gần cạn nước, cho thịt lươn lên trên cơm, hấp chín, cho ít muối, mỡ lợn trộn đều.

Công dụng:

Ích khí bổ huyết, táo thấp trừ phong.

Bánh bao

Nguyên liệu:

Bột mì 500g, bột nở 20g, hẹ 300g, thịt lợn ba chỉ 500g. Lượng vừa gừng, mỡ lợn, muối.

Cách làm:

Bột mì cho bột nở và nước nhào mềm. Hẹ rửa sạch thái nhỏ để ráo. Thịt băm nhỏ, cho hẹ và gừng thái nhỏ, muối, dầu vừng trộn thành nhân lấy bột mì đã nhào làm vỏ cho nhân gói lại thành bánh bao, cho vào lò hấp chín.

Công dụng:

Ôn dương bổ hư, ích gan hành khí.

Sủi cảo nhân rau

Nguyên liệu:

Bột mì 500g, rau cải 100g, trứng gà 6 quả. Lượng vừa muối, dầu vừng, mỡ lợn.

Cách làm:

Cho nước ấm vào bột mì nhào thành bột nhão, làm thành vỏ bánh. Đập trứng gà vào bát trộn đều. Cho lượng vừa mỡ lợn vào nồi, đun nóng, cho trứng gà vào xào chín cắt nhỏ. Rau cải rửa sạch thái nhỏ, trộn đều với trứng gà. Lượng vừa dầu vừng, muối làm thành nhân, cho nhân vào vỏ bột mì làm thành bánh sau đó luộc, chưng tùy ý.

Công dụng:

Bổ tỳ bình gan, lợi thấp chỉ huyết.

Sủi cảo nhân đậu phụ

Nguyên liệu:

Bột mì 500g, đậu phụ 1000g, thịt ba chỉ 500g.
Lượng vừa gừng, hành, bột hồ tiêu và muối.

Cách làm:

Đậu phụ luộc chín lấy ra để ráo nước, bóp nát. Thịt ba chỉ băm nhỏ, cho đậu phụ, gừng, hành, bột hồ tiêu, dầu vừng và muối nhào trộn thành nhân. Bột mì cho nước ấm nhào làm vỏ bánh, cho nhân vào gói lại. Nấu sôi nước, cho bánh vào, đợi cho bánh nổi lên cho thêm nước lã nấu sôi, vớt ra ăn với nước chấm.

Công dụng:

Ích tỳ bổ trung, thanh nhiệt mát máu.

Sủi cảo nhân thịt

Nguyên liệu:

Bột mì 500g, củ cải 1000g, tép 50g, thịt lợn tươi 500g. Dầu vừng, muối, bột hồ tiêu mỗi thứ một lượng vừa.

Cách làm:

Củ cải rửa sạch thái miếng, cho vào nồi nước sôi

nấu chín, vớt ra vắt hết nước, băm nhỏ. Thịt lợn rửa sạch, băm nhỏ. Cho củ cải, thịt băm, tép vào bát, với vừa dầu vừng, muối, bột hồ tiêu, trộn đều. Bột mì cho nước ấm nhào dẻo làm thành vỏ bánh, cho nhân vào gói lại, luộc hoặc hấp tùy thích.

Công dụng:

Kiến tỳ hóa tích ứ, hóa đờm.

Bánh bao nướng

Nguyên liệu:

Bột mì 500g, thịt ba chỉ 500g, nấm hương 100g, bột nở 20g, xì dầu, bột hoa tiêu, muối.

Cách làm:

Thịt lợn băm nhỏ, nấm ngâm mềm rửa sạch thái nhỏ, cho lượng vừa xì dầu, bột hoa tiêu, muối, dầu vừng trộn đều làm nhân. Bột mì cho nước và bột nở nhào thành bột dẻo, vo tròn ép dẹt (giữa dày, xung quanh mỏng) cho nhân vào làm thành bánh bao. Lấy nôi phẳng đáy xoa dầu vừng vào, cho bánh bao lên rán cho đáy bánh bao vàng, cho một ít nước bột mì loãng vào, đập vung lại, nấu cho đến khi dưới bánh bao xuất hiện lớp bột vàng, cho vào một ít dầu vừng, múc ra đĩa là được.

Công dụng:

Bổ khí ích vị, trợ ăn cường thân.

Bánh bao nhân thịt bò

Nguyên liệu:

Bột mì 500g, thịt bò nạc 500g. Lượng vừa gừng, hành, xì dầu, dầu vừng.

Cách làm:

Cho nước ấm vào bột mì nhào thành bột dẻo, vo tròn, ép dẹt (giữa dày, xung quanh mỏng). Thịt bò băm nhỏ cho xì dầu, gừng, hành, dầu vừng (mỗi thứ một lượng vừa) trộn đều làm nhân. Dùng vỏ bột mì bao nhân lại thành bánh bao. Cho vào nồi hấp chín.

Công dụng:

Ôn trung bổ tỳ, ích khí bổ huyết.

Mì gà

Nguyên liệu:

Mì sợi nhỏ 100g, thịt gà chín 50g. Lượng vừa nước luộc gà, muối, rau chân vịt, tàu hũ ky.

Cách làm:

Đun sôi nước, cho mì sợi vào, nấu chín vớt ra bát. Rau chân vịt rửa sạch thái đoạn, tàu hũ ky ngâm nước. Đun sôi nước luộc gà, cho muối, tàu hũ ky, nấu sôi, cho rau chân vịt vào nồi nấu chín, chan nước canh, cho thịt gà cắt nhỏ vào nồi mì.

Công dụng:

Bổ hư ích khí, ôn trung thêm tủy.

Mì thịt lợn

Nguyên liệu:

Bột mì 500g, thịt lợn nạc tươi 300g, tương thập cẩm 100g. Nước luộc thịt, mỡ lợn, đậu ván, muối, đường bột hồ tiêu (mỗi loại một lượng vừa)

Cách làm:

Bột mì cho nước ấm và ít muối nhào thành bột dẻo tương đối cứng. Nấu sôi nước, dùng dao cắt thật nhanh mì thành sợi mỏng cho vào nồi nấu chín, vớt ra cho vào bát. Đổ nước luộc mì trong nồi ra, cho nước luộc thịt vào, nấu sôi, cho đậu ván. Lượng vừa muối, hồ tiêu bột, nấu sôi mức ra bát. Thịt lợn băm nhỏ, xào chín, cho tương thập cẩm, và ít đường vào đảo đều, mức ra bát là được.

Công dụng:

Dưỡng vị kiện tỳ, bổ hư bổ khí.

Bánh bột mì rán

Nguyên liệu:

Bột mì 500g, thịt lợn tươi 200g, bột nở 20g. Lượng vừa bột hoa tiêu, hành, dầu vừng.

Cách làm:

Cho bột nở và lượng vừa nước lạnh vào bột mì nhào thành bột dẻo, nắn thành 5 nắm tròn ép dẹp mỏng. Thịt lợn băm nhỏ cho lượng vừa hành hoa, muối, dầu vừng trộn đều, lấy lượng vừa nhân thịt trải đều lên mặt vỏ bột mì, cuộn vỏ bột mì thành từng cái bánh dài, ép hơi dẹp lại. Đun sôi dầu, cho bánh vào rán chín.

Công dụng:

Ôn vị táo thấp, kiện tỳ khai vị.

Mộc nhĩ xào thịt chân giò

Nguyên liệu:

Mộc nhĩ 1000g, chân giò 200g, hẹ 100g. Lượng vừa mỡ lợn, xì dầu, dưa muối, đường, muối.

Cách làm:

Chân giò làm sạch cắt miếng nhỏ, hẹ rửa sạch cắt đoạn, dưa muối thái nhỏ, cho mỡ lợn vào nồi đun nóng, bỏ thịt chân giò vào xào chín múc ra bát. Lại cho dầu vào nồi, cho mộc nhĩ, ít đường, muối xào qua, thêm nước, đợi cho mộc nhĩ chín mềm, cho thịt chân giò dưa muối, xì dầu đảo đều là được, cho ra đĩa.

Công dụng:

Kiến tỳ ôn trung

Miến xào thịt lợn

Nguyên liệu:

Miến 1000g, trứng gà 2 quả, thịt thăn 300g, thịt muối không da 300g, rau cải trắng 500g. Lượng vừa hành, xì dầu, muối, mỡ lợn, tương ớt.

Cách làm:

Đập trứng gà vào bát, cho ít muối, lấy đũa đánh đều. Thịt muối rửa sạch, thái nhỏ. Rau cải rửa sạch, thái ngắn 5cm. Hành thái đoạn nhỏ. Cho mỡ lợn vào nồi, đun nóng cho trứng gà vào rán chín và lấy sạn cát nhỏ, trút ra bát, thịt băm cũng xào chín mức ra bát. Lại cho mỡ vào nồi, cho miến xào chín, cho trứng gà, thịt muối, rau cải, thịt băm, tương ớt, một ít muối, đường, xì dầu và hành, đảo đều là được.

Công dụng:

Dưỡng vị hòa tỳ, ôn trung chỉ tả.

Mì ống nấu thịt lợn

Nguyên liệu:

Mì ống 500g, thịt nạc tươi 50g, hẹ 50g, dưa muối 50g. Lượng vừa xì dầu, muối.

Cách làm:

Mì ống cắt đoạn ngắn. Thịt lợn rửa sạch băm nhỏ. Cho nước vào nồi đun sôi, cho mì ống vào, cho thịt băm, hẹ và lượng vừa xì dầu, muối, nấu chín là được.

Công dụng:

Ôn vị kiện tỳ.

Miến trộn chua ngọt

Nguyên liệu:

Miến 500g, thịt nạc tươi 100g, tương thập cẩm 100g, hẹ 50g, lạc nhân 50g. Lượng vừa xì dầu ngọt, xì dầu mặn, muối, giấm, nước tỏi, gừng, rau thơm, dầu vừng.

Cách làm:

Nhúng miến vào nước nóng cho mềm, cho vào bát. Đun nóng dầu, cho thịt băm và tương thập cẩm vào xào thành tương thịt. Hẹ rửa sạch, nhúng nước sôi, thái nhỏ. Lạc rang giã nhỏ, rau thơm rửa sạch thái nhỏ. Lấy tương thịt, hẹ, rau thơm, lạc rang và lượng vừa xì dầu mặn ngọt, muối, giấm, nước tỏi, nước gừng, dầu vừng, cho vào trong miến, trộn đều là được.

Công dụng:

Khai vị tiêu thực, dưỡng vị sinh tân.

Bánh ngũ sắc

Nguyên liệu:

Gạo tẻ 300g, gạo nếp 700g, đường trắng 400g, mỡ lợn 10g, lạc nhân, anh đào, cà rốt thái sợi.

Cách làm:

Gạo tẻ, gạo nếp vo sạch, ngâm nước 1 ngày, để ráo, xay thành bột, cho đường trắng trộn đều, đổ lên rây vải dãn phẳng. Cá rô t thái sợi nhỏ dãn lên bột gạo. Vừng trắng xào thơm, lạc rang giòn giã nhỏ. Hấp bột gạo cho chín. Lấy dao cắt thành miếng nhỏ. Giữa mỗi miếng cho một quả anh đào, rắc ít vừng, lạc, đường trắng là được.

Công dụng:

Hòa trung ích tỳ.

Bánh bướm**Nguyên liệu:**

Bột mì 1000g, bột nở 40g. Lượng vừa dầu vừng, đường trắng.

Cách làm:

Cho bột nở, nước lã vào bột mì, nhào thành bột dẻo, đợi cho bột nở lên men, vắt thành nắm dài nhỏ, ép dẹt có chiều rộng 20cm, dày 0,3cm, xoa dầu vừng, cho đường trắng, sau đó cuộn thành dạng hình ống, dùng dao cắt đoạn. Mỗi 3 đoạn ghép lại với nhau, hai đầu hai đoạn bên tẽ ra làm thành hai cánh bướm, sau đó lấy đũa gấp chặt ở giữa, cho vào vỉ nôi hấp chín là được.

Công dụng:

Bổ tỳ ích khí.

Mì viên

Nguyên liệu:

Mì viên 500g, thịt lợn nạc tươi 300g, măng 200g, trứng gà 2 quả, rau cải 100g. Lượng vừa muối hành hồ tiêu, dầu vừng.

Cách làm:

Thịt lợn rửa sạch thái nhỏ. Măng, hành rửa sạch thái nhỏ. Cho măng, hành, lòng trắng trứng gà, bột hồ tiêu, muối, dầu vừng vào chậu với lượng vừa nước, trộn thành nhân. Lấy mì viên tròn như quả bóng bàn, cho vào nồi nước nấu sôi, lại cho thêm nước lã, nấu chín là được. Rau cải rửa sạch, thái nhỏ, cho vào nồi mì nấu chín, múc ra bát, nêm muối, gia vị là được.

Công dụng:

Tỳ phế song bổ

Cơm đậu phụ

Nguyên liệu:

Gạo tẻ 100g, đậu phụ 200g, rau cải 100g. Lượng vừa nước luộc thịt, muối, gia vị.

Cách làm:

Gạo vo sạch, cho vào nồi nước nấu chín. Lấy ra lượng vừa cơm vào chảo rang, lại cho một ít nước luộc thịt. Khi cơm mềm, cho đậu phụ cắt nhỏ, rau cải và lượng vừa muối, gia vị, nấu chín là được.

Công dụng:

Bổ tỳ ích vị

Cơm trộn rau thơm ruốc bông

Nguyên liệu:

Gạo 150g, ruốc bông 100g, rau thơm 50g. Lượng vừa muối, mỡ lợn.

Cách làm:

Gạo vo sạch cho nước nấu thành cơm. Đợi khi nước cạn, cho ruốc bông và rau thơm rửa sạch thái nhỏ, hầm cho đến khi cơm chín, lại cho mỡ lợn, muối trộn đều là được.

Công dụng:

Hương thơm khai vị.

Mì thịt băm

Nguyên liệu:

Bột mì 300g, thịt lợn nạc tươi 100g, trứng gà 1 quả, cà chua 1 quả. Lượng vừa mộc nhĩ, hành, muối.

Cách làm:

Cho muối và nước vào bột mì nhào thành bột nhão, vắt thành miếng mỏng, lại cắt thành sợi nhỏ. Cà chua bỏ vỏ, thái nhỏ. Mộc nhĩ cho vào nước, ngâm rửa sạch. Hành thái nhỏ. Thịt lợn băm nhỏ. Cho nước

vào nồi, cho thịt lợn băm, mộc nhĩ, muối, gừng, mì, nấu sôi, vớt hết bọt, cho cà chua và trứng đã đánh đều, đợi trứng nổi lên, cho xì dầu là được.

Công dụng:

Ích vị bổ hư.

Bánh mì ngọt

Nguyên liệu:

Bột mì 1000g, bột nở 40g, tương hạt 300g, đường trắng 200g, cơm dừa 50g. Lượng vừa dầu vừng.

Cách làm:

Cho bột nở, nước lã vào bột mì, nhào thành bột dẻo, sau khi bột nở lên men, nắn thành vỏ mì dài 20cm, rộng 3cm. Cho dầu vào nồi, khi dầu chưa nóng, cho đường trắng vào, dùng lửa nhỏ rim, vừa rim vừa dùng sạn khuấy theo chiều kim đồng hồ, cho tương hạt vào, lại rim cho đến khi đường trắng dẻo lại, nhắc nồi khỏi bếp. Đợi cho đường nguội, dàn lên trên vỏ mì, sau đó cuộn lại thành cuộn, lại cắt ra từng khúc, ép miệng chỗ cắt lại, sau đó chỉnh thành hình tròn. Trên đỉnh bánh, lấy dao cắt chéo bốn đường, thành tám cánh hoa, cho cơm dừa vào và cho vào vỉ hấp chín là được.

Công dụng:

Lý khí khai vị

CÁC MÓN CHÁO NGON VÀ BỔ

Có lẽ bạn cảm thấy món cháo làm mất thì giờ, mất sức, không có mấy dinh dưỡng, lại không làm được bữa ăn chính. Nhưng thực ra không những cháo có nhiều dinh dưỡng, dễ ăn mà còn có thể đưa đến cho trẻ cảm giác ngon, lạ miệng. Cháo không làm mất thời gian, ngược lại rất dễ nấu, bạn có thể bắc nồi cháo lên bếp, rồi đi làm việc khác, một lúc sau cháo đã chín nhừ. Dinh dưỡng của cháo hoàn toàn do bạn. Nếu cháo trắng không có vị gì, chắc chắn con bạn sẽ chán, nếu bạn cho thịt băm, lạp xưởng, thịt chân giò thui, nấm, trứng gà trứng vịt, trứng muối, rau cải, cà chua, củ cải, cà rốt, đậu phụ vào cháo, chế biến cháo có đủ các vị mặn, chua, cay, khi đó bạn sẽ phát hiện: cháo thật ngon!

Cháo thịt lợn

Nguyên liệu:

Gạo tẻ 50g, thịt lợn nạc 100g, rau cải 100g.
Lượng vừa mỡ lợn, muối.

Cách làm:

Gạo vo sạch nấu cháo, thịt lợn băm nhỏ, rau cải cắt thành sợi dài 6cm. Đợi cháo chín, cho thịt, rau cải

vào nấu nhừ, cho lượng vừa muối, mỡ lợn.

Công dụng:

Bổ trung ích tỳ

Cháo chân giò đậu xanh

Nguyên liệu:

Gạo 50g, cà rốt 200g, khoai tây 200g, chân giò lợn 100g, đậu xanh tươi 200g. Lượng vừa muối, mỡ lợn.

Cách làm:

Gạo vo sạch, khoai tây gọt vỏ rửa sạch thái nhỏ, đậu xanh rửa sạch, cà rốt rửa sạch thái nhỏ, thịt chân giò làm sạch, thái nhỏ. Khoai tây và gạo cùng cho vào nồi nấu cháo, khi cháo sắp chín cho thịt chân giò vào, cho cà rốt đậu xanh, cho lượng vừa muối, mỡ lợn là được.

Công dụng:

Bổ tỳ ích vị.

Cháo ngô

Nguyên liệu:

Gạo 20g, ngô hạt tươi 200g, trứng gà 1 quả. Lượng vừa đường trắng, bột.

Cách làm:

Gạo vo sạch nấu cháo, ngô rửa sạch xay bột. Đợi cháo chín, từ từ khuấy bột ngô vào, nấu sôi đổi nhỏ lửa; trứng gà đập vào bát đánh tan, đổ từ từ vào trong cháo ngô, sau đó xem cháo đặc loãng mà cho thêm bột vào cho sánh, cho vào ít đường là được.

Công dụng:

Kiến tỳ trừ thấp.

Cháo đậu xanh

Nguyên liệu:

Gạo tẻ 20g, đậu xanh tươi 200g. Lượng vừa muối, mỡ lợn.

Cách làm:

Gạo vo sạch nấu cháo, đậu xanh rửa sạch xay bột. Khi cháo chín cho đậu xanh vào khuấy đều, vừa khuấy vừa cho đậu, vớt bột ra, nấu cho đến khi cháo đậu xanh không còn bột, cho muối, mỡ lợn là được.

Công dụng:

Bổ tỳ giải độc

Cháo gan gà

Nguyên liệu:

Gan gà 3 cặp, gạo nếp 50g, cà rốt 100g. Lượng

vừa muối, mỡ lợn.

Cách làm:

Gạo nếp vo sạch nấu cháo, cà rốt thái nhỏ cho vào nồi cháo nấu như, gan gà rửa sạch nấu chín, dùng thìa ép nát, bỏ màng gân, cho gan dằm nát vào cháo, cho lượng vừa muối, mỡ lợn.

Công dụng:

Dưỡng gan sáng mắt.

Cháo óc đậu

Nguyên liệu:

Gạo tẻ 50g, óc đậu 200g, lạp xưởng 100g. Lượng vừa muối, mỡ lợn.

Cách làm:

Gạo tẻ vo sạch nấu cháo. Khi cháo chín, cho óc đậu, lạp xưởng thái nhỏ vào, lại tiếp tục nấu sôi mấy lần, cho muối, mỡ lợn là được.

Công dụng:

Thanh hỏa trừ táo.

Cháo rau củ (1)

Nguyên liệu:

Gạo nếp 50g, dưa (thơm) 100g, sơn trà 50g, củ cải 100g. Lượng vừa đường trắng, anh đào.

Cách làm:

Gạo tẻ vo sạch nấu cháo. Củ cải gọt vỏ, dứa gọt vỏ, tất cả cho vào máy xay nhỏ. Sơn trà thái nhỏ. Khi cháo sắp chín, cho củ cải, dứa vào. Sau khi nấu sôi cho sơn trà, khi ăn cho lượng vừa đường và anh đào.

Công dụng:

Khai vị tiêu thực.

Cháo rau củ (2)**Nguyên liệu:**

Gạo nếp 50g, đậu ván 20g, đậu xanh 20g, ý dĩ 20g, lạc nhân 20g, hạt sen 20g, quế 50g. Lượng vừa đường trắng.

Cách làm:

Đậu ván, đậu xanh, ý dĩ, hạt sen vo sạch, ngâm trong nước sạch cho nở. Lạc ngâm trong nước, bóc vỏ. Cho tất cả nguyên liệu trên vào nồi nước, nấu cháo. Sau khi cháo chín lại cho quế vào, nấu sôi cho lượng vừa đường trắng là được.

Công dụng:

Trừ thấp ích trung.

Cháo rau củ (3)

Nguyên liệu:

Gạo nếp 50g, hạt sún 20g, táo 10 quả. Lượng vừa đường đỏ.

Cách làm:

Hạt sún rửa sạch ngâm cho nở, gạo nếp vo sạch, táo rửa sạch bỏ hạt, cả 3 thứ cho vào nồi nấu cháo. Khi ăn cho lượng vừa đường là được.

Công dụng:

Bổ tỳ khí thấp.

Cháo bột ngô

Nguyên liệu:

Bột ngô 100g. Lượng vừa lạc nhân, muối, hành, gừng.

Cách làm:

Lạc cho vào nồi rang cho giòn thơm, lấy ra xát hết vỏ già nhỏ. Hành cắt nhỏ, gừng đập nát. Bột ngô cho nước nhào thành bột dẻo, lấy thìa xắn từng miếng cho vào nồi nước sôi, cho muối, hành, gừng nấu chín, vớt gừng ra, cho lạc, gia vị vào là được.

Công dụng:

Bổ tỳ cường thân.

Cháo gạo cẩm trứng gà

Nguyên liệu:

Gạo cẩm 50g, trứng gà 1 quả

Cách làm:

Gạo cẩm vo sạch nấu cháo. Đập trứng gà vào bát, lấy đũa đánh đều; khi cháo chín từ từ cho trứng gà vào, lại nấu sôi là được, khi ăn cho muối hoặc đường.

Công dụng:

Bổ huyết nhuận phổi.

Cháo huyết

Nguyên liệu:

Gạo nếp 50g, huyết lợn 30g. Lượng vừa muối, mỡ lợn.

Cách làm:

Gạo nếp rửa sạch nấu cháo, huyết lợn dùng tay bóp nhỏ, khi cháo chín cho vào. Cháo sôi vớt hết bọt, cho gia vị, muối, mỡ lợn.

Công dụng:

Sinh huyết kiện thân.

Cháo tôm

Nguyên liệu:

Gạo tẻ 50g, tôm tươi 200g. Lượng vừa muối, hành, mỡ lợn.

Cách làm:

Gạo vo sạch nấu cháo. Tôm tươi bỏ đầu và vỏ, quết nhuyễn, hành bỏ rễ lấy phần thân trắng thái nhỏ, gừng đập dập. Cháo nấu chín, bỏ hành, gừng và tôm vào, khuấy đều, cháo sôi vớt gừng ra, cho muối, mỡ lợn là được.

Công dụng:

Bổ thận ích khí

Cháo ngó sen

Nguyên liệu:

Gạo nếp 50g, ngó sen tươi 200g, lạp xưởng 50g. Lượng vừa muối, gia vị

Cách làm:

Gạo nếp vo sạch nấu cháo. Ngó sen rửa sạch bỏ vỏ ngoài, thái nhỏ, lạp xưởng thái nhỏ. Khi cháo sắp chín, cho ngó sen, lạp xưởng vào nấu chín, cho muối gia vị.

Công dụng:

Thanh nhiệt mát huyết.

Cháo sữa

Nguyên liệu:

Gạo nếp 50g, sữa tươi 100g, ngân nhĩ 10g.
Lượng vừa đường.

Cách làm:

Ngân nhĩ ngâm nước thái nhỏ, gạo nếp vo sạch cùng ngân nhĩ cho vào nấu cháo. Khi cháo chín cho sữa bò vào, lại nấu sôi, khi ăn cho đường.

Công dụng:

Bổ hư nhuận dịch.

Cháo kê

Nguyên liệu:

Kê 100g, gan lợn 100g, mộc nhĩ đen 10g, vùng trắng 50g. Lượng vừa mật ong.

Cách làm:

Gan lợn rửa sạch cho vào nồi áp suất với một ít nước hầm chín, lấy gan lợn ra băm nhỏ, bỏ gân. Mộc nhĩ đen ngâm nước xong thái nhỏ, vùng rửa sạch. Cho vùng, kê, mộc nhĩ vào nước nấu thành cháo. Khi ăn cho gan và mật ong.

Công dụng:

Bổ huyết dưỡng huyết.

CHẾ BIẾN CÁC MÓN ĂN NGON

Củ cải trộn chua ngọt

Nguyên liệu:

Củ cải ruột đỏ 1 củ, cà rốt 1 củ, dưa chuột bỏ ruột. Lượng vừa đường trắng, giấm, dầu vừng, muối, ớt to đỏ.

Cách làm:

Củ cải ruột đỏ bỏ rễ và vỏ, rửa sạch, cắt miếng dài mỏng. Cà rốt, dưa chuột rửa sạch, cắt miếng dài nhỏ, ớt to đỏ cắt thành vòng tròn. Cho cà rốt, củ cải, dưa chuột vào trong một bát to, cho ít muối ngâm mấy phút, đổ hết nước muối ra, cho đường trắng, giấm, ớt, dầu vừng, muối trộn đều, dằm cho có mùi thơm là được.

Công dụng:

Tiêu thực lý khí

Rau câu trộn

Nguyên liệu:

Rau câu ngâm 300g, rau diếp xanh 300g, cà rốt

1 củ. Lượng vừa đường trắng, giấm cũ, xì dầu, muối, dầu vừng, hành, gừng.

Cách làm:

Rau câu rửa sạch cho vào nồi nước nấu 20 phút vớt ra thái nhỏ, rau diếp bỏ lớp ngoài thái nhỏ, cà rốt rửa sạch thái nhỏ. Trước hết, lấy rau diếp cho vào bát trộn ít muối, để ít phút cho ra nước chát bỏ đi; cho rau câu cà rốt, đường trắng, giấm, xì dầu, muối, dầu vừng, hành gừng trộn đều là được.

Công dụng:

Thanh nhiệt khai vị

Rau diếp xào chua ngọt

Nguyên liệu:

Rau diếp 500g, giá đậu xanh 100g, đường, giấm, vừng trắng, tỏi, dầu vừng và bột bắp.

Cách làm:

Rau diếp rửa sạch thái nhỏ dài, cho ít muối trộn đều bỏ nước chát; giá đậu xanh rửa sạch, chần qua nước sôi; vừng cho vào nồi nhỏ lửa rang thơm. Cho dầu vừng vào nồi, cho lượng vừa nước, giấm, muối, đường, tỏi, bột, xào cho đến lúc sánh lại; cho rau diếp và giá đậu xanh đảo đều, nêm gia vị là có thể dùng.

Công dụng:

Thanh nhiệt trừ viêm.

Thịt chân giò nấu đông

Nguyên liệu:

Trứng gà 2 quả, trứng muối 2 quả, thịt gà 200g, móng giò 1000g. Lượng vừa hành muối gừng tươi, hồ tiêu.

Cách làm:

Trứng gà rửa vỏ ngoài, cho vào nồi nước nấu sôi 15 phút, lấy ra bóc vỏ; trứng muối bóc vỏ rửa sạch. Cắt cả 2 loại trứng thành miếng nhỏ chờ dùng; thịt gà, móng giò làm sạch lông rửa sạch thái miếng. Cho 150ml vào nồi, cho thịt gà, móng giò, hành, gừng và lượng vừa muối, dùng lửa vừa nấu cho thịt nhừ, bắc nồi xuống, vớt xương và hành, gừng ra, cho gia vị và một ít bột hồ tiêu khuấy tan, lại cho trứng gà, trứng muối đã thái vào. Đợi nguội đông đặc, thái miếng nhỏ 3cm, có thể chấm các loại nước chấm để ăn.

Công dụng:

Nhuận ích tỳ.

Thịt lợn nạc luộc

Nguyên liệu:

Thịt lợn nạc 1000g, một ít rau thơm (rau mùi).

Cách làm:

Thịt lợn rửa sạch cho vào nồi nước lã, cho lửa

vừa đun nửa giờ, dùng dũa chọc vào thịt không thấy nước huyết ra là có thể vớt ra thái miếng mỏng cho vào đĩa. Dùng 2 lá rau thơm sắp quanh đĩa, tùy khẩu vị mà cho thêm muối hay tương ớt, xì dầu mặn, ngọt.

Công dụng:

Bổ trung ích tỳ.

Cà trộn chua ngọt

Nguyên liệu:

Cà 300g, ớt đèn lồng đỏ 200g. Lượng vừa dầu vùng, muối, tương ngọt, tỏi, xì dầu, dấm.

Cách làm:

Cà rửa sạch, cho lên ngọn lửa nướng cho đến chín bóc vỏ bỏ, dùng nước sôi để nguội rửa sạch, ớt bỏ hạt. Lấy ớt, cà xé thành sợi, cho dầu vùng, muối, tương ngọt, tỏi, xì dầu trộn đều.

Công dụng:

Thanh nhiệt giải độc.

Miến xào rau

Nguyên liệu:

Thịt lợn nạc 100g, rau chân vịt 100g, miến 100g. Lượng vừa dầu vùng, xì dầu, dưa muối, hành và muối.

Cách làm:

Miến cho vào nước nóng nhúng qua, cắt ngắn; hành cắt ngắn; thịt lợn băm nhỏ; rau chân vịt rửa sạch cắt nhỏ; dưa muối thái nhỏ. Đun nóng dầu, cho thịt vào xào chín mức ra, cho dầu vào chảo, cho miến và dưa xào chín, cho rau chân vịt, thịt lợn hành trộn đều, nêm một ít xì dầu là được.

Công dụng:

Ích tỳ dưỡng huyết.

Canh chân giò bí đao

Nguyên liệu:

Bí đao 300g, chân giò lợn 300g. Lượng vừa, hành, muối, nước, mỡ lợn chín, bột bắp.

Cách làm:

Bí đao gọt vỏ rửa sạch, thái miếng dài 5cm x 3cm; chân giò rửa sạch thái nhỏ; hành rửa sạch thái nhỏ, cho ít nước vào bột hòa nhuyễn. Cho một ít mỡ lợn vào nồi, xào thơm hành cho bí đao vào xào chín, nêm muối cho nước, đẩy vung nổi lại. Chờ bí đao chín nhừ, cho thịt chân giò vào nấu sôi, cho nước bột đảo đều, bắc nồi ra.

Công dụng:

Sinh nước bọt.

Củ sen kẹp thịt

Nguyên liệu:

Củ sen tươi 500g, thịt lợn nạc 200g. Lượng vừa hành gừng, bột hoa tiêu, trứng gà, bột mì, muối, nước.

Cách làm:

Củ sen rửa sạch tước vỏ, lấy dao cắt thành đoạn dài 1cm. Thịt lợn rửa sạch cùng với hành, gừng băm nhỏ, cho lòng trắng trứng gà. Lượng vừa muối, bột hoa tiêu trộn đều. Lấy 2 miếng củ sen kẹp nhân thịt dày 0,5cm, đặt vào đĩa, cứ thế làm cho đến hết. Cho sen vào nồi hấp chín lấy ra, cho bột mì vào bát cùng với lòng đỏ trứng gà, muối và nước khuấy đều. Đun nóng chảo dầu, lấy đũa gấp từng cặp củ sen tẩm đều hồ bột mì, rán vàng, cho ra đĩa là được.

Công dụng:

Kiện tỳ khai vị.

Đậu phụ xào thịt

Nguyên liệu:

Đậu phụ miếng 500g, thịt thăn 100g, tỏi tươi 50g, tương đậu nành 20g. Lượng vừa xì dầu, cà rốt, muối, dầu vừng, bột nước.

Cách làm:

Đậu phụ cắt miếng nhỏ; cho vào nồi nước nấu 5 phút vớt ra; thịt lợn rửa sạch thái ra băm nhỏ; tỏi

tươi bóc vỏ thái miếng nhỏ; cà rốt cắt thành miếng hình lăng trụ. Cho dầu vào nồi nóng, cho tương vào xào, cho tiếp đậu phụ vào, xào chín đưa ra bát. Cho ít nước vào nồi cùng với cà rốt, thịt băm, tỏi, vừa nấu vừa đánh tới ra, đợi thịt băm chín, cho một ít bột nước vào nấu sôi, cho đậu phụ vào, nêm một ít xì dầu, đảo đều, cho ra đĩa.

Công dụng:

Ích khí sinh tân.

Canh dưa chua đậu phụ

Nguyên liệu:

Cá tươi 2000g, dưa chua 200g, ớt chỉ thiên 10 quả, mỡ lợn 50g, đậu phụ miếng 500g. Lượng vừa muối, hành, gừng.

Cách làm:

Cá bỏ vảy, mang, nội tạng rửa sạch, cắt thành đoạn 5cm; ớt bỏ cuống; đậu phụ cắt thành miếng dài; hành thái nhỏ, gừng đập dập. Cho mỡ lợn vào nồi đun nóng, cho ớt vào xào thơm, cho 2000ml nước, muối, gừng, cá tươi, dưa chua, đậu phụ vào đun lửa to, chờ sôi 15 phút, vớt hành gừng ra, nêm gia vị.

Công dụng:

Khai vị giải ngán.

Cánh gà rán

Nguyên liệu:

Cánh gà 12 cái, măng khô ngâm nước, nấm hương ngâm nước, cà rốt, một ít rau diếp. Lượng vừa hành gừng, xì dầu, muối, tinh bột, hoa hồi, dầu vùng.

Cách làm:

Cánh gà làm sạch, cắt đôi từ khuỷu, ướp xì dầu 30 phút, măng nấm thái nhỏ, cà rốt cạo vỏ cắt thành hình lăng trụ, rau diếp rửa sạch, hành rửa sạch thái ngắn.

Cho lượng vừa dầu vùng vào nồi, cho cánh gà vào rán vàng; lại cho hoa hồi xào dậy mùi thơm, sau đó cho hành gừng, xì dầu, măng, nấm hương, cà rốt, xà lách và muối, trộn đều, nấu sôi, đập vung lại, nhỏ lửa, nấu cho cánh gà chín. Cho bột nước vào đảo đều là được.

Công dụng:

Ích vị kiện tỳ.

Gà nấu sữa

Nguyên liệu:

Thịt cánh gà băm nhỏ 250g, cà chua 50g, đậu ván 50g, trứng gà 1 quả. Lượng vừa sữa, bột bắp, muối, nước luộc thịt.

Cách làm:

Thịt cánh gà băm nhỏ, cho vào sữa bò, lòng

trắng trứng gà, bột bắp, muối, trộn đều; cà chua bóc vỏ thái nhỏ; đậu ván rửa sạch.

Cho nước luộc thịt vào nồi, nấu sôi cho thịt băm vào, lấy đũa đánh tan thành hạt nhỏ như hạt đậu ván, cho đậu ván tươi, cà chua vào nấu chín, cho thêm một ít bột nước, nêm muối, nấu sôi là được.

Công dụng:

Bổ hư kiện tỳ

Ốt ngọt xào thịt

Nguyên liệu:

Ốt đèn lồng (ớt ngọt) 100g, thịt lợn nạc 100g, giá đậu xanh 100g, rau cải bẹ 20g. Lượng vừa muối, bột bắp, xì dầu.

Cách làm:

Ốt ngọt rửa sạch thái nhỏ, thịt nạc thái nhỏ, giá đậu xanh bỏ rễ rửa sạch, bắp cải bẹ thái nhỏ. Thịt lợn cho một ít muối, bột bắp, trộn đều.

Cho dầu vào nồi đun nóng, cho thịt vào xào chín, múc ra bát. Lại thêm dầu, cho ớt vào xào, khi sắp chín cho cải bẹ, giá, thịt băm trộn đều, nêm muối, gia vị. Cho bột hòa nước vào đảo đều, xào chín bắc ra.

Công dụng:

Ôn trung bổ hư.

Trứng xào thịt

Nguyên liệu:

Trứng gà 2 quả, thịt chân giò chín nạc 50g. Lượng vừa muối, bột bắp, mỡ lợn. Một ít tỏi đỏ.

Cách làm:

Đập trứng gà vào bát, cho muối, bột bắp, thêm 100ml nước khuấy đều. Thịt chân giò chín thái nhỏ bằng hạt đậu ván, tỏi đỏ rửa sạch ngâm cho nở.

Cho 50g mỡ lợn vào nồi, đun nóng, từ từ đổ trứng gà vào, vừa đổ vừa khuấy cho trứng gà tan ra. Trứng chín cho tỏi đỏ vào, nấu sôi bắc nồi ra, cho vào bát, rắc thịt chân giò vào là được.

Công dụng:

Nhuận âm sinh tân.

Dưa chuột xào thịt

Nguyên liệu:

Thịt lợn nạc 100g, dưa chuột 100g, lạc 50g. Lượng vừa muối, tương thập cẩm, bột bắp, dầu vừng.

Cách làm:

Thịt lợn rửa sạch cắt miếng, rắc một lượng vừa bột bắp và muối bóp đều đợi dùng; dưa chuột thái nhỏ, lạc rang thơm, cho thịt vào xào chín.

Cho dưa chuột, lạc rang, tương thập cẩm, bột

nước vào xào chín, nhấc ra.

Công dụng:

Tĩnh tỳ hòa vị.

Bánh trứng sữa

Nguyên liệu:

Trứng gà 3 quả, sữa bột 200g. Lượng vừa đường và mỡ.

Cách làm:

Đập trứng gà ra, tách riêng lòng trắng, lòng đỏ. Lấy đũa đánh tan lòng đỏ, cho vào lượng vừa đường trắng, bột sữa, 150ml nước lã khuấy đều.

Cho mỡ lợn vào nồi, dùng lửa thật nhỏ, ngay khi mỡ còn nguội cho lòng đỏ trứng vào, dùng đũa khuấy theo một hướng, không cho lòng đỏ dính nồi hoặc đông thành cục, đợi lòng đỏ thành dạng hồ đã chín, thì xúc ra bát (đĩa), sửa lại thành hình tròn.

Sau đó, nhanh chóng đánh lòng trắng trứng cho nổi bọt trắng, lấy thìa múc bọt trứng phủ lên bánh lòng đỏ trứng, bày lên bàn.

Công dụng:

Bổ hư nhuận.

Khoai tây xào

Nguyên liệu:

Khoai tây 400g. Lượng vừa muối, hành, mỡ lợn.

Cách làm:

Khoai tây gọt vỏ rửa sạch thái nhỏ, cho mỡ lợn vào nồi đun nóng, cho khoai tây cùng một ít muối vào xào chín.

Công dụng:

Điều vị hòa trung.

Chả lươn

Nguyên liệu:

Thịt lươn bỏ xương 500g, trứng gà một quả, bột bắp 100g. Lượng vừa muối, bột hoa tiêu, rau cần, dầu vừng, mỡ lợn.

Cách làm:

Thịt lươn cắt miếng dài 4cm, cho lượng vừa muối trộn đều, ướp 20 phút, đập trứng gà, bột bắp vào trộn đều. Đun dầu nóng đến 60°, lấy đũa gấp lươn cho vào rán chín vàng, cho lên đĩa, rắc hoa tiêu, dầu vừng, xếp rau cần vây quanh, bày lên bàn.

Công dụng:

Bổ ích kiện thân.

Cà rán

Nguyên liệu:

Cà 500g, cà chua 100g, ớt xanh 2 quả, thịt lợn nạc 50g. Một ít hành gừng tỏi, muối bột, bột mì, xì dầu, đường, mỡ lợn, nước.

Cách làm:

Cà hành, gừng, ớt, thịt, cà chua rửa sạch, cà xé theo thớ dọc miếng dài 2cm, đưa vào nồi hấp chín lấy ra. Bột mì cho muối và nước nhào thành hồ, cho cà vào hồ bột mì trộn đều. Hành, gừng thái nhỏ, tỏi bóc vỏ đập dập, ớt thái nhỏ, cà chua bỏ vỏ thái nhỏ, thịt lợn thái nhỏ.

Cho 500ml mỡ lợn vào nồi, đun nóng, cho cà vào rán cho đến khi bề mặt bột mì vàng, gắp ra cho vào đĩa. Để lại 50g mỡ trong nồi, bỏ tỏi, hành, gừng xào cho có mùi thơm, cho cà chua, xì dầu, thịt lợn băm nhỏ và ít nước, nấu cho chín thịt, cho thêm ít bột đun sôi, rưới lên cà là được.

Công dụng:

Ích vị tinh tỳ.

Thịt xào ca la thầu

Nguyên liệu:

Thịt thăn 200g, ca la thầu (củ cải muối) 200g, ớt xanh 5 quả, cà rốt 100g. Lượng vừa muối, gia vị.

Cách làm:

Ca la thầu, ớt, cà rốt rửa sạch thái nhỏ. Đun nóng dầu, cho thịt băm nhỏ xào chín, lại bỏ ớt, ca la thầu, cà rốt vào đảo đều, cho lượng vừa muối, gia vị.

Công dụng:

Kiến tỳ tiêu thực.

Canh chả cá**Nguyên liệu:**

Đậu phụ 500g, nạc cá 500g, trứng gà 1 quả, hồi hương 500g, thịt chân giò 50g. Lượng vừa bột bắp, bột mì, muối, mỡ lợn, hành gừng, bột hồ tiêu.

Cách làm:

Đậu phụ bóp nát, cá băm nhỏ, hành gừng rửa sạch thái nhỏ, thịt chân giò băm nhỏ. Lấy đậu phụ, cá, hành, gừng, thịt chân giò, muối, bột bắp và bột mì cho vào trong chậu, đập trứng gà vào trộn đều. Hồi hương bỏ rễ, rửa sạch, thái ngắn.

Cho nước vào nồi, khi nước sôi cho hồi hương xuống đáy nồi, dùng thìa lấy nhân làm thành viên tròn cho vào nấu chín. Cho lượng vừa muối, mỡ lợn, bột hồ tiêu và một ít bột bắp vào nồi canh, tiếp tục đun sôi là được.

Công dụng:

Thanh nhiệt ích vị.

Rau cần xào thịt

Nguyên liệu:

Thịt lợn nạc 200g, rau cần 200g, ớt ngâm giấm 30g. Lượng vừa muối, xì dầu, dầu lạc.

Cách làm:

Thịt lợn nạc rửa sạch thái nhỏ, cho muối, bột bắp trộn đều, đợi dùng. Rau cần thái ngắn, chẻ ra thành sợi.

Cho lượng vừa dầu vừng vào nồi, đun nóng, cho thịt vào xào chín, tiếp tục cho rau cần vào xào chín, cho lượng vừa ớt ngâm, muối, xì dầu, trộn đều.

Công dụng:

Thanh nhiệt mát máu.

Thịt bò hầm cà chua

Nguyên liệu:

Thịt sườn bò 2000g, cà chua 1000g. Lượng vừa hành gừng tỏi, muối.

Cách làm:

Thịt bò rửa sạch thái miếng; cà chua rửa sạch bỏ vỏ thái miếng; hành bỏ rễ, gừng đập dập, tỏi bóc vỏ đập dập.

Bắc nồi lên lò, cho thịt bò xào khô nước, múc ra; cho dầu vừng vào nồi, xào thơm hành tỏi, cho thịt bò

và muối xào tiếp. Lấy nồi áp suất cho thịt bò, cà chua, gừng, muối, nấu cho thịt nhừ là được.

Công dụng:

Bổ khí kiện thận.

Thịt nạc xào tỏi tươi

Nguyên liệu:

Thịt lợn nạc 300g, mầm tỏi tươi 100g. Lượng vừa muối, bột bắp, dầu vừng.

Cách làm:

Thịt lợn nạc rửa sạch cắt miếng, cho muối, bột bắp, bóp đều. Mầm tỏi cắt bỏ rễ thái ngắn.

Dun nóng dầu, cho thịt vào xào chín; cho tỏi xanh, dầu vừng, trộn đều là được.

Công dụng:

Ấm vị trừ hàn.

Thịt hấp trứng

Nguyên liệu:

Thịt lợn nạc 400g, trứng gà 2 quả. Lượng vừa hành, gừng, muối, xì dầu.

Cách làm:

Thịt lợn rửa sạch, băm nhỏ cho vào thịt. Hành,

gừng băm nhỏ, muối, trứng gà (1 quả) trộn đều. Để thịt vào trong bát lớn, dùng thìa ép thành vùng lõm giữa bát, cho ít nước và xì dầu, trứng gà (1 quả) vào, bỏ vào nồi chưng chín.

Công dụng:

Bổ khí ấm vị.

Thịt gà xào dưa

Nguyên liệu:

Thịt ức gà 300g, dưa 500g, sơn trà 30g, lạc (vỏ đỏ) 50g. Lượng vừa bột bắp, muối, mỡ lợn.

Cách làm:

Thịt ức gà cắt miếng 2cm x 1cm, cho muối, bột bắp bóp đều, đợi dùng. Dưa bỏ vỏ cắt miếng, lạc dùng lửa nhỏ rang thơm; sơn trà thái nhỏ. Cho lượng vừa mỡ vào nồi, đun nóng, cho thịt ức gà vào xào cho đến khi thịt biến thành màu trắng, cho dưa, muối, lạc xào chín. Cho sơn trà và bột bắp vào là được.

Công dụng:

Trừ ngứa tiêu thực.

Mướp đắng xào thịt

Nguyên liệu:

Thịt lợn thăn 100g, mướp đắng 300g, ớt xanh

50g. Lượng vừa muối, bột bắp, mỡ lợn, đường.

Cách làm:

Thịt lợn rửa sạch thái miếng, cho bột, muối bóp đều. Mướp đắng (khổ qua) rửa sạch bỏ ruột, cắt dọc thành miếng dài 6cm, ớt xanh bỏ cuống rửa sạch thái nhỏ.

Cho lượng vừa mỡ lợn vào nồi, đun nóng, cho thịt vào xào mức ra bát; lại cho mỡ vào nồi, cho mướp đắng vào xào chín. Bỏ thịt, ớt xanh vào nồi, cho lượng vừa muối và đường đảo đều, cho thêm ít bột là được.

Công dụng:

Thanh nhiệt, sáng mắt.

Sườn rán

Nguyên liệu:

Sườn lợn 1000g. Lượng vừa đường, rượu, muối, xì dầu, hành gừng, bột thảo quả, bột hoa hồi, bột hoa tiêu, mỡ lợn.

Cách làm:

Sườn lợn rửa sạch, chặt miếng nhỏ, trước hết cho muối và 200ml rượu bóp đều, cho thêm đường, xì dầu, hành, gừng, bột thảo quả, bột hoa hồi, bột hoa tiêu, bóp đều, ướp 1 giờ.

Cho khoảng 500ml dầu vừng vào nồi, đun nóng dầu, cho sườn vào rán chín, vớt ra.

Công dụng:

Tĩnh tỳ tán hàn.

Trứng xào cà chua

Nguyên liệu:

Cà chua 200g, trứng gà 3 quả. Lượng vừa hành muối, đường, mỡ lợn.

Cách làm:

Cà chua bỏ vỏ thái nhỏ. Đập trứng gà vào bát, cho muối, lấy đũa đánh đều. Hành thái nhỏ.

Cho lượng vừa mỡ lợn vào nồi, đun nóng, cho trứng vào, rán chín, cắt miếng nhỏ; lại cho cà chua, muối, đường, hành, xào qua là được.

Công dụng:

Kiến tỳ sinh tân.

Bóng bì xào

Nguyên liệu:

Bóng bì 100g, xà lách 100g, cà rốt 50g, măng 50g, mộc nhĩ 20g. Lượng vừa bột bắp, muối, hành, mỡ.

Cách làm:

Bóng bì ngâm nước cho mềm, thái miếng nhỏ, xà lách bỏ lớp ngoài rửa sạch thái nhỏ. Cà rốt, măng

thái dài; mộc nhĩ ngâm rửa sạch, hành thái nhỏ.

Cho lượng vừa mỡ lợn vào nồi, bóng bì xà lách, măng, cà rốt cùng xào, nêm muối, khi xào chín cho mộc nhĩ, hành, đảo đều, thêm bột bắp vào là được.

Công dụng:

Thanh tâm lợi họng.

Thịt lợn nạc xào trứng

Nguyên liệu:

Thịt lợn nạc 200g, trứng gà 1 quả, mộc nhĩ đen 30g, rau cải 50g. Lượng vừa gừng, hành, muối, bột, mỡ lợn, xì dầu.

Cách làm:

Thịt lợn nạc rửa sạch thái miếng; trứng gà đập vào bát, cho muối cùng với thịt trộn đều. Mộc nhĩ ngâm nước rửa sạch. Rau cải cắt miếng, hành thái nhỏ, gừng thái nhỏ sợi.

Cho lượng vừa dầu vào nồi đun nóng, cho thịt vào, cho mộc nhĩ, rau cải, hành, gừng đảo đều, sau khi các loại rau đều chín, cho mỡ lợn và ít bột là được.

Công dụng:

Cường thân bổ trung.

Gan gà xào tôm

Nguyên liệu:

Thịt tôm he 300g, gan gà 200g, nấm hương 20g, măng 50g. Lượng vừa dầu vừng, tỏi, đường, bột bắp, muối, bột hồ tiêu, hành, gừng, trứng gà.

Cách làm:

Gan gà thái miếng cho vào nồi nước sôi nấu chín 50% vớt ra, chắt hết nước huyết bỏ đi. Tôm he cho vào bát, cho đường, muối, bột bắp, lòng trắng trứng gà và dầu vừng trộn đều. Hành gừng thái nhỏ, tỏi bóc vỏ đập dập.

Cho dầu vào nồi, lấy tôm, gan cùng bỏ vào nồi dầu rán chín vớt ra. lại cho hành, gừng, tỏi, nấm hương măng xào chín, cho tôm, gan, nước, muối đường, dầu vừng, bột hồ tiêu, bột bắp xào đều là được.

Công dụng:

Bổ tỳ thêm tủy.

Chân giò chưng sữa

Nguyên liệu:

Chân giò thui 200g, bánh sữa 200g, bột đậu xanh 10g. Lượng vừa bột, mỡ lợn, muối.

Cách làm:

Chân giò thui rửa sạch, cắt miếng mỏng 3cm x 5cm, bánh sữa cũng cắt miếng 3cm x 5cm, sắp xếp

thứ tự một miếng thịt chân giò thui, một miếng bánh vào đĩa, cho vào nồi chưng chín. Bột đậu xanh nhào dẻo. Cho ít nước vào nồi, bỏ đậu xanh vào nấu với lượng vừa bột, tẩm lên thịt chân giò và bánh sữa.

Công dụng:

Bổ hư ích vị.

Khoai tây hấp thịt

Nguyên liệu:

Thịt ba chỉ 500g, khoai tây 300g. Lượng vừa thịt xay, xì dầu.

Cách làm:

Thịt ba chỉ rửa sạch, thái miếng dày 0,5cm, cho vào xì dầu trộn đều, ướp 1 giờ. Khoai tây gọt vỏ, thái miếng dày 1,5cm, cũng ướp xì dầu 1 giờ. Lấy đĩa gấp thịt và khoai tây tẩm thịt xay, cho vào bát, hấp chín là được.

Công dụng:

Điều trung ích vị.

Khoai tây xào

Nguyên liệu:

Khoai tây 100g, rau cần 30g, cà 20g. Lượng vừa muối, mỡ lợn.

Cách làm:

Khoai tây bóc vỏ thái nhỏ. Rau cần bỏ lá thái nhỏ, cà bở cuống thái nhỏ, cho vào nước ngâm cho hết chất. Đun nóng dầu, cho khoai tây, rau cần, cà và ít muối vào xào chín, nêm gia vị là được.

Công dụng:

Điều trung thanh nhiệt.

Lẩu thịt, tàu hủ ky

Nguyên liệu:

Thịt đùi nướng 400g, tàu hủ ky 500g, gan lợn 100g, thịt thăn lợn 200g, nước luộc thịt 2000ml. Lượng vừa măng, mộc nhĩ đen, rau chân vịt, mỡ lợn, muối.

Cách làm:

Tàu hủ ky rửa sạch, cho vào nồi nước ngâm, sau đó nấu sôi, vớt ra, lại ngâm vào nước trong, vớt ra, để ráo nước, thái đoạn ngắn. Thịt chân giò thui, gan lợn, thịt thăn thái miếng; rau chân vịt thái đoạn; mộc nhĩ ngâm vào nước, rửa sạch.

Cho nước luộc thịt vào nồi, cho thịt chân giò, măng, mộc nhĩ, muối, nấu sôi, vớt hết bọt, lại cho tàu hủ ky, đun nhỏ lửa 5 phút. Rau chân vịt chần qua nước sôi, bỏ vào nồi canh. Khi ăn cho lên bếp gas nhỏ (hoặc bếp lò than) đặt lên bàn vừa nấu vừa ăn. Gan, thịt thái miếng, khi ăn mới cho vào nồi lẩu.

Công dụng:

Ấm vị bổ hư.

Đùi gà rán

Nguyên liệu:

Đùi gà 4 cái. Lượng vừa muối, đường, xì dầu, rượu, bột hoa tiêu, bột thảo quả, bột hoa hồi, hành, gừng. Dầu vừng 1000ml.

Cách làm:

Đùi gà rửa sạch, lấy rượu, muối, đường, xì dầu, bột hoa tiêu, bột thảo quả, bột hoa hồi, hành, gừng, bột hoa tiêu bóp đều, ướp 4 giờ.

Cho dầu vừng vào nồi, sau khi dầu nóng, cho đùi gà vào rán cho chín vàng là được.

Công dụng:

Lý khí trừ hư.

Mực khô xào cải

Nguyên liệu:

Mực khô 200g, thịt thăn lợn 50g, rau cải 100g, hành 50g. Lượng vừa gừng, muối, đường, giấm, tỏi, xì dầu, bột bắp, mỡ. Trứng gà 1 quả.

Cách làm:

Mực khô cho vào nước ngâm 1 giờ, sau khi mềm, tước bỏ da ngoài, mắt và xương. Sau đó dùng 1 lít nước cho kiềm hoà tan trong nước, ngâm mực 1 giờ lấy ra, dùng nước ngâm 2 – 3 giờ cho hết kiềm, đợi mực trương nở, vớt ra, cắt hai đầu thành hình dài, dùng dao cắt hình mắt võng sâu khoảng 2/3 miếng mực, không cắt đứt. Thịt thăn lợn cắt miếng cho vào bát, đập lòng trắng trứng gà vào, cho muối, bột bắp, bóp đều. Rau cải rửa sạch, cắt miếng dài 6cm, hành cắt đoạn, gừng thái nhỏ, tỏi bóc vỏ đập dập.

Đun nóng dầu, cho thịt vào xào chín vớt ra. Đun dầu trong nồi sôi lại, cho mực vào xào, đợi mực cuộn thành hình ống, vớt ra. Lại cho dầu vào nồi, cho gừng tỏi, hành xào thơm, cho rau cải xào qua, cho thịt, mực cuộn, muối, đường, xì dầu, giấm, cho thêm ít bột bắp, đảo đều lên là được.

Công dụng:

Bổ khí dưỡng huyết.

Bánh táo rán

Nguyên liệu:

Táo 500g, đường trắng 100g, bột mì 100g, trứng gà 1 quả, dầu vừng 500g, vừng trắng 20g.

Cách làm:

Táo gọt vỏ cắt miếng. Bột mì đựng vào bát, đập

trứng gà vào, cho ít nước trộn đều, vùng trắng rang nhỏ lửa cho thơm.

Cho dầu vùng vào nồi, sau khi nóng, lấy dừa gấp tảo tẩm vào hồ trứng gà, rán vàng. Cho một ít dầu vào nồi, khi dầu chưa nóng cho đường trắng vào đun nhỏ lửa, dùng xan khuấy theo một hướng cho đến khi đường chảy ra thành màu vàng, bỏ tảo vào khuấy cho đường tẩm đều miếng tảo. Lấy ít dầu xoa vào đĩa, trút tảo vào đĩa, bày lên bàn.

Công dụng:

Kiến tỳ ích vị.

Gan lợn xào

Nguyên liệu:

Gan lợn tươi 200g, trứng gà 1 quả. Lượng vừa hành, gừng muối, xì dầu, bột bắp, dầu vùng.

Cách làm:

Gan lợn cắt miếng, cho lòng trắng trứng, muối trộn đều. Hành cắt ngắn, gừng thái nhỏ.

Đun nóng dầu, cho gan lợn vào xào đến khi không còn nước huyết. Cho hành, gừng muối, đường xào chín. Cho ít xì dầu, bột bắp đảo đều là được.

Công dụng:

Bổ gan sáng mắt.

Thịt cốt lết rán

Nguyên liệu:

Thịt cốt lết 300g, trứng gà 1 quả. Lượng vừa bột mì, bột bắp, muối, bột hoa tiêu, mỡ lợn chín.

Cách làm:

Thịt cốt lết cắt thành miếng dày 0,5cm, dùng sống dao đập nhẹ. Cho bột mì, trứng gà, muối, bột bắp vào bát khuấy thành hồ, bỏ thịt vào trộn đều.

Cho dầu vào chảo đun nóng, dùng đũa gấp từng miếng cốt lết cho vào chảo rán vàng, rắc muối ớt lên là được.

Công dụng:

Bổ thận ích tinh

Thịt lợn hấp dưa chua

Nguyên liệu:

Thịt lợn cả da (tốt nhất là thịt ba chỉ) 500g, dưa muối 200g. Lượng vừa xì dầu, đường muối, mật ong, mỡ lợn.

Cách làm:

Thịt lợn làm sạch lông rửa sạch, cho nước sôi vào nồi luộc chín vớt ra, xoa mật ong lên mặt da. Dưa muối băm nhỏ.

Đun nóng dầu cho thịt vào chảo rán vàng, xong đưa ra cắt miếng to, sắp mặt da xuống dưới, cho vào

bắt. Cho dầu vào nồi, cho dưa, muối, đường, xì dầu và lượng vừa nước xào đều, múc ra đổ trùm lên mặt thịt, cho thịt vào nồi áp suất nấu cho nhừ là được.

Công dụng:

Khai vị ích tỳ.

Tàu hủ ky xào hẹ

Nguyên liệu:

Tàu hủ ky 200g, rau hẹ 200g, cà rốt 50g. Lượng vừa muối, bột bắp, mỡ lợn.

Cách làm:

Tàu hủ ky nấu mềm, vớt ra cắt miếng; rau hẹ rửa sạch thái nhỏ; cà rốt thái sợi.

Cho dầu vào nồi, cho đậu hủ ky và rau hẹ cùng xào, nêm muối. Xào đến khi hẹ không còn mùi, cho vào ít nước, cho thêm bột bắp, đảo đều là được.

Công dụng:

Bổ hư dương âm.

Bánh bao kẹp thịt rán

Nguyên liệu:

Bánh bao dài 1 cái, chân giò chín 100g, trứng gà 1 quả. Lượng vừa bột mì, lá rau cần, mỡ lợn, tương táo.

Cách làm:

Bánh bao dài cắt ngang dày khoảng 0,5cm, chân giò thái mỏng bằng một nửa bánh bao. Trứng gà đập vào bát, cho ít bột mì trộn đều. Lấy một miếng bánh bao tẩm hồ trứng, gấp một miếng thịt đặt lên miệng bánh bao, bên cạnh đặt 2 lá rau cần, cứ như thế làm hết số bánh bao cắt ra.

Cho dầu vào nồi đun nóng. Lấy bánh bao cho vào nồi dầu (mặt chân giò để lên trên) rán vàng lấy ra. Khi ăn, tẩm tương tào.

Công dụng:

Táo thấp kiện vị.

Thịt băm xào củ kiệu

Nguyên liệu:

Thịt lợn nạc 200g, củ kiệu 100g, khoai tây 50g. Lượng vừa xì dầu, muối, bột bắp, mỡ lợn, hành.

Cách làm:

Thịt lợn băm nhỏ, củ kiệu băm nhỏ, khoai tây gọt vỏ rửa sạch cắt miếng, hành thái nhỏ.

Đun nóng dầu cho củ kiệu, thịt vào đảo đều tiếp đó cho khoai tây, muối xào chín, cho một ít xì dầu, hành trộn đều là được.

Công dụng:

Sảng vị sinh tân.

Bầu dục xào

Nguyên liệu:

Bầu dục lợn tươi 400g, củ niễng 50g, nấm đông cô 20g. Lượng vừa hành gừng muối, bột bắp, mỡ lợn, hành.

Cách làm:

Bầu dục lợn rửa sạch, bỏ màng ngoài, cắt dọc làm đôi, lấy bỏ phần trắng ở giữa. Dùng dao rạch hình mắt võng, xong xắt miếng dài 2cm, cho muối, bột mì bóp đều. Hành cắt đoạn, gừng thái nhỏ, củ niễng cắt hình lăng trụ, nấm ngâm nước cho nở, bỏ cuống.

Cho mỡ lợn vào nồi đun nóng, cho bầu dục lợn vào xào chín vớt ra. Để dầu lại trong nồi, cho hành gừng xào thơm, lại cho bầu dục vào, cho nấm, củ niễng vào xào chín, cho bột bắp, xì dầu, đảo đều là được.

Công dụng:

Bổ thận dục dương.

Trứng xào chua ngọt

Nguyên liệu:

Trứng gà 6 quả, rau cải 100g, đậu ván tươi 30g. Lượng vừa muối, tinh bột, giấm, đường.

Cách làm:

Trứng gà rửa sạch vỏ ngoài, cho vào nồi nước muối nấu chín, bóc vỏ ngoài. Rau cải rửa sạch, thái nhỏ dài 6cm.

Đun nóng dầu, cho trứng vào rán vàng vớt ra. Lại cho ít dầu vào nồi, cho rau cải vào xào, tiếp đó nêm muối, giấm, xì dầu, đường và một ít nước nấu sôi, cho bột hòa nước trộn đều là được.

Công dụng:

Bổ hư kiện thân.

Thịt bò hầm

Nguyên liệu:

Thịt bò tươi 2000g, hoa hồi, hoa tiêu, thảo quả, tam nại, sa nhân, công đình, nhục quế, đường, xì dầu, muối. Lượng vừa mặt ong.

Cách làm:

Thịt bò cho vào nồi nước sôi luộc chín lấy ra lại cho nước vào nồi cùng với thịt, cho hoa hồi, hoa tiêu, thảo quả, sa nhân, tam nại, công đình, nhục quế, đường, xì dầu, muối, mật ong, nhỏ lửa nấu sôi cho thịt nhừ, vớt thịt ra thái miếng. Khi ăn, có thể chấm muối ớt hoặc tương mặn ngọt.

Công dụng:

Trừ hư bổ thận.

Khoai tây thái sợi rán

Nguyên liệu:

Khoai tây 300g, bột mì 50g, trứng gà 1 quả.
Lượng vừa, bột hoa tiêu, dầu vừng.

Cách làm:

Khoai tây rửa sạch gọt vỏ, thái sợi nhỏ. Bột mì hòa nước, đập vào 1 quả trứng gà, cho muối, khoai tây vào, trộn đều.

Cho lượng vừa dầu vừng vào chảo, đun nóng, lấy đũa gắp từng nhúm khoai tây cho vào chảo, rán vàng, gắp ra đĩa, rắc bột tiêu vào là được.

Công dụng:

Ấm dạ dày, khai vị.

Thịt lợn rán

Nguyên liệu:

Thịt lợn nạc bỏ da 1kg. Xi dầu, đường đỏ, rượu gia vị, muối, hành, gừng, dầu vừng (mỗi thứ một lượng vừa)

Cách làm:

Thịt lợn rửa sạch thái miếng 5cm x 10cm, cho vào chậu, cho vào một ít rượu gia vị, bóp đều. Hành, gừng rửa sạch; hành một phần thái nhỏ, phần khác thái đoạn dài, gừng thái miếng. Lấy hành, gừng và xì

dầu cho vào thịt trộn đều, ngâm 1 giờ.

Đun nóng dầu, cho từng miếng thịt vào rán vàng vớt ra. Trút hết dầu thừa ra bát, cho thịt đã rán vào chảo, cho nước, xì dầu, đường đỏ, muối, hành, gừng, dùng lửa to nấu sôi, sau hạ lửa nhỏ nấu chín, cạn hết nước, bắc nồi ra, thịt lúc ấy có màu đỏ đậm.

Công dụng:

Bổ hư khai vị.

Sủi cảo trứng

Nguyên liệu:

Trứng gà 4 quả, củ cải đỏ 50g, cải xanh 100g, nấm hương 50g, thịt lợn nạc 100g. Lượng vừa xì dầu, hành, bột bắp, mỡ lợn.

Cách làm:

Trứng gà đập vào bát, cho lượng vừa muối, bột bắp, lấy đũa đánh đều. Cho dầu vào chảo, dùng lửa nhỏ đun nóng, chia trứng ra 6 lần, cho vào chảo rán thành da trứng, chuẩn bị dùng. Nấm hương ngâm nước rửa sạch, tép ngâm nước rửa sạch cùng với thịt hành, gừng băm nhỏ, tất cả trộn đều, nêm vừa muối, hành. Cho nhân lên da trứng, gói lại thành bánh (sủi cảo trứng), trên miệng bánh tẩm một ít bột ướt, bóp chặt, cho vào nồi hấp chín.

Củ cải đỏ cắt miếng, cải xanh bỏ cuống già, thái nhỏ. Đun nóng dầu, cho củ cải đỏ, cải xanh vào xào,

lại cho một lượng vừa nước, muối, đường, giấm, xì dầu, nấu chín. Cho ít bột bắp hòa nước vào đảo đều. Trút rau ra và trái đều lên bánh là được.

Công dụng:

Bổ hư ôn trung.

Bì lợn nấu đông

Nguyên liệu:

Bì lợn 1000g, nhân lạc 100g. Lượng vừa xì dầu, muối, hành, gừng, hoa tiêu, quế, hoa hồi, thảo quả.

Cách làm:

Bì lợn cạo rửa sạch sẽ, lọc hết mỡ, cắt thành 3 miếng vuông cạnh 3cm. Hành cắt đoạn, gừng gọt vỏ rửa sạch thái mỏng. Hoa tiêu, quế, hồi, thảo quả cho vào túi vải buộc lại. Lạc nhân ngâm vào nước sôi một lúc, bỏ vỏ lụa, cho vào nồi dầu nguội xào thơm, giã nhỏ đợi dùng.

Cho nước và bì lợn, xì dầu, muối, túi gia vị, hành, gừng vào nồi nấu cho nhừ, vừa nấu vừa khuấy, vớt hết bọt váng dầu. Nấu cho đến khi nước canh thành màu hồng vàng, bỏ hành gừng và túi gia vị, trút canh vào thố, cho lạc đã giã, trộn đều, đợi nguội và đông đặc là được.

Công dụng:

Nhuận táo dương âm.

Cơm cháy chiên giòn

Nguyên liệu:

Cơm cháy 100g, thịt lợn nạc 50g, mộc nhĩ đen 10g, rau cải 50g, cà chua 1 quả to. Lượng vừa muối, dầu vừng, bột.

Cách làm:

Thịt lợn nạc rửa sạch băm nhỏ. Mộc nhĩ đen dùng nước lạnh ngâm, rửa hết cát bụi. Rau cải rửa sạch thái nhỏ. Cà chua nhúng nước sôi, bóc vỏ, thái nhỏ. Cho nước, muối vào nồi, bỏ thịt lợn, mộc nhĩ rau cải, cà chua nấu sôi, cho một ít bột hòa nước vào cho sánh, múc ra bát. Cơm cháy bẻ ra thành từng miếng nhỏ bỏ vào chảo dầu rán giòn, gấp ra đĩa, cho nước sốt lên cơm cháy là được.

Công dụng:

Khai vị ngon miệng.

Đậu phụ rán

Nguyên liệu:

Đậu phụ 250g, trứng gà 2 quả, tỏi tươi 100g. Lượng vừa mỡ lợn, dầu vừng, muối, hành, gừng, bột mì, mộc nhĩ.

Cách làm:

Đậu phụ cắt thành miếng 0,3cm x 3cm, rắc một ít muối, tẩm một ít bột mì. Trứng gà đập vào bát, cho

một ít muối, lấy đũa đánh đều. Tỏi, hành, gừng rửa sạch thái nhỏ. Mộc nhĩ dùng nước ngâm nở, rửa sạch cát bụi, thái sợi nhỏ. Lấy đậu phụ đã tẩm bột tẩm thêm trứng gà. Cho dầu vào nồi đun nóng 70%, cho đậu phụ vào, rán vàng vớt ra. Lấy hết dầu thừa, cho mỡ lợn vào nồi, bỏ hành, gừng vào xào thơm, cho nước, muối, mộc nhĩ đun sôi, cho đậu phụ vào, dùng lửa nhỏ đun đến khi nước cạn, bỏ tỏi tươi vào, nấu chín là được.

Công dụng:

Bổ trung ích vị.

Cà rán tẩm đường

Nguyên liệu:

Cà 300g, đường trắng 50g, trứng gà 2 quả.
Lượng vừa dầu, bột bắp.

Cách làm:

Cà rửa sạch bỏ hạt, vỏ, cắt miếng, tẩm bột. Đập trứng gà vào bát, khuấy đều, cho thêm bột, khuấy thành hồ đặc dùng. Cho dầu vào nồi đun nóng, cho cà đã tẩm trứng vào, rán vàng vớt ra. Lượng dầu thừa trong nồi đợi nguội cho đường trắng vào, dùng lửa nhỏ nấu cho đường tan, sủi bọt nhỏ bằng đầu kim, đổ cà vào cho đường ngấm hết vào cà. Thoa dầu vào đĩa, xếp cà lên đĩa, dọn cùng 1 chén nước sôi để nguội. Khi ăn gấp cà nhúng qua nước.

Công dụng:

Sinh tân ích khí.

Bí đao chưng

Nguyên liệu:

Bí đao 500g, nấm tươi 200g; chân giò thui 100g, nước luộc gà 250g. Lượng vừa muối, đường, mỡ, bột nước, bột hồ tiêu.

Cách làm:

Bí đao gọt vỏ rửa sạch, cắt thành miếng dày 2cm, dài 6cm. Thịt chân giò cắt miếng mỏng dày 1cm, dài 5cm. Cho nước vào nồi nấu sôi, cho bí đao vào nấu mềm, vớt ra để nguội. Lấy 2 miếng bí đao kẹp một miếng thịt chân giò, xếp vào bát, nêm muối, mỡ, cho vào nồi hấp chín. Cho mỡ vào nồi cùng với nước luộc gà, nấm, muối, đường trắng, bột hồ tiêu, nấu sôi cho bột nước vào. Xếp bí đao lên đĩa, rót nước bột vào bí đao, nấm tươi sắp quanh đĩa.

Công dụng:

Thanh nhiệt hóa đàm.

Thịt lợn xào rau cải

Nguyên liệu:

Thịt lợn nạc 300g, rau cải 100g, miến 50g.

Lượng vừa bột đậu ván, muối, dầu vừng, mỡ nước.

Cách làm:

Thịt lợn rửa sạch thái miếng, bột đậu ván cho nước muối trộn đều thành hồ, rau cải rửa sạch thái nhỏ, miến ngâm nước thái ngắn. Cho dầu vừng vào nồi, đun nóng, cho thịt tẩm hồ đậu ván vào rán vàng vớt ra. Lấy dầu thừa ra, cho mỡ lợn vào nồi, xào qua rau cải, cho lượng vừa nước cùng với miến, muối và thịt đã rán. Dùng lửa nhỏ nấu sôi 2 phút, nêm gia vị và cho thêm bột là được.

Công dụng:

Bổ hư kiện vị.

Dưa chuột xào thịt

Nguyên liệu:

Thịt lợn nạc 100g, dưa chuột 200g. Lượng vừa dầu vừng, muối, xì dầu, giấm, hành gừng.

Cách làm:

Thịt lợn rửa sạch thái sợi nhỏ, tẩm xì dầu, dưa chuột rửa sạch thái miếng dài 1cm x 4cm, cho muối trộn đều, dầm một lúc, để ráo nước. Hành gừng rửa sạch thái nhỏ. Đun nóng dầu, cho thịt vào xào săn, xúc ra đĩa. Lại cho dầu vào chảo, xào thơm hành gừng, cho thịt, xì dầu, giấm, đun cho một mặt thịt thành màu hồng đỏ, rắc bột hoa tiêu, đường, nước canh. Đợi nước canh trong thịt cạn, cho dưa chuột vào, nêm muối, một

ít dầu vừng, trộn đều, cho lên đĩa.

Công dụng:

Ấm dạ dày, khử hàn.

Đậu cove xào thịt

Nguyên liệu:

Đậu cove 200g, thịt lợn 100g. Lượng vừa dầu vừng, xì dầu, muối tinh, nước canh, bột, hành, gừng, tương thập cẩm, dầu hoa tiêu, tỏi.

Cách làm:

Đậu cove bỏ gân, rửa sạch, ngâm nước sôi một lúc vớt ra để ráo nước; thịt thái miếng mỏng, cho muối, bột bóp đều; hành rửa sạch thái nhỏ. Cho dầu vào nồi, xào thơm hành gừng, cho thịt vào xào săn, cho đậu, tương thập cẩm, xì dầu, nước canh, muối, nấu cho đậu chín, thêm bột, tương hoa tiêu vào là được.

Công dụng:

Bổ tỳ trừ thấp.

CHẾ BIẾN CÁC MÓN CANH

Một bát nước, mấy lá rau, một quả trứng gà, một lượng vừa mỡ muối, khéo chế biến một chút bạn đã có một bát canh ngon miệng, nhiều dinh dưỡng, hấp dẫn người ăn.

Canh là món ăn hợp khẩu vị hàng ngày của trẻ, cách chế biến đơn giản, nguyên liệu đơn giản, nhiều dinh dưỡng, dễ hấp thụ, dễ ăn dễ uống, rất được trẻ đón nhận.

Bí đao nấu sườn

Nguyên liệu:

Xương sườn 1000g, bí đao 1500g. Lượng vừa hành, gừng, muối.

Cách làm:

Xương sườn rửa sạch chặt nhỏ, cho xương sườn và nước vào nồi, đun sôi vớt hết bọt. Bí đao bỏ vỏ, hột, rửa sạch cắt miếng cho vào canh với một miếng gừng, nêm muối, nấu đến khi thịt nhừ là được.

Công dụng:

Bổ hư lợi tiểu.

Canh trứng

Nguyên liệu:

Tảo đỏ 30g, cà chua 100g, trứng gà 1 quả. Lượng vừa hành, gừng, muối, gia vị.

Cách làm:

Tảo đỏ ngâm trong nước lã rửa sạch cát bụi, cà chua bỏ vỏ thái nhỏ, trứng gà đập vào bát khuấy đều, hành thái nhỏ, gừng đập dập.

Cho lượng vừa nước vào nồi nấu sôi, cho tảo đỏ và gừng vào, đun sôi vớt bọt, cho cà chua vào nấu chín, rắc hành hoa, muối, gia vị, bắc ra khỏi bếp. Cho mỡ lợn vào bát trứng, sau đó đổ canh vào là được.

Công dụng:

Thanh nhiệt, dưỡng âm.

Tiết lợn nấu đậu phụ

Nguyên liệu:

Tiết lợn 300g, đậu phụ 300g. Lượng vừa hoa tiêu, xà lách, muối, mỡ hành.

Cách làm:

Tiết lợn thái miếng, đậu phụ cắt miếng nhỏ, xà lách bỏ lớp ngoài thái nhỏ.

Cho mỡ vào nồi, xào thơm hoa tiêu. Cho lượng vừa nước cùng với tiết lợn, đậu phụ, muối, nấu chín.

Cho xà lách vào, nấu sôi lại, rắc hành hoa, nêm gia vị, bắc khỏi bếp.

Công dụng:

Sinh huyết, thanh nhiệt.

Canh dưa chua nấu khoai tây

Nguyên liệu:

Dưa chua 100g, khoai tây 200g. Lượng vừa mỡ lợn, hành, muối, hoa tiêu.

Cách làm:

Dưa chua thái nhỏ, khoai tây gọt vỏ thái nhỏ. cho nước lạnh với hoa tiêu vào nồi nấu sôi, cho dưa chua, khoai tây nấu cho đến khi khoai tây nhừ, nêm muối, mỡ lợn, hành hoa, gia vị là được.

Công dụng:

Khai vị trừ ngán.

Canh thịt lợn nấu rong kim ngân

Nguyên liệu:

Thịt lợn nạc 100g, rong kim ngân 50g, măng 50g, cà rốt 500g. Lượng vừa muối, mỡ lợn.

Cách làm:

Thịt lợn rửa sạch thái nhỏ. Rong kim ngân,

măng, cà rốt rửa sạch thái nhỏ.

Cho một lượng vừa nước vào nồi, cho cà rốt, măng, rong kim ngân, muối, mỡ, nấu chín. Cho thịt vào khuấy đều, thịt chín bắc ra.

Công dụng:

Dưỡng tì ích khí.

Canh rau má trứng gà

Nguyên liệu:

Rau má 500g, trứng gà 1 quả. Lượng vừa muối, gia vị, mỡ lợn.

Cách làm:

Rau má bỏ lá khô và rễ, rửa sạch, đập trứng gà vào bát khuấy đều.

Cho lượng vừa nước vào nồi, đun sôi, cho rau má, muối nấu chín, cho trứng gà, mỡ, nêm gia vị, canh sôi bắc ra.

Công dụng:

Mát gan chỉ huyết.

Rau cải nấu thịt gà

Nguyên liệu:

Thịt ức gà 100g, rau cải 200g, rau má 50g. Lượng vừa muối, mỡ.

Cách làm:

Thịt ức gà cắt nhỏ, rau cải rửa sạch cắt nhỏ, rau má rửa sạch.

Cho lượng vừa nước vào nồi nấu sôi, cho rau cải vào nấu chín, cho thịt và muối vào, đợi thịt chín hết màu huyết, cho rau má vào đun sôi, múc ra bát, nêm gia vị, mỡ là được.

Công dụng:

Ích khí bổ trung.

Canh củ sen**Nguyên liệu:**

Củ sen tươi 1000g, thịt nạc dăm 300g, rau cải nhỏ 100g. Lượng vừa hành, gừng, muối, mỡ lợn, bột hồ tiêu.

Cách làm:

Củ sen bóc vỏ ngoài rửa sạch, bào nhỏ. Thịt lợn, hành, gừng băm nhỏ. Cho ngó sen đã chẻ nhỏ, thịt băm vào trong chậu. Thêm muối, bột hồ tiêu trộn đều làm nhân. Rau cải nhỏ bỏ rễ rửa sạch, thái nhỏ.

Cho lượng vừa nước vào nồi, đun sôi, cho rau cải vào, nấu sôi lại, lấy nhân thịt + ngó sen nặn thành viên tròn cho vào nồi canh nấu chín, nêm muối, mỡ là được.

Công dụng:

Dưỡng vị nhuận âm.

Canh cá viên

Nguyên liệu:

Nạc cá 500g, đậu phụ 500g, dưa chuột 100g, mộc nhĩ 20g. Lượng vừa muối, mỡ, hành, gừng, bột, hồ tiêu.

Cách làm:

Cá cho hành gừng. Lượng vừa muối băm nhỏ. Đậu phụ gói vào túi vải bóp nát. Trộn đều cá, muối, đậu phụ, bột hồ tiêu. Dưa chuột rửa sạch bỏ hạt, cắt thành miếng nhỏ 0.5cm x 3cm, mộc nhĩ ngâm nước rửa sạch.

Cho lượng vừa nước vào nồi cùng với muối, mộc nhĩ. Nấu sôi, lấy đậu phụ nặn thành viên tròn nhỏ cho vào nồi canh nấu chín, cho dưa chuột nấu dậy mùi là được, nêm gia vị, mỡ và một ít hành hoa.

Công dụng:

Bổ hư nhuận táo.

Rau cải nấu miến

Nguyên liệu:

Rau cải bẹ 200g, miến 200g, đậu phụ 100g, tép 20g. Lượng vừa muối, mỡ.

Cách làm:

Rau cải rửa sạch, thái nhỏ. Miến ngâm trong nước, cắt ngắn. Tép ngâm trong nước cho mềm.

Cho nước, muối, đậu phụ, tép vào nồi nấu sôi, cho rau cải, miến, mỡ lợn, nấu sôi lại là được.

Công dụng:

Bổ tỳ khai vị.

Sườn lợn nấu rau câu

Nguyên liệu:

Xương sườn lợn 1000g, rau câu 500g. Lượng vừa muối, gia vị.

Cách làm:

Rau câu ngâm nước cho mềm, rửa sạch bùn cát, cắt thành miếng rộng 1cm. Xương sườn lợn rửa sạch, thái thành miếng nhỏ.

Cho lượng vừa nước vào nồi cùng với xương sườn, rau câu, muối, nấu cho chín nhừ, nêm gia vị là được.

Công dụng:

Thanh nhiệt tiêu đờm.

Canh cà chua trứng gà

Nguyên liệu:

Cà chua 150g, trứng gà 2 quả. Lượng vừa hành, muối, mỡ lợn.

Cách làm:

Trứng gà 2 quả đập vào bát, cho lượng vừa muối, dùng đũa khuấy đều. Cà chua bỏ vỏ thái nhỏ, hành thái nhỏ.

Mỡ lợn cho vào nồi đun nóng, cho trứng gà vào xào chín, dùng xẻn xắt nhỏ. Cho lượng vừa mỡ và nước. Khi nước sôi, cho cà chua, nấu sôi lại với hết bọt, cho hành hoa, mỡ vào là được.

Công dụng:

Sinh tân tiêu thực.

Gan gà xào nấm

Nguyên liệu:

Nấm 100g, gan gà 100g, trứng gà 1 quả, bắp cải tím 100g. Lượng vừa muối, mỡ lợn, bột hồ tiêu.

Cách làm:

Nấm, gan gà rửa sạch, thái miếng. Bắp cải tím rửa sạch, thái nhỏ. Trứng gà đập vào bát, đánh đều.

Cho nước vào nồi đun sôi, cho muối, gan gà, nấm nấu chín, cho bắp cải tím vào. Cải chín cho trứng gà, mỡ, bột hồ tiêu là được.

Công dụng:

Bổ tỳ dưỡng gan.

Canh thịt nấu củ mã thầy

Nguyên liệu:

Thịt lợn nạc 100g, thịt nạc chân giò 50g, mã thầy 10 củ, lê 1 quả. Lượng vừa muối, mỡ.

Cách làm:

Thịt nạc và thịt nạc đùi rửa sạch thái nhỏ, mã thầy và lê gọt vỏ rửa sạch thái nhỏ. Cho lượng vừa nước vào nồi cùng với muối, thịt, mã thầy và lê vào nấu chín, nêm gia vị.

Công dụng:

Thanh nhiệt hóa đờm.

Canh bạc hà

Nguyên liệu:

Bạc hà 100g, trứng gà 1 quả. Lượng vừa muối, mỡ lợn.

Cách làm:

Bạc hà rửa sạch. Đun sôi nước, cho bạc hà vào nấu chín, đập trứng gà vào khuấy tan, cho mỡ, muối, gia vị là được.

Công dụng:

Giải thử nhuận táo.

CHẾ BIẾN NƯỚC GIẢI KHÁT

Mùa hè đến, trời nóng nực, khó chịu, trẻ thường mồ hôi đầm đìa, cổ khô, miệng khát. Lúc này, trẻ rất thích một ly nước mát hay một que kem.

Nhưng nếu bạn thường xuyên mua nước giải khát, mua kem về cho con sẽ vừa lãng phí tiền bạc, không dinh dưỡng, mà cái chính là không vệ sinh.

Làm thế nào để cho con có thể tiêu thụ giải nhiệt, sinh tân (nước bọt) chỉ khát, lại có thể bổ sung dinh dưỡng, vệ sinh và bản thân bạn yên tâm?

Nước bọt đu đủ

Nguyên liệu:

Bột đu đủ 100g, bạc hà tươi 50g, gừng 20g.
Lượng vừa đường đỏ.

Cách làm:

Cho lượng vừa nước cùng với bạc hà đã rửa sạch vào nồi nấu sôi nửa giờ, vớt bạc hà ra. Cho lượng vừa bột đu đủ vào bát, dùng thìa đánh tan, rót nước bạc hà đã nguội, cho đường đỏ, gừng rang thơm, khuấy đều là được.

Công dụng:

Thanh nhiệt bình gan.

Kem sữa, anh đào

Nguyên liệu:

Sữa bò 250ml, trứng gà 1 quả, anh đào 5 quả.

Lượng vừa đường trắng.

Cách làm:

Đập trứng gà vào bát dùng đũa khuấy đều, từ từ cho vào sữa đang sôi. Sau khi sôi lại, bắc nồi ra khỏi bếp, cho đường trắng vào đánh tan, đợi nguội cho anh đào vào, cho vào khuôn hình que kem, cất vào ngăn đá tủ lạnh, đông lại là được.

Công dụng:

Bổ hư giải nhiệt.

Nước cam lê

Nguyên liệu:

Cam to chín một quả, lê 1 quả, vùng trắng 20g.

Lượng vừa đường trắng, nước sôi để nguội 2 ly.

Cách làm:

Cho nước sôi để nguội vào trong bát to, cam bóc vỏ vắt lấy nước, lê gọt vỏ thái mỏng cho vào nước cam, vùng trắng rang thơm. Khi ăn cho tất cả vào tô nước, thêm đường trắng, khuấy tan.

Công dụng:

Giải khát sinh tân.

Cocktail trái cây

Nguyên liệu:

Dứa 1 quả, chuối 1 quả, mút trái cây 50g. Lượng vừa nước đá, đường trắng và nước sôi để nguội.

Cách làm:

Dứa gọt vỏ rửa sạch thái miếng, chuối bóc vỏ thái nhỏ, mút trái cây thái miếng mỏng. Trước hết hòa tan đường trắng vào nước sôi để nguội, sau đó cho dứa, chuối và mút trái cây vào. Khi ăn cho một cục nước đá.

Công dụng:

Thanh nhiệt khử thử.

Sữa đậu

Nguyên liệu:

Mã thầy 100g, sữa đậu 500g, quả kỷ 5g. Lượng vừa đường trắng.

Cách làm:

Mã thầy gọt vỏ rửa sạch, dùng máy xay sinh tố xay lấy nước. Sữa đậu nấu sôi, nước mã thầy, đường trắng và quả kỷ rửa sạch cho vào sữa đậu.

Công dụng:

Thanh nhiệt dưỡng âm.

Chè mạn khoai tây

Nguyên liệu:

Quả mạn chín 500g, đường đỏ 200g, khoai tây 400g.

Cách làm:

Quả mạn rửa sạch, cho vào nồi 2500ml nước, nấu sôi. Đổ nhỏ lửa nấu cho mạn nhừ nát, bắc nồi khỏi bếp, cho đường đỏ hòa tan. Khoai tây gọt vỏ thái sợi, cho vào trong nước canh, đợi nguội uống, có thể cho vào tủ lạnh một lúc, càng ngon miệng.

Công dụng:

Khử thử khai vị.

Nước táo, ý dĩ

Nguyên liệu:

Táo 100g, ý dĩ 20g, đường đỏ 30g.

Cách làm:

Táo rửa sạch, ý dĩ rửa sạch, cả hai cho vào nồi cho nước nấu nhừ, cho đường đỏ vào hoà tan, để nguội hoặc cho vào tủ lạnh một lúc rồi uống.

Công dụng:

Bổ trung thanh nhiệt.

Sữa đào

Nguyên liệu:

Nhân hạt đào tươi 20g, sữa bò 250ml, anh đào 10 quả. Lượng vừa mặt ong.

Cách làm:

Nhân hạt đào tươi cho vào nồi nước nấu 10 phút, bóc vỏ ngoài, giã nhỏ cho vào bát, sữa bò nấu sôi cho vào bát, cho anh đào, mật ong vào trộn đều.

Công dụng:

Nhuận phổi bổ thận.

Nước ngân nhĩ

Nguyên liệu:

Ngân nhĩ 10g, dừa 30g, đường phèn 30g, gừng trắng 10g.

Cách làm:

Ngân nhĩ ngâm nước cho nở, cho đường phèn và lượng vừa nước, nấu đến khi ngân nhĩ nhừ nát. Dừa gọt vỏ thái nhỏ, đợi ngân nhĩ nguội cho vào cùng gừng trắng rang thơm.

Công dụng:

Tẩm bổ ích vị.

Cháo đậu đông lạnh

Nguyên liệu:

Gạo nếp đỏ 50g, đường trắng 50g, đậu xanh 10g.

Cách làm:

Đậu xanh vo sạch ngâm nước, gạo nếp sau khi vo sạch cùng với đậu xanh nấu cháo, lúc đang nóng cho đường trắng vào khuấy tan. Sau khi cháo nguội, đổ vào khuôn nhựa, cho vào ngăn đá tủ lạnh, đông thành kem là được.

Công dụng:

Khử nóng dưỡng huyết.

Chè hạt sen bách hợp

Nguyên liệu:

Hạt sen 20g, bách hợp 10g, quế 20g. Lượng vừa đường trắng.

Cách làm:

Hạt sen, bách hợp ngâm nở, cho vào bát, dùng nồi áp suất ninh nhừ, cho đường trắng, quế vào, để nguội, cho vào ngăn đá tủ lạnh, để đông lại là được.

Công dụng:

Nhuận hư, tẩm bổ.

Nước cà chua

Nguyên liệu:

Cà chua thật chín 1 quả to. Lượng vừa đường trắng.

Cách làm:

Cà chua rửa sạch gọt vỏ, thái nhỏ, cho đường trắng vào đánh đều.

Công dụng:

Sinh tân, mát máu.

Nước mía

Nguyên liệu:

Mía 200g, cam 2 quả.

Cách làm:

Mía bỏ vỏ ép lấy nước, cam rửa sạch thái nhỏ, cho vào trong nước mía, uống nước, ăn cam.

Công dụng:

Trừ nhiệt nhuận táo.

Chè lạc

Nguyên liệu:

Lạc nhân tươi 50g, ngân nhĩ 10g. Lượng vừa đường phèn.

Cách làm:

Lạc nhân bóc vỏ, bỏ vỏ lụa, giã nát. Ngâm nhĩ ngâm nước. Cho nhân lạc, ngân nhĩ với một lượng vừa nước và đường phèn vào nồi áp suất, ninh cho lạc và ngân nhĩ nhừ nát, đưa ra đợi nguội là dùng được.

Công dụng:

Nhuận táo khử hư.

Kem dâu tây

Nguyên liệu:

Sữa bò tươi 500g, trứng gà 2 quả, bột kê 30g. Lượng vừa đường trắng, tinh dầu thơm 4 –5 giọt, dâu tây 5 quả.

Cách làm:

Bột kê cho nước nhào đều. Trứng gà đập vào bát đánh tan, trộn đều với bột kê. Sữa tươi nấu sôi, từ từ đổ trứng gà bột kê vào, vừa đổ vừa khuấy, cho đường trắng vào khuấy tan, bắc nồi ra khỏi bếp, đợi nguội cho tinh dầu thơm vào, múc ra bát đặt vào ngăn đá tủ lạnh, cách 4 phút khuấy 1 lần. Tất cả khuấy 4 lần, để cho kem mềm, sau khi kem đông lấy ra, xếp dâu tây lên kem là được.

Công dụng:

Giải nhiệt, bổ dưỡng.

CHẾ BIẾN THỨC ĂN THUỐC

Ngày nghỉ, bạn mua năm ba vị thuốc Đông y, cùng thịt, cá, trứng, rau. Chiu khó chế biến, vừa là thức ăn, vừa là vị thuốc bổ ích cho con trẻ.

Thức ăn thuốc có đặc điểm “ăn đồng thời chữa bệnh”, nếu nhầm đúng thể chất của trẻ mà chọn thuốc và chế biến thức ăn, sẽ có hiệu quả rõ ràng.

Thịt chó nấu đậu

Nguyên liệu:

Thịt chó 250g. Đậu đỏ, đậu xanh, đậu đen, đậu nành, ý dĩ mỗi loại 50g. Lượng vừa hành, gừng, xì dầu, rượu gia vị, dầu vừng.

Cách làm:

Thịt chó rửa sạch thái nhỏ, cho vào nồi, cho nước nấu sôi, vớt hết bọt, cho đậu đỏ, đậu xanh, đậu nành, ý dĩ vào cùng nấu. Nấu cho thịt chín đậu nhừ, có thể cho thêm gia vị để ăn.

Công dụng:

Ôn thận lợi nước, điều trung.

Chủ trị:

Sưng nước, tiểu tiện không lợi, ngực bụng

chương đầy, người có chứng thuộc loại hư hàn.

Ghi chú:

Thịt chó ăn chín có thể ôn thận trợ dương, bổ trung ích khí; đậu đỏ kiện tỳ lợi thủy, đậu xanh lợi thủy tiêu sưng; đậu đen lợi thủy tiêu sưng; điều trung cường thân; đậu nành kiện tỳ ích khí; ý dĩ kiện tỳ thẩm thấp. Toàn bộ dùng chung, cùng có tác dụng ôn vị lợi thủy, điều trung. Đậu có nhiều protein, có tác dụng bổ sung protein cho cơ thể.

Canh bách hợp

Nguyên liệu:

Bách hợp tươi 50g, sơn trà 50g, ngó sen tươi 30g. Lượng vừa bột lọc, một ít đường trắng.

Cách làm:

Bách hợp, sơn trà, ngó sen rửa sạch. Ngó sen thái nhỏ, sơn trà bỏ hạt, cả ba thứ cùng nấu cho nhừ. Cho một ít bột trộn đều thành canh, thêm một ít đường trắng, ăn thường xuyên.

Công dụng:

Nhuận âm, nhuận phổi, chỉ ho.

Chủ trị:

Trẻ ho, ho khan ít đờm, môi đỏ miệng khô, trong đờm có máu, lưỡi đỏ, tưa lưỡi.

Ghi chú:

Bách hợp bổ phổi âm, sơn trà thanh phổi chỉ ho, ngó sen tươi mát huyết thanh khí, do đó dùng chung có thể thanh nhiệt, dưỡng âm nhuận táo.

Nước cam lộ

Nguyên liệu:

Nước lê, nước mã thầy, nước ngó sen, nước mía, nước mạch đông.

Cách làm:

Năm loại nước trộn đều với nhau, uống mát, không hạn chế lượng, giờ giấc.

Công dụng:

Sinh tân giải nhiệt.

Chủ trị:

Người bị khát nước, ra mồ hôi nhiều hoặc nôn ra bọt trắng do nhiệt, sốt cao hoặc quá nóng gây ra.

Ghi chú:

Năm loại nước này đều là chất cam hàn mát dưỡng âm, dùng phối hợp có thể thanh nhiệt cho cơ thể, dưỡng âm sinh tân.

Lươn nấu mề gà

Nguyên liệu:

Lươn 1 con, mề gà 6g. Lượng vừa xì dầu, muối, mỡ lợn, hành, gừng.

Cách làm:

Lươn bỏ nội tạng, rửa sạch, thái khúc, cho ít nước vào nồi cùng mề gà nấu chung. Khi chín, cho gia vị, đun sôi là được.

Công dụng:

Thanh báng hoá tích.

Chủ trị:

Trẻ cam tích, ăn uống không tiêu, gây ra khó tính, dễ tức giận. Tóc khô, thể trạng gầy gò, bụng trướng to, mặt vàng khô.

Ghi chú:

Lươn tiêu thực trừ báng, mề gà tiêu thực dẫn tích ứ, do đó có thể chữa chứng trẻ cam tích do ăn uống không tiêu gây ra.

Gan nấu nấm trứng gà

Nguyên liệu:

Nấm 100g, trứng gà 1 quả, gan lợn 50g. Lượng vừa muối, gừng, hành, quả kỷ.

Cách làm:

Nấm, gan lợn rửa sạch, thái miếng. Cho nước vào nồi + nấm + gừng nấu sôi, cho gan vào nấu chín. Đập trứng gà vào, cho hành, muối, quả kỷ là được.

Công dụng:

Dưỡng gan, sáng mắt, bổ tỳ.

Chủ trị:

Chứng quáng gà, thị lực giảm, hai mắt khô, sợ ánh sáng, da khô.

Ghi chú:

Nấm có tác dụng ích vị sáng ruột, hoá đàm lý khí; trứng gà bổ âm nhuận táo, dưỡng huyết; gan lợn bổ gan sáng mắt, dưỡng huyết; quả kỷ bổ thận sáng mắt.

Thịt chim cú nấu óc lợn

Nguyên liệu:

Chim cú 2 con, óc lợn 1 cặp, trứng gà 1 quả, thịt nạc 50g, nhân hạt đào 50g, nấm 10g, cành thanh hoa 20g. Lượng vừa tinh bột, muối, bột hồ tiêu, mỡ lợn.

Cách làm:

Chim cú làm sạch lông, bỏ nội tạng và đầu, móng, xương, lấy thịt băm nhỏ. Óc lợn bóc sạch gân máu, cho vào nồi nấu chín cắt nhỏ. Thịt lợn nạc băm nhỏ. Nhân hạt đào ngâm trong nước sôi, bỏ vỏ, xào thơm, giã nhỏ. Trứng gà đập vào trong bát, khuấy

đều. Nấm ngâm nước cho nở, bỏ cuống. Cành thanh hoa bỏ vỏ rửa sạch thái nhỏ.

Cho nước vào nồi cùng với thịt chim cút, thịt lợn băm, khuấy tan, nấu sôi, vớt hết bọt. Khi chín cho nấm, cành thanh hoa, óc lợn, nấu chín. Nêm các loại gia vị vào, cho thêm tinh bột và trứng, bắc nổi ra cho một ít mỡ lợn và hạt đào là được.

Công dụng:

Bổ hư, kiện não, ích trí.

Chủ trị:

Thích hợp với trẻ đầu vầng sức yếu, trí nhớ giảm, tư duy chậm.

Ghi chú:

Chim cút có giá trị dinh dưỡng rất cao, hơn nữa dễ tiêu hoá hấp thụ, có thể bổ “ngũ tạng”, ích trung ích khí, được gọi là “nhân sâm động vật”. Óc lợn có thể ích âm huyết, bổ cốt tủy, kiện não. Nhân hạt đào kiện não ích trí. Nấm bổ khí ích vị. Trứng gà bổ hư tổn.

Gà hầm ngân nhĩ hạt sen

Nguyên liệu:

Gà mái non béo 1 con, chân giò thui 50g, hoài sơn được 30g, hạt sen 50g, ngân nhĩ 25g, táo mật 10 quả. Lượng vừa muối.

Cách làm:

Gà làm sạch lông, ruột. Hạt sen, ngân nhĩ thái nhỏ. Cho tất cả vào nồi, nhỏ lửa hầm nhừ, nêm muối.

Công dụng:

Bổ tỳ, trừ hư, nhuận âm.

Chủ trị:

Trẻ tỳ phế hư nhược, khẩu vị không tốt, dễ bị đau bụng, hoặc ho lâu ngày không khỏi, thường mệt mỏi hoặc ho ra đờm, môi miệng đỏ...

Ghi chú:

Thịt gà ôn trung ích khí, bổ tinh thêm tủy. Hoài sơn được bổ tỳ phế, thanh hư nhiệt. Ngân nhĩ nhuận âm dưỡng vị, nhuận phế sinh tân. Hạt sen dưỡng âm ích tâm. Táo mật thanh nhuận. Chân giò kiện tỳ.

Canh thịt dê

Nguyên liệu:

Thịt dê 250g. Hoàng kỳ, đảng sâm mỗi loại 30g, sinh khương 15g, đương quy 10g, một ít muối.

Cách làm:

Thịt dê rửa sạch cho vào nồi nấu, khi nước sắp sôi, vớt bọt ra. Thuốc cho vào túi bao lại. Cho vào nồi canh cùng nấu cho đến khi thịt nhừ, nêm muối và gia vị. Ăn thịt uống canh.

Công dụng:

Ôn kinh tán hàn, bổ ích khí huyết.

Ghi chú:

Thịt dê vị ngọt tính ôn, bổ trung ích khí, an tâm, khai vị kiện thân. *Bản thảo cương mục* nói: Thịt dê “ấm trung bổ hư, khai vị kiện lực, ích thận khí”. Đương quy và hoàng kỳ dùng chung giúp bổ khí sinh huyết. Đảng sâm bổ trung ích khí. Sinh khương tán hàn ôn kinh.

Canh thịt nấu thuốc bắc

Nguyên liệu:

Thổ phục linh 30g, sinh địa 15g, ý dĩ 30g, thịt lợn nạc 150g, một ít muối.

Cách làm:

Ba loại thuốc trên cho vào nước rửa sạch. Thịt lợn rửa sạch. Lấy túi vải cho thổ phục linh, sinh địa gói lại, cùng với ý dĩ, thịt lợn cho vào nồi nước nấu nhừ. Vớt bao thuốc ra. Nêm muối, uống canh ăn thịt và ý dĩ.

Công dụng:

Thanh nhiệt mát máu, kiện tỳ thẩm thấp.

Chủ trị:

Trẻ mụn nhọt, nấm ngứa mạn tính, trẻ có bệnh tiểu đường.

Ghi chú:

Thổ phục linh lợi thấp giải độc. Sinh địa thanh nhiệt nhuận âm, mát máu. Ý dĩ kiện tỳ trừ thấp. Thịt lợn nạc kiện tỳ ích khí.

Bầu dục hãm

Nguyên liệu:

Bầu dục lợn 1 quả, đỗ trọng 15g, nhân hạt đào 30g. Lượng vừa hành, gừng.

Cách làm:

Cắt bầu dục lợn thành hai nửa, bỏ hết màng gân trắng rửa sạch; đỗ trọng ngâm nước rửa sạch, nhân hạt đào ngâm nước sôi một lúc bóc bỏ vỏ ngoài. Bầu dục lợn, đỗ trọng, nhân hạt đào cùng cho vào nồi nấu chín nhừ, lại cho gia vị, nấu sôi. Uống canh, ăn bầu dục và nhân hạt đào.

Công dụng:

Bổ thận cứng lưng.

Chủ trị:

Trẻ có chứng đái rắt, tiểu tiện dày nhiều lần. Trẻ thiếu sức, sợ lạnh, tứ chi lạnh. Trẻ phát triển chậm.

Ghi chú:

Bầu dục lợn bổ hư ích thận, đỗ trọng ích thận cứng lưng, nhân hạt đào bổ thận nhuận táo dưỡng huyết. Ba thứ dùng chung chuyên trị dương khí của

thận không đủ và chứng bàng quang không thể khí hóa, hoặc chứng tinh khí của thận không đủ, phát triển không tốt.

III. THỨC ĂN CHỮA BỆNH

Từ xưa, tổ tiên chúng ta đã phát hiện: Sức khỏe của con người, sự phát sinh bệnh tật, sự chuyển biến bệnh tật và việc chữa bệnh có quan hệ mật thiết và không thể tách rời với ăn uống, từ đó đặt ra nền móng cho lý luận “Y thực đồng nguyên”.

Khi con người bị các loại bệnh “hiện đại” bao vây, bị uy hiếp bởi tác dụng phụ độc hại của các loại thuốc hiện đại, “Quay về với thiên nhiên” đã trở thành khẩu hiệu, dùng thức ăn thiên nhiên chữa bệnh đã trở thành một trào lưu.

Thuốc là thức ăn, thức ăn là thuốc. Đưa phương pháp chữa bệnh bằng ăn uống vận dụng cho trẻ sẽ có tác dụng rất lớn đối với việc phòng chữa bệnh, tăng cường sức khỏe và trưởng thành của trẻ.

1. PHÂN BIỆT HÀN NHIỆT

Nhiều bậc cha mẹ bình thường cũng thích dùng thức ăn chữa bệnh cho con, ví dụ như trẻ bị mụn nhọt nấu một ít rau mùi cho trẻ uống, giúp lành mụn nhọt, dùng hột bí đao đồ tấy giun cho trẻ; dùng lá chè nấu nước cho trẻ uống chữa kiết lỵ đã có hiệu quả khá tốt. Nhưng cũng có một số bậc cha mẹ dùng phương pháp điều trị bằng ăn uống chữa bệnh cho trẻ lại gây ra một số chứng bệnh khác, ví như để điều trị tưa

lưỡi, chỉ biết tựa lưỡi là do “hoả vượng” (nóng) và chỉ biết dùng loại thức ăn thanh nhiệt, như lá diếp cá, sữa đậu nành, đậu phụ cho trẻ ăn, không biết loại bệnh này có lúc phải dùng thức ăn nhiệt để điều trị. Khi đó, nếu chỉ dùng thức ăn có tính hàn, không những triệu chứng không giảm, mà còn có thể làm cho trẻ xuất hiện triệu chứng chán ăn hoặc đau dạ dày, đau bụng, tiêu chảy. Điều đó rút cục là vì sao? Đó là vì không phân biệt rõ nóng lạnh (hàn nhiệt).

Nóng lạnh gồm ba mặt: nóng lạnh của thức ăn, nóng lạnh của thể chất, nóng lạnh của thuộc tính bệnh. Cả ba loại này có sự liên hệ trực tiếp đến sự phát sinh bệnh và hiệu quả điều trị.

Làm thế nào để phân biệt thức ăn hàn nhiệt? Đó là vận dụng lý luận Đông y: Thức ăn có tác dụng thanh nhiệt, tả hoả, giải độc, sinh tân (nước bọt), dưỡng âm quy về tính hàn. Thức ăn có tác dụng ôn dưỡng tán hàn, trừ thấp, bổ hư quy về tính nhiệt. Những loại thức ăn nằm vào giữa tính hàn và tính nhiệt quy về tính bình. Thức ăn tính bình do hàn ôn của tính không rõ ràng, do đó tác dụng đối với cơ thể cũng bình thường, thích nghi điều trị cho trẻ có nhiều bệnh và thể chất hàn nhiệt. Cho nên muốn điều trị tốt, phải hiểu được thuộc tính hàn nhiệt của thức ăn.

Thức ăn trẻ ăn hàng ngày, bất cứ là lương thực, cá, thịt, trái cây, rau... đều có phân biệt hàn và nhiệt:

	Tính hàn	Tính bình	Tính nhiệt
Loại lương thực đậu	Đại mạch, kiều mạch kê, ý dĩ, đậu xanh chao.	Gạo tẻ, kê, yến mạch, cao lương, ngô, đậu đỏ, đậu cove, đậu ván, đậu tằm, đậu đũa	Gạo nếp, đậu đao, dầu đậu nành.
Loại rau	Rau dền, rau chân vịt, rau cải, củ cải, dưa chuột, cà, củ niễng, nấm, măng, khoai sọ, táo đỏ, rau câu, bí đao, mướp, khổ qua, cà chua, rau diếp, rau muống, ngó sen, su hào.	Đài sen, đồng khao, hành tây, hương xuân, rau kim châm, sơn dược (củ mài), khoai lang, cà rốt, khoai tây.	Bí đỏ, ớt, hẹ, hồi hương, rau thơm, tỏi, hành, gừng.
Loại trái cây	Dưa hấu, dưa hồng, lê, táo, chuối, bưởi, khế, thị, dâu tây, xoài, mã thầy.	Cam, chanh, táo chua, sơn trà, dứa, bạch quả, củ niễng, mía, nho.	Cam sành, phật thủ, táo, hạnh nhân, dẻ, đào, anh đào, vải, quế, thạch lựu, trám, sơn trà, mận, dứa, đu đủ.

Loại cầm thú	Lòng lợn, tuỷ lợn, gan dê.	Thịt lợn, huyết lợn, tim lợn, cật lợn, phổi lợn, da lợn, thịt bò, thịt thỏ, huyết gà, vịt, ngan, ngỗng, chim câu, chim cú.	Gan lợn, da dày lợn, chân giò thui, thịt dê, thịt chó, thịt gà, gan gà, lòng gà.
Loại thủy sản	Cua, sò, ốc, rau câu, tảo đỏ, tôm.	Cá chép, cá diếc, cá trắm đen, lươn, cá mè hoa, tôm, hến, cá chim, mực.	Cá mè trắng, cá mè đen, cá trắm, lươn, cá chình, cua đồng.

Làm thế nào để phân biệt thể chất của trẻ hàn hay nhiệt? Tại sao cùng một loại thức ăn cho mấy đứa trẻ cùng ăn lại đưa đến hậu quả hoàn toàn khác nhau? Đó là vì thể chất của từng người có sự khác nhau, người thân hàn, người thân nhiệt. Nói chung, thể chất bình thường sợ lạnh, tay chân thường xuyên lạnh, phải mặc rất nhiều áo mới không kêu lạnh, thích ăn uống thức ăn nóng, thậm chí ăn thức ăn tính nhiệt cũng không “nóng lên” được, khi ăn thức ăn tính hàn hoặc thuốc tính hàn thì dạ dày khó chịu, hoặc đau bụng hoặc ăn uống giảm, thể chất như vậy gọi là *thể chất tính hàn*. Còn thể chất thường không sợ lạnh, đắp chăn không kín, hề ăn thức ăn táo nóng

là viêm họng, phát sốt, hoặc đại tiện khô táo, thích ăn thức ăn lạnh nguội, sau khi ăn không có cảm giác khó chịu, khi bị bệnh phải dùng lượng lớn thuốc hàn lạnh mới có hiệu quả điều trị, thể chất như vậy gọi là *thể chất tính nhiệt*. Hàn nhiệt của thể chất và hàn nhiệt của bệnh có quan hệ rất mật thiết. Thông thường, thân hàn thường bị bệnh tính hàn, thân nhiệt phần nhiều bị bệnh tính nhiệt.

Hàn nhiệt của bệnh tất phải phân biệt rõ ràng mới có thể chọn thức ăn đúng. Nếu sau khi bị bệnh có biểu hiện sợ lạnh, da mặt trắng nhợt, chảy nước mũi trong, hắt hơi, ho ra đờm trong loãng, họng không đỏ, tiểu tiện nhiều, đại tiện loãng, khẩu khí thanh lạnh, hoặc kinh nguyệt trong loãng kèm theo đau bụng kinh, hoặc nôn mửa không có nước, hoặc bụng, dạ dày đau lâm râm, ăn thức ăn nóng hoặc chườm nóng thì đỡ đau, miệng không khát hoặc tuy khát nhưng không muốn uống nước hoặc muốn uống nước nóng là *bệnh tính hàn*. Còn đối với những biểu hiện sốt tương đối cao, mặt đỏ, mắt xung huyết đỏ, nước mũi vàng, ho có đờm màu vàng, họng sưng đỏ, amidan sưng đỏ có mủ, tuy rất muốn đi tiểu nhưng mỗi lần đi tiểu rất ít, thậm chí chỉ nhỏ giọt, kèm theo niệu đạo nóng đau, đại tiện đông cứng khó đi hoặc tiêu chảy kèm theo sốt, đại tiện mùi chua thối, hoặc kèm theo cục màu hồng trắng, chân răng sưng đau, hôi miệng. Lượng kinh nguyệt nhiều, màu hồng tím, vật nôn ra nóng hôi, bụng, dạ dày chướng đau, không thích xoa bóp, muốn uống hoặc ăn thức ăn nguội lạnh là thuộc

bệnh tính nhiệt. Vậy quan hệ giữa ba loại hàn nhiệt của thể chất, của thức ăn và của bệnh như thế nào?

Thức ăn với thể chất

Nói chung, trẻ thể chất có tính nhiệt thích ăn thức ăn tính hàn, còn trẻ có thể chất tính hàn thì thích ăn thức ăn có tính nhiệt. Nếu trẻ có thể chất hàn lại ăn thức ăn có tính hàn thì dễ làm cho thể chất càng hàn. Trẻ thể chất nhiệt lại ăn thức ăn nhiệt thì dễ làm cho thể chất càng nhiệt.

Bệnh tật với thể chất

Trẻ thể chất nhiệt rất dễ bị bệnh có tính nhiệt, hoặc khi bị bệnh tính hàn, nhưng hàn có thể nhanh chóng “xâm nhập” hoá nhiệt mà chuyển thành bệnh tính nhiệt. Trẻ thân hàn thì phần nhiều mắc bệnh tính hàn. Nếu trẻ thân nhiệt có thời gian bị bệnh quá dài dẫn đến thể chất hư nhược, thì thể chất cũng có thể từ nhiệt chuyển sang hàn, bệnh tình từ nhiệt chuyển hàn.

Thức ăn với bệnh tật

Mọi người đều biết, lạnh phải mặc thêm áo quần, hoặc sưởi ấm hoặc vận động, hoặc ăn thức ăn nóng; nóng lại cần mát, ăn uống lạnh, mặc ít áo quần, đó là dùng nhiệt trừ hàn, dùng hàn trừ nhiệt. Đồng ý cho rằng trị bệnh là “chữa hàn lấy thuốc nhiệt”, “chữa

nhật lấy thuốc hàn". Phương pháp lấy thuốc tính nhật trị bệnh tính hàn, lấy thuốc tính hàn trị bệnh tính nhật cũng là căn cứ để dùng thức ăn chữa bệnh cho trẻ.

Ví dụ trẻ bị cảm mạo phong hàn, nôn lạnh, chảy nước mũi, ngứa họng, hắt hơi, ho đờm loãng, mặt trắng không đỏ, không ra mồ hôi, tưa lưỡi có mảng trắng mỏng, mạch phù gấp, lúc này thường dùng một cây hành cả rễ, một miếng gừng. Lượng vừa đường đỏ nấu nước cho trẻ uống, để cho trẻ ra mồ hôi, là có thể giảm nhẹ hoặc chữa khỏi cảm mạo phong hàn. Xét thức ăn có tính hàn nhật, chúng ta thấy: hành, gừng, đường đỏ đều có tính nhật, nhật có thể khử hàn.

Lại như khi trẻ bị bệnh tính nhật, sốt nóng, ho đờm, miệng khô thích uống lạnh, lúc này bác sĩ sẽ khuyên bạn không nên cho con ăn thức ăn nóng, mà bài thuốc chữa bệnh bằng thức ăn là uống nhiều canh giá đậu xanh hoặc cháo đậu xanh, hoặc đường phèn hầm lê, ăn xuyên bối. Giá đậu xanh, đậu xanh, lê đều là thức ăn tính hàn cho nên có thể chữa bệnh tính nhật.

Về mặt phòng bệnh cũng có thể dùng thức ăn điều chỉnh hàn nhật của cơ thể trẻ, để không thái quá, dẫn đến bệnh tật. Ví dụ đối với trẻ thân nhật, phải tránh cho ăn loại thức ăn táo nhiệt nóng, như đường, lạc rang, sôcôla, phải ăn nhiều thức ăn tính hàn, như đậu phụ, cà, lê, chuối; trẻ có tính hàn không nên ăn nhiều thức ăn tính hàn, để tránh "lạnh lại

càng lạnh thêm”, phải chọn thức ăn có tính ôn nhiệt, như thịt chó, thịt dê, anh đào, quế, vải.

Chỉ cần chú ý vấn đề trên, việc ăn uống sẽ có thể trở thành trợ thủ đắc lực phòng bệnh cho trẻ.

2. ĂN UỐNG CÓ THỂ GÂY BỆNH

Từ xưa đến nay, nhiều người chỉ biết thức ăn là để sinh tồn, nhưng mấy ai hiểu rằng, cũng như nước cũng có thể đưa thuyền đi cũng có thể lật thuyền, thức ăn vừa có ích, cũng có thể gây hại, dẫn đến hoặc làm nặng thêm các loại bệnh.

Ví dụ:

- Ăn quá nhiều thực phẩm có chất nhôm, như quẩy, miến... khiến cho đại não chậm phát triển, phản ứng chậm.
- Bắp rang vừa thơm vừa ngọt, trẻ rất thích. Nhưng trong đó có chất chì, rất có hại.
- Các loại thức ăn xào rán, ướp, thui nướng, lên men khiến cho cơ thể dễ gặp nguy cơ ung thư.
- Ăn xong lập tức ăn trái cây sẽ dẫn đến táo bón.
- Trẻ bị viêm gan ăn nhiều gừng, bệnh tình sẽ nặng thêm.
- Nếu ăn nhiều lòng đỏ trứng gia cầm, rất khó khôi phục công năng gan.
- Thịt ếch tuy ngon, ăn vào dễ bị giun sán.
- Đậu tương, lòng trắng trứng làm thức ăn chính dễ dẫn đến sung tuyến giáp trạng.
- Trẻ bị bệnh tiểu đường, nếu ăn ngọt sẽ rất có hại.
- Trẻ sơ sinh không nên ăn mật ong, vì rất dễ trúng độc.

- Trẻ bị sốt không nên uống trà đặc, nhiệt độ cơ thể khó giảm.
- Ăn cơm đồng thời uống nước ngọt, ảnh hưởng đến tiêu hóa và hấp thụ, gây đau bụng, bụng chướng, loét dạ dày, lâu ngày sẽ bị bệnh đau dạ dày.
- Ăn nhiều quả vải dễ sinh ra thiếu đường trong máu.
- Nếu bị thiếu máu do thiếu sắt, uống trà làm bệnh càng nặng.
- Thói quen xấu ăn trứng sống dễ mắc bệnh ký sinh trùng.
- Uống lạnh vô độ, sinh ra đau đầu, đau bụng, tháo dạ, ngứa họng, co giật, ho nhiều.
- Ăn uống thiếu iode, trẻ sơ sinh thấp lùn, dần độn.
- Thích ăn ngọt, béo, dễ bị phong thấp sinh hỏa, làm cho người đờm nhiều, nhiệt nhiều.
- Thích ăn mặn sẽ dẫn đến bệnh cao huyết áp và bệnh tim.
- Thích ăn nóng có hại cho vách thực quản, dẫn đến viêm thực quản, viêm dạ dày, loét dạ dày.
- Trẻ có thể chất quá mẫn cảm, ăn thức ăn có quá nhiều protein dễ sinh ra phản ứng quá mẫn cảm, sinh mụn nhọt, lở loét.
- Người viêm thận ăn thức ăn nhiều đường, muối, protein, sẽ tăng phụ tải cho thận, điều trị lâu khỏi.

3. KHI TRẺ UỐNG THUỐC, NÊN ĂN UỐNG NHƯ THẾ NÀO?

Bị bệnh thì phải uống thuốc, nhưng khi uống thuốc, phải ăn uống một cách khoa học, có thể giảm được tác dụng phụ có hại của thuốc, hoặc tăng thêm hiệu quả của thuốc, bệnh chóng khỏi hơn. Nếu ăn uống không đúng cách sẽ làm giảm hiệu quả của thuốc. Không ngăn chặn được tác dụng phụ có hại của thuốc, thậm chí còn có thể sinh ra chất có hại mới đối với cơ thể. Cho nên khi uống thuốc chữa bệnh, đừng quên phối hợp với những thức ăn có ích.

* Khi uống loại thuốc giải nhiệt, giảm đau, cần phải ăn thức ăn có nhiều protein, vì thuốc này có thể làm tổn hao hàm lượng glutathione có công năng giải độc trong gan, mà glutathione phải dựa vào protein để bổ sung. Nếu một ngày không ăn thức ăn có protein, thì glutathione sẽ giảm rõ rệt, thuốc sẽ công kích tế bào gan, dẫn đến hại gan.

* Aspirin cũng là loại thuốc hạ nhiệt thường dùng ở khoa Nhi, do nó có thể dẫn đến loét dạ dày và xuất huyết dạ dày, nên uống đồng thời với ăn thức ăn và chế phẩm sữa, để cho thức ăn và chế phẩm sữa bảo vệ niêm mạc dạ dày làm cho niêm mạc dạ dày ít bị kích thích. Ngoài ra Aspirin có thể thải vitamin C ra ngoài cơ thể, giảm hàm lượng vitamin A, canxi và kali, cho nên phải kịp thời bổ sung thức ăn có nhiều

vitamin C, A và canxi, kali.

* Loại thuốc vitamin nên uống sau khi ăn cơm. Trước khi ăn, trong ruột - dạ dày không có thức ăn, nếu uống thuốc vào lúc này, thuốc được nhanh chóng thu nhận vào máu, làm cơ thể chưa hấp thu đầy đủ đã thải ra ngoài, từ đó giảm hiệu quả điều trị rất nhiều. Nếu uống thuốc sau khi ăn thì có thể tránh được điều đó, mỡ trong thức ăn có lợi cho việc hấp thụ vitamin có tính hoà tan trong mỡ, khoáng chất trong thức ăn cũng có thể giúp hấp thụ vitamin.

* Erythromycin (Erycin) nên uống khi bụng đói, vì khi bụng đói, hấp thụ nhanh và nhiều, hiệu quả tốt nhất. Ngoài ra, không thể đồng thời ăn thức ăn có nhiều mỡ. Thức ăn có nhiều mỡ có thể làm giảm tốc độ bài tiết của dạ dày, làm cho thời gian tiếp xúc của Erythromycin với dịch vị quá dài mà bị dịch vị phá hoại, làm giảm hiệu quả điều trị.

* Khi uống Isoniazid (INH) chữa bệnh lao thì không nên ăn cá. Ăn cá có thể dẫn đến phản ứng histamine và tyramine, dẫn đến chứng ngứa ngoài da.

* Tuy rằng người bị bệnh thiếu máu do thiếu sắt, khi đói uống thuốc có chất sắt có tỷ lệ hấp thụ cao nhất, nên uống thuốc sau khi ăn hoặc trong lúc ăn. Nếu cùng ăn thức ăn có nhiều vitamin C thì có thể thúc đẩy hấp thụ sắt; nếu khi uống thuốc mà uống trà thì có thể trở ngại hấp thụ sắt.

* Khi cho trẻ uống thuốc bổ không nên cho uống

sữa bò, vì sữa bò có sắt, phospho, canxi, muối vô cơ và protein, acid amin, mỡ và nhiều loại vitamin. Canxi, sắt, phospho trong sữa dễ sinh ra phản ứng hóa học với chất hữu cơ trong thuốc bổ, sinh ra hợp chất khó hòa tan, làm cho thành phần có ích của sữa bò và thuốc bổ bị phá hoại; một số kiềm sinh vật trong thuốc bổ cũng dễ phản ứng với acid amin trong sữa mà mất đi hiệu quả điều trị, thậm chí sinh ra tác dụng kích thích và quá mẫn cảm.

Có một số bậc cha mẹ thường dùng nước trái cây cho trẻ uống thuốc, như vậy là không khoa học. Trong nước trái cây có nhiều vitamin C và acid tartaric, những chất có tính acid này dễ làm cho các chất thuốc chưa được thu nhận đã phân giải hòa tan, từ đó giảm hiệu quả của thuốc. Có những loại thuốc còn có thể sinh ra tác dụng phụ trong môi trường acid, ảnh hưởng không tốt đối với cơ thể. Như vậy có một số thuốc vốn có tác dụng kích thích đối với niêm mạc dạ dày, nếu ăn thức ăn có tính acid lại càng tăng kích thích, làm tổn thương niêm mạc dạ dày.

* Khi uống vitamin C không nên đồng thời ăn gan lợn. Trong gan lợn có nhiều đồng, sắt mà vitamin C khi gặp ion kim loại vi lượng (như ion đồng, ion sắt) thì oxy hóa rất nhanh, ion đồng vi lượng có thể làm cho tốc độ oxy hóa của vitamin C nhanh đến 1000 lần, vitamin C oxy hóa trở thành acid hoại huyết kháng oxy, mất đi công năng vốn có của nó.

* Khi có chứng viêm loét đường tiêu hóa, bác sĩ

thường cho thuốc kháng acid. Trong một số thuốc kháng acid có nhôm, uống thuốc có nhôm không nên đồng thời ăn cam ngọt hoặc uống nước cam, để tránh thúc đẩy cơ thể hấp thụ nhôm. Tích lũy nhôm trong cơ thể làm tổn hại tế bào thần kinh, tổn thương đại não.

* Trẻ khí hư khi uống thuốc bổ đẳng sâm, nhân sâm, không nên đồng thời ăn củ cải, vì Đông y cho rằng củ cải hao khí, có thể làm mất tác dụng bổ của đẳng sâm, nhân sâm.

4. NHỮNG TÍN HIỆU CHO BIẾT TRẺ THIẾU 9 CHẤT DINH DƯỠNG

Cơ thể người là một chỉnh thể hữu cơ, bên trong và bên ngoài liên quan chặt chẽ với nhau, cho nên trong cơ thể có bệnh có thể phản ánh ra bên ngoài. Các bậc cha mẹ có thể nhìn thấy được qua triệu chứng, hành vi, khí sắc của trẻ. Ở đây xin giới thiệu tín hiệu của trẻ thiếu 9 loại chất dinh dưỡng, để bạn chú ý:

Tín hiệu 1

Trẻ phát triển chậm, răng sinh trưởng không tốt, móng tay có khuyết lõm và vân chỉ, da thô, ban đêm nhìn không rõ, đi lại dễ ngã hoặc vấp, mắt khô nhìn phải nhú mắt, gặp ánh sáng chảy nước mắt, chớp mắt liên tục, sức đề kháng giảm, ba ngày hai bữa lại sinh bệnh, trí nhớ giảm, da ngứa - thiếu vitamin A.

Tín hiệu 2

Chân răng đỏ mọng, khi đánh răng dễ chảy máu, da thường thấy lấm chấm chỗ xanh chỗ tím. Xuất huyết dưới niêm mạc, nứt sâu đầu lưỡi, vết thương khó lành. Xoang miệng lưỡi thường xuyên lở, thường thường dễ hoạt động nhẹ là cảm thấy mệt,

hay quên, thích ngồi một mình, có cảm giác khác thường - thiếu vitamin C.

Tín hiệu 3

Ra mồ hôi nhiều, nhất là khi ngủ. Ngủ không yên, có rụng tóc phía sau đầu. Xương sườn lộ, ngực hình phễu. Thóp lâu không khép lại, răng mọc chậm, tập đứng tập đi muộn, chân vòng kiềng hoặc chữ bát, hoặc chuột rút tay chân có tính chu kỳ. Nghiến răng về đêm, thiếu tập trung sức chú ý - thiếu canxi.

Tín hiệu 4

Vết thương khó lành, độ mẫn cảm khâu giác, vị giác giảm. Ăn uống kém thậm chí ghét ăn, tăng trưởng phát triển chậm, sức đề kháng yếu, thường xuyên cảm mạo, đặc trưng thứ 2 xuất hiện muộn, bộ phận sinh dục phát triển muộn - thiếu kẽm.

Tín hiệu 5

Da ngứa, không thích hoạt động, thường xuyên vô lực, dễ mệt, móng tay trắng dễ gãy, mặt không có sắc máu, đầu vàng, sức chú ý phân tán hoặc thiếu máu có tính thiếu sắt - thiếu sắt.

Tín hiệu 6

Ăn uống không ngon, tiêu hóa không tốt, hoặc bị bệnh nấm chân, tinh thần uể oải, không cảm thấy

thích thú đối với các sự vật xung quanh, tháo dạ, đại tiện màu xanh, nôn mửa, đầu, cổ, tay, chân vô lực, thể trọng giảm, da cảm thấy khác thường, hoặc đang trí, hay quên – thiếu vitamin B₁.

Tín hiệu 7

Góc mép thường xuyên lở loét, tưa đầu lưỡi, viêm môi, viêm kết mạc mắt, có cảm giác nóng tay nóng chân, mẫn cảm với ánh sáng, viêm da có tính thừa mỡ – thiếu vitamin B₂.

Tín hiệu 8

Đau lưỡi, đau miệng, trí nhớ giảm, thiếu máu, phát triển chậm, phản ứng chậm, niêm mạc khô, hoặc co rút toàn thân, dễ hưng phấn, triệu chứng bệnh dạ dày và ruột – thiếu vitamin B₆.

Tín hiệu 9

Móng tay móng chân tê có cảm giác kim châm, chức năng thăng bằng kém – thiếu vitamin B₁₂.



Một khi quan sát thấy trẻ có những triệu chứng trên, phải nhanh chóng đưa đi bệnh viện kiểm tra, kịp thời điều trị.

5. CHỌN THỨC ĂN CHO TRẺ THIẾU MÁU DO THIẾU SẮT

Trong lâm sàng có thể thấy những đứa trẻ da nhợt vàng không có sắc, mặt và móng tay trắng nhợt không có huyết sắc, móng tay giòn dễ bị gãy, dễ mệt mỏi, không hưng phấn, ghét ăn, lười hoạt động, tóc vàng dễ gãy, da khô, thường kêu nhức đầu, váng đầu, tính tình nôn nóng, đưa đến bệnh viện kiểm tra mới biết là bệnh thiếu máu do thiếu sắt. Đó là vì thực phẩm hàng ngày cho trẻ tuy có phong phú, nhưng chưa chú ý cung cấp nhiều thức ăn có hàm lượng sắt.

Sắt là nguyên liệu chủ yếu tạo máu, trẻ mỗi ngày mỗi kg thể trọng cần 1mg sắt, trẻ đẻ non mỗi ngày 1kg thể trọng cần bổ sung 2mg sắt mới đủ tái tạo huyết dịch.

Nguyên nhân dẫn đến trẻ thiếu sắt

1. Trẻ sinh trưởng phát triển nhanh, lượng máu tăng rất nhanh. Nhu cầu về nguyên tố sắt lớn, lại thêm mỗi ngày cơ thể lại phải tiêu tốn 1mg sắt, nếu cung cấp không đủ, sẽ sinh ra thiếu máu do thiếu sắt.
2. Khi trẻ sinh ra, trong gan tích lũy sắt, sinh đến tháng thứ 4, sắt tích lũy trong gan đã bị tiêu hao hết, không kịp thời bổ sung, sẽ làm

cho nguyên liệu tạo máu thiếu hụt.

3. Loại sữa mà trẻ ăn có hàm lượng sắt rất thấp, nếu không kịp thời bổ sung thức ăn có hàm lượng sắt, sẽ bị thiếu sắt.
4. Trẻ đã lớn nhưng vì thói quen ăn uống không tốt, như không chịu ăn, khảnh ăn hoặc cung cấp dinh dưỡng không đủ mà thiếu sắt.
5. Làn da trẻ gái có kinh nguyệt mà lại ra máu quá nhiều và kéo dài làm cho thiếu máu tăng lên, không chú ý bổ sung chất sắt cũng sẽ làm cho cơ quan tạo máu “không có bột không thể gột nên hồ”.
6. Kết cấu ăn uống lấy ngũ cốc làm chính cũng dễ sinh ra thiếu máu, vì hàm lượng nguyên liệu tạo máu trong ngũ cốc rất ít.
7. Mất máu mạn tính. Trẻ bị bệnh ký sinh trùng, bệnh tử điển (purpuric) thiếu tiểu cầu máu, tiêu chảy mạn tính hoặc xuất huyết đường tiêu hóa, xuất huyết mạn tính lâu ngày, làm cho sắt tổn thất nhiều.
8. Hấp thụ không tốt. Sau khi trẻ sinh bệnh, năng lực hấp thụ tiêu hóa của ruột - dạ dày giảm, lúc này cho dù trong thức ăn không thiếu sắt, nhưng sắt cũng trở thành “người khách vội vàng” trong cơ thể.

Cho nên, từ các nguyên nhân trên có thể thấy: muốn cho trẻ không bị bệnh thiếu máu do thiếu sắt, không thể thiếu chất sắt trong thức ăn; phải cho trẻ

ăn loại thức ăn có nhiều chất tạo máu – sắt, protein.

Thực phẩm có sắt cao nhất trong thức ăn là mộc nhĩ đen, rau câu, gan lợn, sau đó là các loại thịt, các loại đậu, trứng (nhất là lòng đỏ trứng), huyết động vật...

Mộc nhĩ đen

Trong mộc nhĩ đen có lượng sắt phong phú, cao gấp 13 lần trứng vịt là thức ăn động vật có hàm lượng sắt khá cao. Là thực phẩm khá tốt phòng thiếu máu do thiếu sắt. Có thể nấu chung mộc nhĩ đen với táo để ăn, cũng có thể trộn hoặc xào thịt để trẻ ăn.

Gan gà, gan lợn

Có nhiều protein và sắt, là thức ăn hàng ngày dùng để chữa trị chứng thiếu máu do thiếu sắt. Có thể xào, nấu đều được trẻ ưa thích.

Dâu

Dâu quả màu đen có hàm lượng sắt và vitamin C khá nhiều, cho nên dâu là thức ăn bổ máu tốt. Có thể dùng dâu tươi 1000g, vắt nước cô đặc cho thêm mật ong. Mỗi ngày uống 10-20g. Cũng có thể thường xuyên ăn dâu tươi.

Anh đào

Có lượng sắt đứng đầu trong các loại trái cây, cao hơn 20 lần táo, cam, lê cùng số lượng. Khi điều trị dùng 20-40g anh đào, sớm tối 1 lần, liên tục nửa tháng.

Thịt và trứng chim cú

Thích hợp với trẻ thiếu máu. Có thể lấy thịt và trứng chim cú cho thêm khẩu kỳ 15g, sau khi nấu chín, bỏ khẩu kỳ, ăn thịt và trứng. Ăn thường xuyên, mỗi ngày 3-5 quả trứng cú.

Bồ câu

Có nhiều nguyên tố vi lượng cần thiết để tạo máu. Sau khi ăn vào dễ tiêu hóa hấp thụ. Cho nên có thể ăn nhiều thịt bồ câu để bổ máu. Lấy bồ câu non 1 con, làm sạch, ướp muối, gia vị, cho vào nồi chung cách thủy để ăn.

Huyết lợn

Mỗi 100g huyết lợn có 45mg sắt, cao hơn 100 lần so với loại thịt khác, là thực phẩm chữa thiếu máu do thiếu sắt lý tưởng nhất trong thực phẩm dùng để điều trị bệnh trong liệu pháp ăn uống. Vì hàm lượng sắt của nó cao, lại dễ được cơ thể hấp thụ, cho nên hiệu quả điều trị tương đối rõ, có thể dùng nấu canh, hoặc nấu chín để nguội trộn ăn.

Rau câu

Có nhiều sắt, cobalt, diệp lục tố có tác dụng bổ máu. Cách ăn là trộn, nấu với thịt, ninh với xương sườn.

Hạt đào

Có nhiều sắt, ăn sống hoặc cho thêm đường phèn nấu ăn đều được, hoặc làm nước quả để uống cũng tốt.

Mật ong

Có thể giúp thay đổi mô huyết dịch, nâng cao hàm lượng sắc tố máu, tế bào máu và albumin hồng cầu, do đó có thể dùng để chữa bệnh thiếu máu. Sáng tối mỗi lần uống 1 thìa, uống với nước sôi ấm.

Rau cần

Có hàm lượng sắt cao, do đó rau cần là loại rau chữa bệnh thiếu máu do thiếu sắt khá tốt, có thể xào với thịt.

Lòng đỏ trứng

Có nhiều chất sắt, là thực phẩm bổ sung sắt cho trẻ nhỏ. Có thể làm cháo trứng để ăn.

Sau khi sắt vào cơ thể, nếu gặp môi trường thích hợp sẽ có lợi cho cơ thể hấp thụ. Trong môi trường tính acid, tỷ lệ hấp thụ của sắt tương đối cao. Cho nên, đồng thời với việc bổ sung sắt, có thể ăn các loại thức ăn có nhiều vitamin C như cà chua, táo, sô-đa, cam, chanh. Thức ăn loại protein và thức ăn thực vật có nhiều sắt có thể hỗ trợ nhau tăng tỷ lệ hấp thụ sắt trong thức ăn thực vật, cho nên khi ăn thức ăn thực vật nhiều sắt nên phối hợp với loại thịt nạc, trứng đậu và chế phẩm từ đậu.

6. LIỆU PHÁP ĐIỀU TRỊ BẰNG ĂN UỐNG VỚI BỆNH TỬ ĐIỂN

Một số trẻ bị bệnh, dưới da hoặc dưới niêm mạc xuất hiện chấm xanh to nhỏ khác nhau; hoặc khi trẻ hoạt động chỉ không cẩn thận một chút, va chạm nhẹ vào vật nào đó là trên cơ thể, cánh tay, chân xuất hiện chấm xanh, chấm tím; hoặc trẻ rất dễ chảy máu mũi hoặc kinh nguyệt của trẻ gái ra rất nhiều, hoặc chân và cánh tay của trẻ thường có những chấm đỏ bằng đầu kim, lấy tay dè vào không lặn mất, đó gọi là chấm máu. Nếu con của bạn có một trong những biểu hiện nói trên, bạn phải hết sức chú ý, có thể con bạn bị thiếu tiểu cầu trong máu, phải đưa ngay đi kiểm tra tiểu cầu máu. Phạm vi bình thường của tiểu cầu máu là 10-30 vạn/mm³, nếu thấp hơn 10 vạn gọi là thiếu tiểu cầu máu.

Bệnh nhân thiếu tiểu cầu trong máu, ngoài trường hợp cấp tính phải điều trị đặc biệt ra, bệnh tử điển (purpuric) do thiếu tiểu cầu trong máu nếu xuất huyết không nặng thì không cần phải điều trị đặc biệt. Nhưng cần phải chú ý trong ăn uống hàng ngày, chọn một số thức ăn giúp nâng cao tiểu cầu trong máu, cho trẻ ăn nhiều hơn, thường xuyên hơn, để giảm nhẹ triệu chứng và điều trị chóng khỏi.

Những thức ăn có hiệu quả điều trị đối với bệnh này:

Táo

Dược lý hiện đại chứng minh, táo có thể điều trị bệnh tử điển (purpuric) quá mẫn cảm, tử điển do giảm tiểu cầu và thiếu máu do thiếu sắt.

Đối với người tiểu cầu giảm, thiếu máu có thể dùng:

1. Táo 10 quả, cho lượng vừa đường đỏ, sau khi nấu chín, uống nước, ăn táo, dùng thường xuyên.
2. Táo 10 quả, nhân 15g, lượng vừa đường đỏ, nấu chín, uống canh, ăn bã.

Vùng

Vùng có dầu, là loại thuốc thúc đông máu, điều trị bệnh tử điển do thiếu tiểu cầu trong máu và người có tố chất dễ bị xuất huyết.

Cách dùng:

1. Mỗi ngày uống dầu vùng 3 lần, mỗi lần 5mg, uống trước khi ăn, uống liền 10-20 ngày.
2. Vùng rang thơm, xay bột, cho vào đường trắng, ăn khô hoặc trộn nước rồi ăn, đều được. Mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 10-20g.

Tương vùng

Để chấm bánh bao, bánh mì, ăn thường xuyên rất có ích.

Cà

Có nhiều vitamin P. Chất này có thể tăng cường tính đàn hồi của vi huyết quản, hạ thấp tính giòn và tính thấm thấu của vi huyết quản, để phòng vi huyết quản vỡ ra gây xuất huyết, cho nên có thể điều trị xuất huyết dưới da. Cách dùng:

1. Cà luộc chín, bóc vỏ, chấm tương vùng và gia vị khác.
2. Cà thái miếng tròn nhỏ kẹp nhân thịt, trứng gà, rán vàng, rắc bột hồ tiêu.

Cà chua

Vitamin P trong cà chua có thể bảo vệ huyết quản, vitamin PP trong cà chua (có hàm lượng cao nhất trong rau quả) có thể thúc đẩy sinh trưởng của hồng huyết cầu, cho nên có thể dùng cà chua để phòng và chữa xuất huyết dưới da do vỡ huyết quản, và thiếu máu do xuất huyết dẫn đến.

Cách dùng:

1. Cà chua ăn sống tương đối tốt, vì các chất bị phá hoại rất ít. Có thể dùng 1 quả cà chua chín rửa sạch bỏ vỏ, thái nhỏ, cho đường trắng vào ướp 15 phút là ăn được. Vị chua ngọt, ngon miệng, trẻ rất thích ăn.

2. Canh cà chua trứng gà

Lá hồng

Dùng cho các loại bệnh xuất huyết, tỷ lệ đạt hiệu quả trên dưới 90%, rất có hiệu quả đối với bệnh tử điển (purpuric) có tính thiếu tiểu cầu, cách dùng:

1. Lá hồng khô nghiền nhỏ, 1 ngày uống 3 lần, 1 lần 1-2g, một tháng là một đợt điều trị.
2. Lá hồng tươi 15g, nấu uống.

Vỏ hồng nhân lạc

Là bài thuốc chỉ huyết có hiệu quả, có thể thúc đẩy tủy xương tạo ra tiểu cầu máu, cải thiện chất lượng của tiểu cầu máu, tăng cường co rút vi huyết quản, giảm thời gian xuất huyết. Có hiệu quả điều trị tương đối tốt đối với bệnh tử điển (purpuric) có tính thiếu tiểu cầu, tử điển có tính quá mẫn cảm và các loại chứng xuất huyết.

1. Vỏ hồng và lạc rang thơm. Một ngày ăn 3 lần, mỗi lần 20-50g, một tuần là một đợt điều trị.
2. Vỏ hồng, lạc 20g, táo 10 quả, cho lượng vừa đường đỏ nấu chín, ăn táo và lạc, uống canh. Uống thường xuyên.
3. Vỏ hồng, lạc nấu lấy nước uống.

Ngó sen

Có thể giúp co huyết quản. Dùng cho các chứng xuất huyết. Tác dụng chỉ huyết rất tốt.

Cách dùng:

1. Ngó sen 250g, táo 1000g, nấu chín. Ăn ngó sen, uống canh, không hạn chế lượng, uống liên 3 tháng.

2. Ngó sen 200g rửa sạch, gạo 50g cùng cho vào nồi nấu cháo. Thường xuyên ăn.



Các phương pháp ăn uống chữa bệnh tử điển có tính thiếu tiểu cầu còn có:

- Trứng cút 2-4 quả, đập vào bát, khuấy đều, cho thịt viên 15g, đường đỏ 10g, nước luộc gà hoặc nước luộc vịt vào, chưng chín, ăn thường xuyên vào sáng sớm.

- Gan dê 1 cặp rửa sạch chưng chín, cho lên miếng ngói đốt lửa hong khô hoặc cho vào lò than hong khô. Vừng đen 300g sao vàng, lấy gan dê và vừng đen cùng nghiền nhỏ, cho lượng vừa đường trắng. Trẻ nhỏ mỗi lần ăn 5-10g, một ngày 2 lần, mười ngày là một đợt điều trị, liên tục uống 2-3 đợt.

7. ĂN UỐNG PHÒNG CHỮA BỆNH CẬN THỊ

Quan niệm truyền thống cho rằng cận thị phần nhiều là do yếu tố di truyền hoặc sử dụng mắt không đúng, nhưng các nghiên cứu khoa học đã phát hiện ăn uống không đúng làm cho trong cơ thể thiếu một số chất dinh dưỡng cũng là một trong những nguyên nhân đưa đến cận thị. Ví dụ: trẻ ăn đường quá nhiều có thể làm cho thủy tinh thể trong nhãn cầu sinh ra hình dạng lồi, từ đó dẫn đến cận thị; ngoài ra đường còn có thể tiêu hao canxi, crôm trong cơ thể là những chất có lợi cho thị giác, gây ảnh hưởng đến thị lực.

Có rất nhiều thực phẩm giúp cho việc đề phòng cận thị. Chúng được chia thành 5 nhóm chính:

Thực phẩm chứa nhiều crom

Crom là nguyên tố vi lượng quan trọng cần cho cơ thể, nó có thể làm cho cơ thể sử dụng đường một cách có hiệu quả để đề phòng cận thị. Khi cơ thể thiếu crom, tỷ lệ sử dụng đường bị giảm, thậm chí xuất hiện đường nhiều trong máu, huyết quản biến dạng, sinh bệnh tiểu đường, những thay đổi này có ảnh hưởng nhất định đối với thị lực.

Lúc bình thường nên có ý thức cho trẻ ăn nhiều thức ăn có crom, như cá tôm, sò hến, trái cây tươi, lương thực thô, thịt nạc, rau xanh.

Đồng thời, phải đề phòng tiêu hao quá nhiều crom trong cơ thể, ít ăn ngọt và carbohydrate, vì hai

loại thực phẩm này có thể làm giảm sự tích tụ crom trong cơ thể.

Thực phẩm chứa nhiều viatmin A

Viatmin A trong cơ thể cùng với opsin hợp thành rhodopsin và iodopsin làm cho mắt mẫn cảm đối với ánh sáng yếu, phát huy tác dụng khi nhìn ở chỗ tối. Trẻ thường xem tivi, đọc sách dẫn đến rhodopsin bị tiêu hao, nếu không kịp thời bổ sung lượng lớn vitamin A, không chỉ làm cho thị lực giảm, còn có thể dẫn đến chứng quáng gà.

Thực phẩm chứa selen

Selen là nguyên tố không thể thiếu để bảo đảm sức khỏe của cơ thể. Trong võng mạc mắt có selen. Hàm lượng selen có quan hệ trực tiếp với mức độ mẫn cảm của thị lực. Nếu thiếu selen, khi nhìn sự vật, mắt sẽ phản ứng chậm, đối với những đồ vật nhỏ, nhìn rất mất sức và mơ hồ.

Thức ăn có nhiều selen là: gan động vật, hành, các loại ngũ cốc, măng, nấm, tôm.

Thực phẩm chứa nhiều carotene

Sau khi carotene vào cơ thể, có thể chuyển hoá thành vitamin A, giúp mắt phát huy công năng nhìn.

Thực phẩm có nhiều carotene: ớt cay, rau cần, rau cải dầu, cà rốt, rau hẹ, quả hồng, kê, ngô.

Khi nấu thực phẩm có vitamin A và carotene, cần kèm thêm nhiều mỡ, "canh nhạt nước trong" không lợi cho sự hấp thụ hai loại này.

Thực phẩm chứa vitamin B₂

Vitamin B₂ tham gia vào sự trao đổi sắc tố ở võng mạc mắt, làm cho mắt có thể nhanh chóng thích nghi với ánh sáng, từ đó duy trì được với chức năng thị giác. Nếu ăn vào quá ít vitamin B₂, mắt sẽ không nhìn rõ, giác mạc khô, nóng, ngứa, thậm chí xung huyết giác mạc, loét giác mạc.

Có thể chọn những thức ăn giàu vitamin B₂ gồm: tim, gan, thận, thịt, trứng động vật, cá, rau xanh, kê, đậu, lươn.



Nếu bạn có ý thức đưa những thực phẩm trên vào bữa ăn hàng ngày của trẻ, kiên trì sử dụng lâu dài, chắc chắn sẽ đem lại kết quả tốt đẹp. Bạn thử làm cách sau:

a. Rau kim châm 30g ngâm mềm, rửa sạch, băm nhỏ. Gan lợn 50g rửa sạch, băm nhỏ, đập 1 quả trứng gà vào, cho rau kim châm. Muối gừng, hành hoa trộn đều, đổ ra đĩa, đưa vào nồi chưng chín.

b. Ngân nhĩ 20g, mộc nhĩ 20g, quả kỷ 10g cho đường phèn hầm.

c. Sữa bò 200g, nấu sôi. Bách hợp, hạt sen mỗi loại 20g, rửa sạch, cho một ít nước nấu nhừ, sữa bò cùng 5-10 quả anh đào + lượng vừa đường phèn.

d. Bầu dục lợn 200g, rau cần 50g, cà rốt 50g, tương ớt 30g. Bầu dục lợn bỏ đôi bỏ hết màng gân bên trong, rửa sạch, thái miếng mỏng, cho muối, bột lọc

ướt bóp đều. Rau cần, cà rốt rửa sạch thái nhỏ. Cho dầu vào nồi, trước hết cho bầu dục vào nấu chín, cho rau cần, cà rốt vào xào chín, lại cho tương ớt, ít muối, bột, gia vị, trộn đều.

8. ĐỂ TRÁNH BỆNH CÒI XƯƠNG, LÀM THẾ NÀO BỔ SUNG CANXI CHO TRẺ?

Các nhà dinh dưỡng học cho rằng, trong vấn đề dinh dưỡng của loài người hiện nay, một trong những nguyên tố không được cung cấp đầy đủ là canxi.

Thiếu canxi rất nguy hiểm đến sự phát triển của trẻ, làm cho trẻ phát triển chậm, xuất hiện rụng tóc sau gáy, ra nhiều mồ hôi, tính tình nôn nóng, phiền muộn không yên, mọc răng chậm, thóp liền chậm, ngồi đứng đi chậm, nghiêm trọng hơn còn có thể ảnh hưởng đến phát triển của xương, xuất hiện xương biến dạng, xương ngực lõm, ngực hình phễu, xương sườn lộ, chân vòng kiềng hoặc chữ bát, những triệu chứng đó là biểu hiện của bệnh còi xương. Nguyên nhân là trong bữa ăn của trẻ thiếu canxi nghiêm trọng. Điều đó đòi hỏi các bậc cha mẹ phải tích cực bổ sung canxi cho trẻ một cách có hiệu quả. Nhận thức được vai trò quan trọng của canxi trong cơ thể thì phương pháp lấy ăn uống bổ sung canxi phòng bệnh còi xương cũng ngày càng được coi trọng.

Thức ăn có canxi nhiều nhất là sữa, sau đó là đậu rau, tương vừng và các loại tôm cua. Thức ăn tôm cua vừa rẻ vừa có hàm lượng canxi cao. Trẻ nhỏ và thiếu niên ăn nhiều tôm có thể tăng lượng hấp thụ canxi một cách có hiệu quả. Ngoài ra, lấy xương động vật xay nhỏ thành bột xương cũng là một loại thực

phẩm bổ sung canxi khá tốt. Có thể cho vào các loại thức ăn khác để dùng, như cho vào canh, cho vào bột mì làm bánh bao...hoặc trộn vào bột gạo. Như vậy, có thể làm cho trẻ ăn uống vui vẻ, đạt được mục đích bổ sung canxi mà không phải uống thuốc.

Bạn có thể làm một số thực phẩm bổ sung canxi như sau:

Sủi cảo tôm tép

Tôm tép xay bột, cho thêm rau cải, hẹ, nấm hương băm nhỏ làm nhân, gói thành bánh sủi cảo có mùi thơm ngon, có thể bổ sung canxi.

Bánh bột cá

Lấy cá nhỏ để nguyên vẩy, rửa sạch cho vào nồi, dùng nhỏ lửa sao vàng, xay thành bột, cho vào một lượng vừa muối tinh, hành hoa, dầu, cho bột mì vào nhào đều làm bánh, là thực phẩm trẻ nhỏ rất thích ăn.

Bột xương + vùng

Xương động vật và vùng xay thành bột, cho vào bột mì nhào đều, sau khi lên men làm bánh hấp chín, hoặc dùng bột xương+vùng cho thêm đường trắng, bột thịt chân giò làm thành nhân bánh bao, hoặc bột mì sao chín cho thêm lượng vừa bột xương và vùng, đường trắng, làm bánh ngọt.

Cháo thập cẩm bổ sung canxi

Lấy đậu xanh, đậu đũa, vừng, thịt viên, lạc, hạt sen, hạt mè, ý dĩ, bột xương, gạo tẻ cho vào nồi áp suất ninh nhừ thành cháo, cho trẻ ăn thường xuyên.

Xương sườn lợn

Nấu cháo ăn.

Canh tôm tép

Tôm tép ngâm nước cho mềm, cho thêm rau cải trắng, táo đỏ, trứng gà cùng nấu, uống canh ăn rau.



Nhưng điều cần chú ý là: Bổ sung canxi không có nghĩa là chỉ cần cho vào bụng tất cả các loại thức ăn có canxi là được. Vì sự hấp thụ canxi chịu ảnh hưởng của rất nhiều yếu tố, cần phải tăng yếu tố có lợi và giảm những yếu tố có hại cho việc hấp thụ canxi mới có thể bổ sung canxi có hiệu quả.

YẾU TỐ THÚC ĐẨY THU NHẬN CANXI

1. Trong thức ăn bổ sung canxi, cho một lượng vừa giấm hoặc thức ăn có giấm sẽ có lợi cho hòa tan canxi trong thức ăn, làm cho cơ thể dễ hấp thụ. Ví dụ, khi nấu canh sườn, nhỏ vào mấy giọt giấm hoặc cho ít giấm vào trong thức ăn, như thức ăn chua ngọt, rau trộn đều được.

2. Trong thời gian bổ sung canxi trong thức ăn của trẻ, nên có đủ proteine và chất đường sữa, hai chất này đều có thể thúc đẩy hấp thụ canxi.
3. Phối hợp vitamin D cũng có thể thúc đẩy cơ thể hấp thụ canxi.
4. Cho da tiếp xúc với ánh nắng mặt trời cũng rất quan trọng. Phơi nắng cần phải để nắng trực tiếp chiếu lên da, không qua kính hoặc qua áo quần. Khi có gió và trời ấm, có thể cho trẻ ra ngoài trời chơi, để lộ tay, đùi, lưng ra nắng. Có nhà nghiên cứu cho rằng, ở nơi mặt trời chiếu sáng đầy đủ, chỉ cần cho trẻ thường xuyên tắm nắng, trẻ sẽ không thiếu canxi. Ánh nắng có thể giúp bổ sung canxi cho cơ thể con bạn, và dùng cách đó phòng bệnh chữa bệnh là rất hiện thực.

YẾU TỐ KHÔNG CÓ LỢI CHO HẤP THỤ CANXI

Có một số thực phẩm có acid oxalic và khá nhiều cellulose có thể ảnh hưởng đến sự hấp thụ canxi. Nếu đồng thời với bổ sung canxi lại ăn các loại thức ăn đó thì không những không đạt được mục đích bổ sung canxi, mà còn làm cho lượng canxi vốn có trong cơ thể bị tiêu hao.

Trong thức ăn có chứa acid oxalic và cellulose có: rau dền, rau muống, rau chân vịt, hoa cải, khoai môn, rau hẹ, v.v... Trong thực phẩm có quá nhiều phosphate, có thể kết hợp với canxi hình thành trầm

tích bài tiết ra ngoài, làm giảm năng lực giữ canxi trong cơ thể; ngoài ra rượu, acid, v.v... cũng có thể ảnh hưởng đến khả năng hấp thụ canxi ở mức độ khác nhau, cần có ý thức tránh.

Điều cần chú ý: Tuy rằng canxi là chất cần thiết cho điều trị bệnh còi xương, nhưng cũng không thể sử dụng liều lượng cao, lâu dài. Phải xem xét mức độ thiếu canxi cần bổ sung và có sự hướng dẫn của bác sĩ để sử dụng đúng liều. Vì thiếu mà bổ sung quá nhiều canxi vào cơ thể, có thể dẫn đến chứng cao canxi trong máu, trẻ sẽ có khẩu vị không tốt, buồn nôn, cơ thể mềm yếu vô lực, tiêu chảy, có hại cho sức khỏe.

9. ĂN UỐNG CỦA TRẺ SAU KHI CẮT AMIDAN

Nếu amidan của trẻ bị viêm, sưng to, có mủ hoặc viêm amidan mạn tính, ảnh hưởng đến sức khỏe, bác sỹ sẽ khuyên bạn đưa trẻ đi cắt amidan, để tránh hình thành các bệnh khác khó chữa.

Khi bạn quyết định nghe lời khuyên của bác sỹ, xin hãy nhớ những điều sau đây, nó sẽ giúp cho bạn an toàn đi qua thời kỳ khôi phục sau khi mổ.

Trong 6 giờ sau khi mổ amidan không được ăn, hoặc chỉ ăn thức ăn nguội lạnh, như sữa bò nguội, sữa đậu nành nguội, hoặc kem đã hòa tan, thức ăn nguội lạnh có thể làm cho vi huyết quản nhỏ trên vết thương thu lại, giảm ra máu; thức ăn nguội cũng dễ nuốt nhiều lần.

Không ăn thức ăn nóng cứng, hoặc thức ăn có tính kích thích, như ớt, thức uống nóng, rau sống, xào rán, nước quả chua, v.v... để tránh kích thích vết mổ, làm chảy máu và đau, vết mổ lâu khỏi.

10. ĂN UỐNG VỚI TRẺ BÉO PHÌ

“Béo phì” là bệnh thời thượng của cuộc sống hiện đại. Béo phì, đối với trẻ thanh thiếu niên, không chỉ ảnh hưởng đến sức khỏe, mà còn đưa đến rất nhiều bất tiện trong học tập, sinh hoạt, làm việc và giao tiếp xã hội. Vấn đề nghiêm trọng hơn là trẻ béo phì từ nhỏ đến trên dưới 12 tuổi, thể trọng luôn vượt quá tiêu chuẩn, thường phát triển thành bệnh béo phì lúc thành niên, nếu cứ tiếp tục như vậy đến lúc già dễ sinh ra các bệnh có liên quan, như cao huyết áp, bệnh tim ...

Vậy, béo phì là như thế nào? Nói chung, thể trọng vượt quá 20% thể trọng tiêu chuẩn tính theo chiều cao thì gọi là bệnh béo phì.

Béo phì ở thời kỳ trẻ nhỏ phần nhiều thuộc loại béo phì đơn thuần, nguyên nhân chính là ăn uống quá nhiều. Trẻ ngày nay thường bị quyến rũ bởi các loại thức ăn ngon, dẫn đến ăn nhiều, luôn thèm ăn, do đó sức ăn của loại trẻ này khá cao, khẩu vị cũng tốt. Lượng ăn vượt các trẻ khác, hơn nữa thích ăn loại thức ăn bột, mỡ, không thích ăn rau, trái cây.

Đối với trẻ béo phì, rất nhiều bậc cha mẹ áp dụng phương pháp hạn chế ăn thịt để giảm béo, hoặc nghe tuyên truyền mà áp dụng các phương pháp giảm béo thiếu tính khoa học. Do đó, khi thực hiện các phương pháp này luôn luôn sinh ra tác dụng phụ đối

với trẻ như đói, tiêu chảy, váng đầu, mệt mỏi, đường trong máu thấp, vi phạm nghiêm trọng quy luật sinh lý bình thường, gây tổn thương đối với cơ thể. Nhất là ở thời kỳ phát triển của trẻ thơ và thanh thiếu niên, sự nguy hại của cách giảm béo nói trên là không thể lường được.

Phương pháp giảm béo khoa học là: phải để cho người béo ăn uống bình thường, đảm bảo nhận được đủ thành phần dinh dưỡng. Muốn thành công phải điều chỉnh cách ăn uống cho trẻ béo phì, từ thực đơn các bữa ăn đến thói quen ăn uống.

YÊU CẦU QUẢN LÝ BỮA ĂN

1. Chọn lựa thức ăn cần phải xem xét nhu cầu dinh dưỡng cơ bản của trẻ và yêu cầu của sinh trưởng phát triển. Vừa cung cấp đủ dinh dưỡng, vừa không thể để cho dinh dưỡng dư thừa chuyển thành mỡ; vừa phải hạn chế lượng thức ăn đưa vào, vừa không thể để cho trẻ ở vào trạng thái đói.

Đối với yêu cầu thứ nhất có thể thấy: Lấy carbohydrate làm thực phẩm chính, đó là nguồn chủ yếu cung cấp nhiệt lượng, thể tích lớn, có thể chống đói; bảo đảm cung cấp một lượng protein nhất định, là nguồn cung cấp dinh dưỡng quan trọng cho sinh trưởng phát triển, lại có thể thỏa mãn đòi hỏi ăn uống, bảo vệ tổ chức cơ thể, cung cấp lượng thực phẩm có vitamin và khoáng chất nhất định, hạn chế lượng đường và mỡ.

Đối với yêu cầu thứ hai, phải chọn thực phẩm vừa có nhiệt lượng ít, thể tích lớn, có thể sinh ra cảm giác no bụng, có tác dụng chống đói tốt, vừa không tích tụ mỡ, hơn nữa còn có thể chuyển hóa đường trong các chất khác thành mỡ, như bí đao, củ cải, dưa chuột, măng, rau cần, khoai sọ. Ngoài ra, giảm lượng thực phẩm chính, có thể dùng chế phẩm đậu hoặc thực phẩm có nhiệt lượng ít, thể tích lớn nói trên để bổ sung.

2. Điều tiết ăn uống không nên làm cho thể trọng giảm nhanh. Mới đầu, chỉ cần làm cho thể trọng tăng chậm là được, về sau có thể làm giảm dần xuống đến lúc chỉ vượt quá trên dưới 10% thể trọng bình thường của lứa tuổi đó thì không cần phải nghiêm khắc hạn chế ăn uống nữa.

3. Căn cứ vào yêu cầu ở trên, thức ăn phải lấy rau, trái cây, cơm là chính, nhưng vẫn cần phải cung cấp đủ lượng protein. Có thể chọn loại thịt rất ít mỡ như cá, thịt thỏ, thịt gà, thịt bò, thịt lợn nạc hoặc trứng gà, các loại đậu, đậu phụ.

THÓI QUEN ĂN UỐNG TỐT

1. Nhai kỹ nuốt chậm. Không nên ăn phàm nuốt nhanh, ăn nhanh thường dễ ăn nhiều. Nhai kỹ nuốt chậm còn có ích vì kéo dài thời gian bữa ăn, giảm tốc độ ăn uống và tăng tiêu hao năng lượng, do đó có thể hạn chế tăng trọng lượng.

2. Ăn ít, chia làm nhiều bữa. Nếu ăn ít và ăn ít

bữa, cơ thể luôn luôn ở vào trạng thái đói, tỷ lệ hấp thụ tiêu hóa đối với thức ăn sẽ cao, không đạt được mục đích giảm béo.

3. Trước khi ăn cơm, ăn một số thức ăn có cellulose để tăng cảm giác no, có thể giảm lượng cơm.

4. Không ăn vặt. Ăn vặt thường là các chất ngọt, mỡ, sinh ra nhiều nhiệt lượng, dễ gây tích tụ mỡ.

5. Tập trung chú ý vào bữa ăn. Khi ăn cơm lại xem tivi, đọc báo, có thể làm trẻ “quên” nên ăn nhiều hoặc làm mất cảm giác no.

11. THỨC ĂN TRỪ MỤN

Khi trẻ bước vào thời kỳ thanh xuân, hoạt động nội tiết trong cơ thể trở nên mạnh, mụn cũng dần dần nổi lên da mặt của trẻ, dân gian đặt cho nó cái tên “mụn dậy thì”.

Trẻ nhìn thấy mặt mình mọc mụn, luôn khó chịu và xấu hổ, tìm mọi biện pháp hỏi bác sĩ và mua thuốc.

Kỳ thực, xuất hiện “mụn dậy thì” là biểu hiện bình thường của cơ thể ở thời kỳ dậy thì, qua thời kỳ này, mụn sẽ tự mất, không nên lo lắng nhiều mà tự chuốc lấy phiền phức. Điều cần chú ý là, không nên lấy tay nặn, bóp mụn. Vì mụn thường mọc ở phần mặt, nếu dùng tay nặn, bóp, mụn rất dễ gây ra nhiễm trùng, thậm chí nguy hiểm cho tính mạng, hơn nữa còn để lại sẹo lấm chàm trên mặt.

Nếu chú ý đến việc ăn uống, sẽ giúp rất nhiều cho việc giảm mụn.

1. Ăn nhiều rau quả có nhiều cellulose, như họ, rau cần, khoai tây, có thể thúc đẩy nhu động ruột, tránh táo bón. Khi táo bón, độc tố cần bài tiết ra ngoài lưu lại trong ruột, từ đó bị thu hút vào trong lỗ chân lông cùng với mồ hôi và mỡ bài tiết ra ngoài, bịt kín lỗ chân lông sinh ra mụn.

2. Không nên ăn cay, những thức ăn cay có tính kích thích cao và thức ăn nhiều đường, nhiều mỡ, có

thể làm cho vi huyết quản trương ra, bài tiết của tuyến mồ dưới da tăng lên, dẫn đến hoặc làm tăng triệu chứng mụn.

- Lấy một quả dưa chuột rửa sạch thái mỏng, ăn sống hoặc cho muối, giấm, đường, trộn đều. Hoặc lấy một quả cà chua gọt bỏ vỏ, xào với dưa chuột, ăn thường xuyên.

Dưa chuột ăn sống có thể thanh nhiệt, sinh tân (nước bọt). Thường xuyên ăn dưa chuột có thể làm cho da nôn nà. Trong dưa chuột có một số men, hoạt tính sinh học của các loại men này có thể thúc đẩy trao đổi chất trong cơ thể, thúc đẩy bài tiết chất thải trong đường ruột ra ngoài.

- Quýt vàng 500g rửa sạch bỏ hạt. Lượng vừa mật ong, thạch cao sống 100g. Trước hết cho thạch cao sống vào trong nước sắc 30 phút, lấy nước bỏ bã, lại nấu quýt cho nát nhừ, lấy ra, cho mật ong vào khuấy thành dạng cao, cho vào trong tủ lạnh. Mỗi ngày 3 lần, mỗi lần ăn 20 – 30g.

Quýt có thể cường hóa vi huyết quản, giảm thẩm thấu ra ngoài, thạch cao sống thanh nhiệt khử hỏa; mật ong có thể thanh nhiệt giải độc, trong mật ong có chất kháng khuẩn, có thể chế ngự sinh trưởng của vi khuẩn làm mủ và có nhiều công năng hút ẩm, tiêu viêm, giảm đau, tăng nhanh tốc độ lành vết thương và bảo vệ da.

12. ĐỂ TRẺ CÓ MÁI TÓC ĐẸP

Mái tóc của con người thể hiện cái đẹp tự nhiên, cái đẹp khoẻ mạnh cho nên làm cha làm mẹ ai cũng muốn con mình có một mái tóc đen nhánh, mềm mại, trơn bóng, đẹp dễ, làm nổi bật khuôn mặt hồng hào, đôi mắt thông minh, tinh thần hoạt bát.

Mái tóc khỏe phải là mái tóc đen bóng, mượt mà, mềm mại. Nhưng nhiều trẻ có mái tóc khô, ngọn tóc chẻ, dễ đứt dễ rụng, thậm chí rõ ràng là đang tuổi xuân mơn mớn đã xuất hiện tóc bạc lẫn trong tóc đen

...

Có rất nhiều nguyên nhân dẫn đến tóc xấu như mất điều hòa dinh dưỡng hoặc thân thể bệnh tật. Như khi trẻ dinh dưỡng không tốt, tóc sẽ không sáng bóng, rụng, màu tóc khô vàng, ăn ngọt quá nhiều hoặc thể chất tính acid cũng làm cho tóc mất vẻ trơn bóng. Do bệnh tật hoặc ăn uống không tốt, làm cho cơ thể thiếu các nguyên tố vi lượng và khoáng chất như đồng, cobalt, sắt, selen, canxi, phospho và vitamin B₁, B₂, B₁₂, folacin (acid folic), acid pantothenic, vitamin E và protein, tóc không thể sinh trưởng khoẻ mạnh được. Tại sao lại xuất hiện tình hình đó? Vì tóc cũng giống như cơ thể, rất cần các chất dinh dưỡng để làm nguyên liệu nuôi dưỡng và tạo thành sắc tố đen. Nếu trong bữa ăn không có đủ hàm lượng các chất tương quan đến sinh trưởng của tóc, hoặc khi cơ thể ăn vào không đủ hoặc tuy đủ nhưng thu nhận không tốt thì

tóc xấu là đương nhiên.

Từ đó có thể thấy, cho trẻ ăn uống có dinh dưỡng toàn diện là giúp cho tóc trẻ sinh trưởng khỏe mạnh, càng quan trọng đối với loại tóc vốn đã xấu. Phải chọn thức ăn có nhân tố làm đẹp tóc phối hợp với thức phẩm khác cho trẻ ăn thường xuyên. Ăn uống cũng không nên quá tinh, mà phải ăn đa dạng, tránh ăn không đủ một số nguyên tố vi lượng nào đó. Thức ăn có nguyên tố đồng và tương đối nhiều acid có lợi cho tóc là các loại quả cứng, hải sản, gan động vật, ngũ cốc, loại đậu và loại rau có rễ. Thức ăn có khá nhiều vitamin là gạo mì, các loại đậu, dưa quả màu xanh và rau xanh.

Quan điểm bổ thận trong Đông y chỉ dẫn dùng chung thức ăn với thuốc chữa trị tóc xấu có căn cứ khoa học và hiệu quả lâm sàng. Đông y cho rằng sự sinh trưởng của tóc hoàn toàn dựa vào tinh và huyết, thận tàng trữ tinh khí, giúp cho tóc sinh trưởng. Tóc bạc ít, tóc vàng khô, rụng sớm để dứt đều có liên quan đến tinh khí của thận không đủ.

Liệu pháp chữa trị bằng ăn uống:

- a. Hạt đào bỏ vỏ ngoài, ăn sống, mỗi ngày 2 hạt, ăn lâu dài, dùng cho tóc khô.
- b. Bột vừng đen 50g, bột hà thủ ô 50g, cho một ít đường, pha với nước sôi, uống. Sáng tối mỗi buổi một lần, uống lâu dài. Dùng cho người tóc bạc sớm.
- c. Cà rốt 1 củ, rau chân vịt 100g xào ăn. Dùng cho

người tóc bạc.

- d. Cà rốt 50g, tủy sống lợn 100g, quả kỷ 20g. Cho vào nồi nước nấu chín, uống canh ăn rau. Mỗi ngày 1 lần, chữa thiếu niên tóc bạc.
- e. Vừng đen 50g, rau cần 30g, quả dâu 100g, trứng gà 5 quả. Trước hết luộc chín trứng gà, bóc vỏ ngoài, tiếp tục cho vào nước, vừng, quả dâu, rau cần, dùng lửa nhỏ nấu chậm, sau 30 phút, uống canh ăn trứng, rau. Dùng cho người rụng tóc, tóc bạc.
- f. Quả dâu 500g, rửa sạch, cho đường trắng 250g, ngâm nửa tháng, mỗi ngày uống 50g, có thể làm cho tóc đen bóng.

13. KHI TRẺ BỊ TIÊU CHẢY

Vì tỷ lệ của trẻ non yếu, bất cứ xét về hình thái hay công năng sinh lý đều tồn tại đặc điểm sinh lý “trưởng thành mà chưa toàn diện, toàn diện mà chưa cứng cáp”, cộng thêm sinh trưởng phát triển của trẻ nhanh chóng, nhu cầu đối với thức ăn và dinh dưỡng lớn; lại thêm trẻ còn nhỏ tuổi, không tự mình điều tiết được ăn uống, thích ăn gì là ăn, do đó dẫn đến bệnh tiêu chảy. Sau khi bị tiêu chảy, sức khỏe của trẻ tổn hại rất lớn, một là vì không thu nạp được chất dinh dưỡng, hai là bệnh không ngừng tiêu hao dinh dưỡng trong cơ thể, cho nên, trẻ bị tiêu chảy người gầy rất nhanh, nhất là trẻ tiêu chảy mạn tính lại càng xuất hiện triệu chứng thể trọng giảm, tóc khô vàng, hình dáng tiêu tụy.

Khi tiêu chảy, điều chỉnh ăn uống cũng là một cách điều trị, ý nghĩa của nó không hạn chế ở thuốc chữa trị; ăn uống được điều chỉnh tốt có lợi cho việc làm chậm triệu chứng tiêu chảy hoặc chỉ tả, thúc đẩy tỷ lệ và đường ruột sớm khôi phục trạng thái sinh lý bình thường, nhanh chóng khôi phục sức khỏe. Nếu điều chỉnh không tốt hoặc chưa chú ý điều chỉnh ăn uống, thì có thể làm nặng thêm triệu chứng tiêu chảy, làm cho thuốc điều trị mất hiệu nghiệm, kéo dài quá trình bệnh, từ đó đưa đến nguy hại cho sức khỏe của trẻ.

Dùng quan điểm Đông y chỉ đạo lâm sàng, điều

chỉnh ăn uống có tác dụng tốt. Đông y chia tiêu chảy thành: tiêu chảy do thức ăn, tiêu chảy thấp nhiệt, tiêu chảy phong hàn và tiêu chảy tỳ vị dương hư, ba loại sau đều có triệu chứng hư hàn, do đó gọi chung là tiêu chảy hư hàn.

Tiêu chảy do thức ăn

Triệu chứng biểu hiện là sau khi ăn vào quá nhiều, xuất hiện tiêu hóa không tốt mà đại tiện mùi chua hôi, đau bụng, muốn đi ngoài, đi ngoài được thì giảm đau, đại tiện dạng lòng trắng trứng hoặc kèm theo bã sữa hoặc bã thức ăn không tiêu hóa hết. Tiêu chảy loại này cần phải không chế ăn uống. Bệnh nhẹ có thể giảm số lần, số lượng, chất lượng ăn uống, ăn thanh đạm đủ dinh dưỡng là tốt; bệnh nặng thì ngưng ăn 6 -8 giờ. Khi trẻ bị tiêu chảy không muốn ăn, không nên miễn cưỡng ép ăn, có thể cho uống nước. Cho dù đã khôi phục ăn uống cũng phải bắt đầu từ lượng nhỏ, chất loãng hoặc chất nửa loãng. Như trước hết cho ăn bột ngô sen, bột gạo, cháo, đợi cho sau khi dạ dày thích nghi mới dần dần cho ăn thức ăn mềm và quá độ thức ăn bình thường, những thực phẩm khó tiêu hóa như thức ăn xào rán dầu mỡ và nếp, thức ăn nhiều protein đều không nên đưa vào thực đơn của trẻ khi đang còn bệnh. Ngoài ra, đối với những thức ăn giúp thúc đẩy tiêu hóa có thể cho trẻ ăn vừa phải, như dùng sơn trà nấu nước, canh cà rốt, hoặc trẻ bị tiêu chảy vì loại thức ăn nào thì dùng loại thức ăn đó sao

vàng nghiền nhỏ thành bột cho trẻ ăn cũng có tác dụng giúp tiêu hòa.

Tiêu chảy thấp nhiệt

Đại tiện màu vàng thẫm mà hôi hoặc có kèm nhớt (niêm dịch), tiêu chảy cấp hoặc kèm theo sốt, đau bụng, hậu môn trẻ sưng đỏ hoặc trẻ lớn một chút biết kêu đau hậu môn, nóng, khó chịu, ăn uống phải kiêng thực phẩm có tính kích thích (như ớt, tương ớt...) thực phẩm sữa (bao gồm sữa bò, chế phẩm sữa) và thực phẩm trợ thấp sinh nhiệt (như loại thực phẩm bơ, dưa quả sống lạnh, sôcôla). Có thể chọn dùng loại thực phẩm thanh nhiệt trừ thấp để trợ giúp điều trị, như dùng ý dĩ nấu cháo, đậu xanh nấu canh, cát căn tươi nấu nước cho trẻ dùng.

Tiêu chảy phong hàn

Triệu chứng là đại tiện loãng, màu vàng, hoặc xanh hoặc có bọt, sôi bụng, đau bụng. Triệu chứng này phần nhiều là do phần bụng bị lạnh hoặc sau khi ăn gặp gió lạnh hoặc thức ăn sống lạnh gây ra. Do đó, phải chọn thức ăn ấm (ôn), hàm ý của ôn có 2 nghĩa: một là thuộc tính của thức ăn lấy tính ôn là tốt, như khi chọn thịt thì chọn thịt bò, thịt gà, lươn là tốt, tránh ăn thực phẩm thuộc tính hàn lạnh; hai là nhiệt độ ăn vào của thực phẩm ấm, không lạnh. Ngoài ra, thức ăn khó tiêu hóa cũng là loại thức ăn không nên ăn.

Tiêu chảy hư hàn

Phần nhiều là do tỳ hư hoặc tỳ thận dương hư khiến cho năng lực tiêu hóa giảm gây nên. Biểu hiện là sau khi ăn là tiêu chảy, đại tiện loãng và có nhiều bã thức ăn, đồng thời sắc mặt vàng vọt hoặc trắng bệch, sợ lạnh, tiêu chảy dễ tái phát hoặc bệnh kéo dài. Loại tiêu chảy này phần nhiều vì bệnh kéo dài, sẽ làm cho tạng phủ của thân thể hư nhược, cho nên phải kiêng ăn thực phẩm sống lạnh và khó tiêu hóa. Các loại thực phẩm tính hàn như dưa hấu, bí đao, đậu phụ, hải sản đều không nên ăn, để tránh tổn thương dương khí của cơ thể, tăng thêm bệnh; có thể thường xuyên ăn những loại thức ăn thuộc ôn bổ tỳ vị như canh gà, cháo thịt dê, cơm thịt bò nướng gừng, nhưng phải chú ý không được cho ăn thịt quá nhiều và phải nấu cho thật nhừ, để phòng tiêu hóa không tốt.

Đối với các loại tiêu chảy, có một điểm chung cần phải chú ý, đó là không nên ăn thức ăn có nhiều cellulose, để tránh làm tăng nhu động đường ruột, làm nặng thêm triệu chứng tiêu chảy, và có thể dẫn đến tiêu hóa không tốt; ngoài ra, những thực phẩm dễ sinh khí cũng không nên ăn.

14. THIẾU KẼM SẼ BỊ BỆNH GÌ?

Một chất rất quan trọng với cơ thể, tham gia “kiến thiết và phát triển” các bộ phận trong cơ thể, giúp cơ thể phát triển chiều cao, tăng thể trọng, làm cho thể trọng của trẻ đạt tiêu chuẩn theo thời gian; có thể tăng trí lực cho trẻ, giúp trẻ khoẻ mạnh, ít bệnh tật, giúp trẻ ăn ngon, ăn nhiều, làm cho tóc của trẻ đen mượt, da trơn bóng, hoạt bát, đáng yêu. Đó là nguyên tố vi lượng – kẽm.

Không có kẽm, xương da của trẻ sẽ phát triển chậm, cơ thể thấp nhỏ, thể trọng tăng trưởng chậm, ảnh hưởng đến phát triển của đại não, trí lực thấp, sinh ra dần dộn. Thiếu kẽm, cơ thể không có năng lực kháng bệnh, vị giác kém nhạy, ăn không thấy ngon, da thô nhám, tóc khô giòn.

Thiếu nguyên tố kẽm rất có hại. Bạn phải nhớ lượng cần thiết trong một ngày: Một ngày cần 10 – 5mg kẽm, hãy tìm trong thức ăn, nguồn tốt nhất là thịt lợn, bò, gà, vịt, trong tôm cua biển cũng có không ít kẽm; các loại đậu, quả cứng, óc sò hến, gan thận động vật cũng có nhiều kẽm.

Chọn thức ăn có kẽm, xào nấu ngon, bữa ăn hàng ngày chú ý điều chỉnh thì trong cơ thể không thể thiếu kẽm.

Các loại thức ăn có kẽm:

a. Đậu xanh, đậu đen, đậu đỏ, đậu đũa, cho một ít gạo đã vo sạch cùng nấu. Sau khi chín nhừ cho đường hoặc muối, trộn đều.

b. Hạt dẻ bóc vỏ rang chín. Thịt bò rửa sạch thái miếng, cho vào nồi xào khô nước huyết, tiếp tục cho dầu, muối, đường, hành, gừng xào chín đến 50%, lấy hạt dẻ đã sao một ít hoa ớt, hoa hồi, thảo quả, cho vào nồi áp suất nấu nhừ là được.

c. Táo rửa sạch gọt vỏ, với trẻ nhỏ có thể lấy thìa cạo dầm nhừ rồi cho ăn, hoặc ép lấy nước thuốc cho uống; trẻ đã lớn thì có thể cắt miếng cho ăn. Hoặc lấy ngân nhĩ nấu canh, đợi canh nguội cho táo vào nấu sôi, cho đường phèn khuấy lên là được.

d. Vừng đen 20g sao thơm, long nhãn 50g, táo 50g, mật ong 50g. Trước hết nấu long nhãn, táo, lúc chín cho mật ong, cho vừng đen vào là được.

e. Lạc 200g, vừng đen 100g, hạt đào 100g, tách riêng từng loại sao thơm, cho đường, bột sữa vào nồi, cùng với nước khuấy tan, cho lạc, vừng, hạt đào đã xào vào trộn đều, đổ lên bàn có xoa dầu vừng, sau khi nguội cắt thành miếng, ăn thường xuyên.

15. KHI HỌNG TRẺ SÙNG ĐAU

Họng trẻ là một bộ phận “nhiều chuyện”, nào là vi khuẩn xâm nhập vào cơ thể trước hết là từ họng, sau đó phát triển ra toàn thân, gây ra đủ các thứ bệnh; hơn nữa, họng thường xuyên bị viêm có khả năng chuyển sang viêm họng mạn tính. Một khi đã hình thành viêm họng mạn tính, trong cơ thể luôn luôn có một ổ bệnh làm cho sức đề kháng giảm sút. Như vậy làm sao trẻ có thể lớn nhanh lớn khỏe được? Cho nên, phải lập thời khổng chế bệnh, loại trừ chứng viêm, làm cho con đường liên hệ từ trong cơ thể với bên ngoài được thông suốt không trở ngại, làm cho tuyến phòng thủ số 1 của cơ thể luôn vững chắc. Điều đó có tác dụng tích cực đối với sức khỏe của trẻ.

Bệnh viêm họng chia thành 2 loại cấp tính và mạn tính. Bệnh viêm họng cấp tính khởi bệnh nhanh, đau họng rõ ràng. Khi khám, thấy họng bị sung huyết đỏ tươi hoặc amidan sưng đỏ, hoặc có âm thanh khô khè, nóng sốt, hoặc họng nóng, khó chịu. Đông y cho rằng “nhiệt nặng” hoặc “hỏa nặng”, cho nên khi chọn thức ăn, nên nặng về chọn thực phẩm có tác dụng “thanh nhiệt khứ hỏa”, “lợi họng khai âm”, “nhuận họng sinh tân” (tân = nước bọt)

- Củ cải sống 1 củ rửa sạch vắt lấy nước, nhỏ vào 1 – 2 giọt nước gừng tươi, trộn đều, từ từ uống,

uống liên tục.

- Tảo đỏ rửa sạch xay nát, mỗi lần lấy 5g. Cho ít muối, uống với nước sôi, uống liên tục. Tốt nhất cho trẻ ngâm trong mồm nuốt từ từ, để cho dịch tiếp xúc nhiều với phần họng.
- Lượng vừa đậu xanh, hoa cúc 5g, hoa kim ngân 5g, pha với nước sôi, cho lượng vừa mật ong khuấy đều, cho trẻ ngâm và uống.
- Đậu xanh, bách hợp, gạo tẻ cùng nấu cháo, thường xuyên dùng.
- Giá đậu xanh 100g, tảo đỏ 10g, cùng nấu canh, uống nước và ăn rau.
- Đậu phụ lấy loại non, cho ít đường và muối đánh tan, uống.
- Đậu nành 250g sau khi nấu sôi, cho 1 quả trứng gà và gia vị vào, thường xuyên uống.

Bệnh viêm họng mạn tính phần nhiều là do điều trị không dứt điểm viêm họng cấp tính, lâu ngày không khỏi sinh ra, hoặc không chú ý vệ sinh họng, hoặc thường xuyên la hét to, hoặc do yếu tố ăn uống làm cho họng luôn luôn ở trạng thái viêm. Biểu hiện của nó là khó chịu, hoặc đau nhẹ, hoặc đau không rõ ràng trong họng, luôn luôn phải làm mát họng mới cảm thấy dễ chịu, hoặc họng khô, uống nhiều nước vẫn khô, hoặc có cảm giác ở họng có vật lạ, hoặc giọng khàn, sưng huyết phần họng thành màu đỏ tối, phía trên vách sau họng có lấm chấm hạt như hạt vừng hoặc hạt gạo, amidan sưng

v.v.. Đông y cho rằng nguyên nhân bệnh phần nhiều là do nóng, tổn thương phổi âm hoặc là hư hỏa thượng thăng (bốc lên), đờm nghẽn khí ứ, huyết ứ. Cho nên khi điều trị bằng liệu pháp ăn uống phải chọn thức ăn nghiêng về dưỡng âm sinh tân (nước bọt), nhuận âm giáng hỏa, hóa đờm hành khí, hoạt huyết hóa ứ mới có hiệu quả điều trị tốt. Quan sát lâm sàng, dùng phương pháp điều trị bằng ăn uống để điều trị bệnh viêm họng mạn tính có hiệu quả đặc biệt, hơn nữa còn có thể tiết kiệm thời gian dùng thuốc và không phải dùng những loại thuốc tổn thương tỳ vị v.v..

- ❖ Da lợn 200g rửa sạch thái nhỏ, cho nước nấu canh, sau khi da lợn nhừ, nêm ít muối cho trẻ uống canh.
- ❖ La hán quả 300g rửa sạch thái nhỏ, cho nước nấu sôi, lấy nước đặc cho một ít đường trắng, mỗi lần 1 thìa cho vào nước sôi uống, mỗi ngày 4 – 5 lần.
- ❖ Rau câu 500g, rửa sạch phần nước mặn, thái nhỏ nấu chín, cho đường trắng 500g, để lắng 1 ngày sau uống. Mỗi ngày 3 lần, mỗi lần một lượng vừa.
- ❖ Bách hợp 20g, chuối 2 quả bỏ vỏ, ngó sen tươi 500g. Bách hợp rửa sạch, cho lượng vừa nước, cho chuối vào cùng nấu; ngó sen tươi rửa sạch ép lấy nước, đợi bách hợp và chuối chín, bắc nồi ra, cho đường phèn, nước ngó sen tươi, khuấy đều,

uống. Mỗi ngày 4 – 5 lần.

- ❖ Sữa đậu nành 250ml, củ cải 200g, chanh 1 quả. Lượng vừa đường phèn, ngâm cho ra nước, đổ nước vào sữa đậu nành, uống dần.

Nếu khản tiếng, có thể chọn:

- ❖ Sinh khương (gừng tươi) 100g, rửa sạch ép lấy nước, cho vào nước sôi, uống dần.
- ❖ Lạc vỏ đỏ cho vào nồi nước luộc chín, ăn lạc uống canh, một ngày uống nhiều lần.

Điều trị sau khi bệnh đã phát sinh là việc “mất bò mới lo làm chuồng”, cần đề xướng phòng bệnh là chính. Phòng bệnh tốt có thể giảm phát sinh bệnh viêm họng ở trẻ một cách có hiệu quả. Phòng bệnh bao gồm nhiều biện pháp, nhưng cần phải chú ý như thế nào từ góc độ ăn uống? Trước hết không nên cho trẻ ăn các loại thức ăn đắng cay, quá ngọt quá mặn, như ớt, rượu, dưa muối. Không ăn thức ăn lạnh, như mùa hè ăn nhiều kem, uống nước quá lạnh, nhất là sau khi hoạt động mạnh, hoặc sau khi ăn nóng. Cơ thể bao gồm thanh đới đang trong tình trạng “nóng”, đột ngột uống lạnh vào có thể làm cơ thể, thanh đới bị kích thích mà sinh bệnh hoặc khản tiếng; không nên ăn nhiều thức ăn khô, các loại thức ăn xào rán, thui nướng đều không nên cho trẻ ăn, để tránh ảnh hưởng không tốt đối với họng.

Bữa ăn thường ngày tốt nhất là thanh đạm, nhuận phổi, sinh tân, dưỡng âm, lợi họng, khai âm.

Như trong thực phẩm chữa bệnh bằng ăn uống đề cập ở trên, da lợn có tác dụng nhuận phổi dưỡng âm, táo đỏ có tác dụng lợi huyệt, triết nhĩ cần có tác dụng thanh nhiệt giải độc, củ cải lợi huyệt hóa đờm, trứng gà có thể ích khí khai âm. Ngoài ra, thực phẩm có ích cho huyệt còn rất nhiều, đều có thể dùng để bảo vệ sức khỏe, phòng bệnh và trị bệnh cho huyệt như la hán quả, mã thầy, rau cải, rau cần, mật ong, đậu phụ, sữa đậu nành, rau chân vịt, lê, quýt, táo, ngân nhĩ.

16. ĂN UỐNG VÀ BỆNH NẤM NGŨA

Nhiều bậc cha mẹ, không biết tại sao mặt và tứ chi của trẻ lại xuất hiện nhiều vết đỏ ngứa khó chịu, hoặc chảy nước vàng hoặc khô thành vảy, triệu chứng khi nặng khi nhẹ, khó đoán nguyên nhân. Trẻ khuấy khóc, gãi suốt ngày, ăn ngủ không yên, làm cha mẹ lo lắng. Đi khám, bác sỹ cho biết trẻ bị nấm ngứa.

Phát sinh nấm ngứa phần nhiều liên quan đến cơ địa thể chất của trẻ, thể chất quá mẫn cảm hoặc chỉ quá mẫn cảm đối với một số thức ăn nào đó. Những đứa trẻ có loại thể chất đó thường quá mẫn cảm đối với cua cá, thịt dê thịt bò, trứng gà sữa bò, albumin cao phân tử. Ngoài ra, ăn uống quá nhiều, gây ra tiêu hóa không tốt, thức ăn trong đường ruột lên men khác thường hoặc táo bón, bệnh đường ruột - dạ dày đều có thể sinh ra nấm ngứa. Có thể thấy, thể chất quá mẫn cảm là nguyên nhân bên trong sinh ra nấm ngứa, còn nguyên nhân ăn uống là “ngòi nổ” dẫn đến nấm ngứa.

Qua đó thấy rằng, thể chất quá mẫn cảm là không thể thay đổi, cho nên đề phòng khâu này phải bắt đầu từ việc quản lý ăn uống của trẻ. Quản lý ăn uống của trẻ bao gồm chọn thức ăn, gia công thức ăn, khống chế lượng ăn.

Chọn thức ăn đòi hỏi cha mẹ phải quan sát kỹ

loại thức ăn nào liên quan đến khả năng phát sinh, tăng nặng, tái phát bệnh nấm ngứa; có một số thức ăn là loại thực phẩm làm cho trẻ quá mẫn cảm, phải loại bỏ trong thực đơn. Vì thể chất trẻ khác nhau, chủng loại mẫn cảm đối với thức ăn cũng khác nhau, do đó cha mẹ phải chịu khó quan sát kỹ, Nếu mẫn ngứa nghiêm trọng nhưng một lúc không thể phân biệt được thức ăn quá mẫn cảm, thì tạm thời hạn chế cung cấp thức ăn có nhiều albumin như thịt nạc, sữa, trứng, đợi cho triệu chứng mẫn ngứa giảm lại khôi phục ăn uống từ lượng nhỏ; đối với thực phẩm không dẫn đến quá mẫn cảm, thì có thể cho trẻ ăn. Ngoài ra, cho trẻ ăn một cách có chọn lọc những thức ăn có thể giảm phản ứng quá mẫn cảm với da cũng có thể giảm nhẹ triệu chứng mẫn ngứa, những thực phẩm này gồm nước cà chua, nước quả tươi, nước rau tươi, nước cà rốt. Điều cần chú ý là, trẻ bị nấm ngứa không nên ăn những thức ăn có tính kích thích như ớt, rượu, tỏi, gừng, để tránh làm cho bệnh nặng thêm. Tóm lại, ăn uống phải thanh đạm, ngon miệng là được.

Chế biến thức ăn là nhằm vào những thức ăn đối với trẻ bị bệnh cần phải ăn nhưng lại dễ dẫn đến quá mẫn cảm. Ví dụ, sữa bò là thực phẩm cần thiết cho trẻ, vì sợ gây quá mẫn cảm, không cho trẻ ăn, sẽ ảnh hưởng đến sinh trưởng phát triển của trẻ, muốn cho trẻ ăn phải tốn công phu chế biến, khi nấu phải nấu sôi mấy lần, để cho protein trong sữa biến tính, giảm bớt tác dụng gây mẫn cảm;

trứng gà cũng là một nội dung không thể thiếu trong thực đơn của trẻ, khi chế biến phải chú ý bóc đi màng mỏng giữa lòng trắng và lòng đỏ trứng, lớp màng mỏng này dẫn đến phản ứng quá mẫn cảm, nếu trẻ bị nấm ngứa nặng thì không cho ăn lòng trắng trứng, chỉ cho ăn lòng đỏ trứng. Trong gia công chế biến thức ăn, nên cố gắng sử dụng dầu thực vật, như dầu hạt cải, dầu vừng, dầu lạc, những loại dầu này có thể làm bệnh mẫn ngứa chuyển biến tốt. Quan sát phát hiện, phụ nữ có thai trong thời kỳ có thai ăn dầu thực vật cũng có thể phòng và giảm nấm ngứa cho trẻ.

Khống chế ăn uống là yêu cầu cung cấp thức ăn cho trẻ theo định lượng, không cho ăn uống tùy tiện, để tránh tiêu hóa không tốt hoặc dẫn đến bệnh đường ruột - dạ dày, tạo cơ hội cho nấm ngứa phát sinh.

Cuối cùng, phải chú ý giúp đại tiện của trẻ thông suốt, nuôi thành thói quen tốt đại tiện mỗi ngày.

18. ĂN UỐNG TRỊ BỆNH GIUN SÁN

Thời kỳ trẻ nhỏ do chưa nuôi thành thói quen vệ sinh tốt, lại thêm phạm vi tiếp xúc rộng, từ trong nhà ngoài nhà, đôi bàn tay nhỏ một ngày dính không biết bao nhiêu vi trùng, chất bẩn hoặc trứng giun, mà trẻ lại thích ngậm ngón tay vào miệng, do đó các loại ký sinh trùng có rộng cửa xâm nhập vào cơ thể trẻ. Ngoài ra, ăn trái cây không bóc vỏ, rau chưa rửa sạch nấu chín, hoặc có nơi còn ăn sống các loại thịt gia súc, gia cầm và cua tôm cá sò hến, bệnh càng dễ xâm nhập vào cơ thể, những nguyên nhân đó đều dẫn đến bệnh giun sán ký sinh trong cơ thể.

Bệnh giun sán ký sinh trong cơ thể có rất nhiều, thường thấy ở trẻ có bệnh giun đũa, giun kim, sán dây, giun móc, sán lá ... Một khi các loại ký sinh trùng này vào trong cơ thể thì cho dù bạn cho trẻ ăn tốt như thế nào, dinh dưỡng có đầy đủ, trẻ vẫn xanh xao vàng vọt, bao nhiêu dinh dưỡng đều bị ký sinh trùng tiêu hao hết. Một khi trẻ bị bệnh ký sinh trùng, sẽ sinh ra hàng loạt các triệu chứng, thậm chí dẫn đến hậu quả nghiêm trọng. Lấy bệnh giun đũa thường thấy nhất, tỷ lệ phát bệnh cao nhất làm ví dụ, giun đũa ký sinh trong cơ thể, nhẹ thì mấy con hoặc mười mấy con, nặng thì hàng trăm hàng ngàn con, tranh cướp dinh dưỡng, sinh ra chất có hại, làm trở ngại tiêu hóa và hấp

thụ bình thường, làm cho trẻ ghét ăn, hoặc thích ăn nhưng không sinh da sinh thịt hoặc hình thành chứng nghiện ăn khác thường. Trẻ thường xuyên đau vùng quanh rốn, hay cáu kỉnh, nghiêng răng. Cho dù trẻ ăn nhiều cũng vẫn không đủ dinh dưỡng, thể trọng không tăng hoặc tăng chậm, thân hình không đạt tiêu chuẩn, thiếu máu, thậm chí ảnh hưởng sinh trưởng và phát triển trí lực. Nghiêm trọng hơn, nếu giun vào trong ống mật thì sinh ra nôn mửa, đau bụng, chui vào trong gan thì sinh ra sưng gan, nếu chui vào ruột thừa thì sinh ra viêm ruột thừa do giun. Nếu giun chui vào xoang bụng sinh ra viêm phúc mạc, có thể dẫn đến tử vong. Qua đó có thể thấy, trong cơ thể trẻ có giun sán ký sinh, không phải là chuyện nhỏ, lúc nào đó có thể sinh bệnh nặng, các bậc cha mẹ không thể coi thường!

Khi nghi ngờ hoặc phát hiện trẻ có giun, việc đầu tiên các bậc cha mẹ nghĩ đến là tìm thuốc tẩy giun, nhưng các bạn có biết trong thức ăn hàng ngày có rất nhiều thực phẩm có thể tẩy giun, mà lại dễ tìm dễ uống, giá rẻ vị ngon, hiệu quả chữa trị tốt, trẻ dễ tiếp nhận?

Hạt bí đỏ

Trị giun dưa. Hạt bí đỏ sao chín, mỗi lần uống 30 – 60g. Uống lúc sáng sớm hoặc tối, lúc đói bụng.

Trị sán dây. Bí đỏ bỏ vỏ, đường trắng 50g,

bột nguyên minh 6g. Lấy hạt bí đỏ, đường trắng hỗn hợp, nghiền nhỏ, chia 3 lần uống. Hàng ngày cách 2 giờ uống 1 lần, uống hết lần cuối cùng, ngưng 1 giờ uống tiếp bột nguyên minh, uống với nước sôi để ấm, sau 3 – 4 giờ, sán dây sẽ ra.

Trị giun móc. Hạt bí đỏ 60g, nấu nước uống như uống trà hoặc rang chín ăn.

Dừa

Trị sán lá, sán dây: Mỗi lần dùng một quả hoặc nửa quả, sáng sớm lúc đói uống nước dừa, sau đó ăn cùi dừa. Sau khi ăn 3 giờ có thể ăn cơm.

Hạt hướng dương

Trị giun kim: Mỗi lần ăn 50 – 100g, mỗi ngày 1 lần.

Vùng đen

Trị giun kim: Vùng đen 50g, nấu lấy nước đặc, cho đường, sáng sớm 1 lần uống hết.

Tỏi

Trị giun kim: Tỏi xào chín, một ngày ăn 4 – 5 nhánh. Ngoài ra lấy vỏ tỏi tươi giã nát trộn với vazolin, mỗi buổi tối xoa vào xung quanh hậu môn.

Hạt thông đỏ hôi

Trị giun móc: Mỗi ngày rang 60 – 100g hạt thông đỏ hôi ăn.

Rễ rau cần

Trị bệnh chân voi: Rễ rau cần 200g nấu lấy nước, cho đường trắng uống, sáng tối 1 lần, liên tục uống 15 ngày.

Ngoài ra, phương pháp chữa trị khác còn có:

- ❖ Trứng gà 2 quả, rau hẹ 100g. Cả hai cùng xào ăn. Mỗi ngày 1 lần. Tẩy giun kim.
- ❖ Tỏi 30g thái nhỏ, dầu hạt cải 15g, cả hai thứ cho vào chảo dùng lửa to xào chín, ăn (không cho nước và muối). Hàng ngày, bụng đói lúc sáng sớm ăn hết 1 lần. Liên tục trong 3 ngày, uống xong sau 2 giờ lại ăn cơm. Trị giun đũa.

Khi dùng thức ăn tẩy giun, phải ăn thức ăn có nhiều cellulose có tác dụng nhuận tràng thông đại tiện, như các loại thực phẩm có vỏ, rau hẹ, rau cần, chuối tiêu, trái cây, loại thức ăn này có thể thu nhận thủy phần của đường ruột, sau khi nở ra kích thích vách đường ruột, làm tăng nhu động ruột, có lợi cho việc tẩy giun. Đồng thời phải không ăn cay, nóng để tránh táo bón, ảnh hưởng đến việc tẩy giun.

19. BỪNG QUÊN THỨC ĂN BỔ TỖ

Tỳ (lá lách) là bộ phận quan trọng của cơ thể con người, chủ quản tiếp nhận, hấp thụ, phân phối dinh dưỡng trong cơ thể. Khi công năng của nó bình thường, các tổ chức, khí quan, tạng phủ của cơ thể mới có được chất dinh dưỡng cần thiết; nếu công năng của nó không bình thường, các chất dinh dưỡng sẽ không được cơ thể tiếp nhận, hấp thụ, phân phối. Con người thiếu dinh dưỡng, sức khỏe sẽ xấu đi. Đông y còn nói: "Tỳ vị hư, trăm bệnh tìm đến". Để bổ tỳ, có thể sử dụng liệu pháp ăn uống, tức là lấy thuốc Đông y kiện tỳ cùng với lương thực làm thành món ăn ngon miệng tiện lợi, để cho trẻ vui vẻ nhẹ nhàng mà ăn cả thuốc vào. Chỉ cần khôi phục tỳ vị bình thường, các triệu chứng bệnh tự nhiên sẽ mất.

Thứ nhất: Bánh phục linh. Dùng phục linh, gạo tẻ mỗi loại 500g cùng nghiền thành bột, cho lượng vừa đường trắng, cho nước trộn đều thành bột nhão dạng hồ, múc từng thìa cho vào chảo, nhỏ lửa rán thành bánh mỏng, cho trẻ ăn thường xuyên.

Phục linh có thể kiện tỳ hòa vị, lợi thấp tiêu sưng, gạo bổ ích nguyên khí. Cả hai loại phối hợp với nhau có thể kiện tỳ thẩm thấp, ích khí bổ hư. Có thể dùng khi trẻ tỳ vị hư, đại tiện loãng mềm, phù thũng, ăn uống ít, không có sức.

Thứ 2: Bánh sâm được. Dùng sơn được 100g, bạch truật sao 160g, đảng sâm 50g, vỏ quýt 10g cùng nghiền nhỏ thành bột, cho thêm bột gạo 250g. Lượng vừa đường trắng, cho nước trộn đều thành bột gạo ướt, cho vào nồi chưng chín, khi ăn rắc thêm bột đường đỏ.

Sơn được có thể kiện tỳ vị; bạch truật kiện tỳ, ích khí, táo thấp, lợi nước; đảng sâm bổ trung ích khí, sinh tân; vỏ quýt thơm, lý khí, kiện tỳ, táo thấp. Các loại thuốc này hợp lại thành bánh dùng cho người bệnh tỳ vị hư nhược, đầy hơi, nấc ợ, tiêu hóa không tốt, đại tiện lỏng.

Thứ 3: Kỳ nhân chưng trứng. Dùng hoàng kỳ 50g, sa nhân 20g, cùng nghiền nhỏ trộn đều, lấy trứng gà 1 quả đập vào bát, cho lượng vừa muối, nước và 5g bột thuốc, hòa đều, chưng chín dùng liên tục 2 tuần.

Hoàng kỳ bổ trung ích khí, lợi nước; sa nhân hành khí khoan trung, kiện tỳ khứ thấp, thích hợp với người bệnh ăn uống không ngon, mệt mỏi, tỳ hư, tiêu chảy.

Thứ 4: Bánh sơn trà kiện tỳ vị. Chọn sơn trà mới chín, bỏ hạt, phơi khô nghiền thành bột; gạo tẻ ngâm xay bột phơi khô; sơn được khô nghiền thành bột. Lấy lượng vừa bột gạo, cho nước nhào ướt, cho lượng vừa bột sơn trà và bột sơn được, bột gạo dư ra cũng cho nước nhào ướt, trên vỉ lồng hấp rải một lớp bột gạo, một lớp bột hỗn hợp sơn trà, sơn được, bột

gạo, cho vào lò chung chín. Khi ăn cho thêm vùng, đường trắng, mỗi ngày 1 – 2 miếng, ăn trường kỳ.

Sơn được tiêu thực khử tích ứ, tăng dịch vị và men tiêu hóa, dùng chung với sơn được, thích hợp với trẻ tỳ hư, ăn uống tiêu hóa không tốt, trẻ cam tích.

Thứ 5: *Quẩy hoài liên.* Dùng hoài sơn được 50g, hạt sen 50g, cùng nghiền thành bột, với lượng vừa đường trắng cùng cho vào 500g bột mì, cho nước trộn đều. Cắt thành miếng dài 5cm x 10cm, giữa mỗi miếng bánh cho mấy quả anh đào, cho vào lò hấp chín.

Dùng cho trẻ ăn ít, chương bụng hoặc thổ tả, sắc mặt vàng vọt, gầy yếu.

Thứ 6: *Bánh tiêu thực ích tỳ.* Dùng bạch truật sao 50g, gừng khô 50g, mề gà 100g, sơn trà 100g, cùng nghiền thành bột. Táo 100g rửa sạch sau khi chung chín, bỏ vỏ và hạt. Lấy bột thuốc và táo trộn thành hồ, cùng 500g bột mì, cho vào nước lên men bóp thành bột nhão, sau khi lên men làm thành bánh, cho vào lò chung chín.

Bạch truật, táo kiện tỳ ích khí; mề gà tăng bài tiết dịch vị; sơn trà tiêu thực khai vị; gừng khô ôn trung tán hàn. Cùng làm thành bánh, có tác dụng ôn trung kiện tỳ, tiêu thực, dẫn ứ trệ. Có thể dùng cho trẻ tỳ vị hư hàn, lưỡi nhạt trắng, miệng nhạt vô vị, thích dùng thức ăn mặn, đại tiện khô táo hoặc loãng, tay chân lạnh.



Các loại thực phẩm kiện tỳ khác còn rất nhiều, hàng ngày đều có thể làm cho trẻ ăn hoặc thay cơm, hoặc ăn thêm, hoặc ăn cùng cơm, vấn đề là phải kiên trì cho trẻ ăn một thời gian, nhất định sẽ có hiệu quả tốt.

20. LIỆU PHÁP ĐIỀU TRỊ BỆNH SUYỄN BẰNG ĂN UỐNG

Trẻ bị suyễn, thường xuyên thở khò khè không dứt, môi thâm, nằm ngồi không yên. Bệnh suyễn khác với các bệnh khác. Các bệnh khác phát bệnh một lần có thể chữa khỏi, bệnh suyễn thì lúc lên cơn, điều trị chỉ có thể giảm triệu chứng. Cho dù là ho, thở khò khè, tiếng đờm trong họng có mất cũng không thể khỏi hẳn, bởi vì ổ bệnh trong cơ thể không mất hoàn toàn. Có rất nhiều nguyên nhân dẫn đến suyễn, cho nên gặp yếu tố dẫn dắt thì sẽ lại phát bệnh. Lâu ngày như vậy làm cho trẻ suy nhược, sức đề kháng giảm, càng dễ bị vi trùng bên ngoài xâm nhập, hình thành chuỗi tuần hoàn ác tính, có hại đến sinh trưởng của trẻ, làm cho trẻ phát triển chậm, ảnh hưởng đến chiều cao, thể trọng, thể chất, trí lực của trẻ.

Điều trị suyễn bằng thuốc đương nhiên là quan trọng, nhưng dựa hoàn toàn vào thuốc cũng không được. Nếu có thể phối hợp thỏa đáng với ăn uống thì sẽ có hiệu quả rõ rệt đối với giảm triệu chứng, tăng cường thể chất, phòng tái phát.

Dùng biện pháp ăn uống chữa bệnh suyễn, trước hết phải phân biệt rõ suyễn thuộc hàn hay nhiệt, thuộc âm hư hay là dương hư, sau đó chọn thức ăn.

A. SUYỄN THUỘC HÀN

Ho, đờm trong, có bọt, màu sắc trắng, sợ lạnh, ngón tay lạnh, không ra mồ hôi, không muốn uống nước hoặc chỉ uống nước nóng, lưỡi có màng trắng mỏng hoặc nhót trắng.

Cháo củ cải gừng khô

Hạt cải 15g, gừng khô 10g, gạo tẻ 50g, lấy hạt cải sao vàng, cùng với gừng khô cho vào túi vải buộc chặt, cho vào nồi. Cho gạo và nước nấu cháo, bỏ túi thuốc đi, cho gia vị vào, ăn cháo.

Công năng:

Ôn phế hóa ẩm, hóa đàm bình suyễn.

Cháo hạnh nhân hạt đào

Hạnh nhân 6g, pháp hạ 6g, nhân hạt đào 10g, gạo 50g. Hạnh nhân và pháp hạ dùng túi vải gói chặt. Nhân hạnh đào giã nát, cùng cho vào nồi với gạo và nước nấu cháo, cháo chín bỏ túi thuốc ra, cho gia vị là ăn được.

Công năng:

Hóa đàm, nạp khí, bình suyễn.

Cao tỏi vỏ tím

Tỏi vỏ tím 50g, đường đỏ 100g. Tỏi bỏ vỏ già nhuyển, cho đường đỏ, và cho lượng vừa nước nấu thành cao. Sớm tối uống 5g.

Công năng:

Chỉ ho, khử đàm

B. SUYỄN THUỘC NHIỆT

Biểu hiện là có đờm màu vàng, sốt nóng, mặt đỏ, miệng khát, thích uống nước lạnh, tiểu tiện màu vàng, đại tiện kết cục, lưỡi nổi lớp màng mỏng vàng hoặc nhớt vàng.

Canh mướp đậu phụ

Mướp có cuống 1 quả (rửa sạch gọt vỏ thái nhỏ) đậu phụ 100g, đường đỏ 10g, cho nước nấu canh.

Công năng:

Thanh nhiệt hóa đàm, chỉ suyễn.

Cháo hồng bối mẫu

Hồng khô 20g, bối mẫu 10g, gạo tẻ 50g. Hồng khô thái nhỏ, bối mẫu băm nhỏ, gạo vo sạch cho vào nồi nấu cháo.

C.THỜI KỲ HÒA DIU

Thời kỳ hòa diu, trẻ có thể không có triệu chứng thở hỗn hển, nhưng vì thể chất hư nhược mà có biểu hiện yếu sức, không muốn hoạt động hoặc sau khi hoạt động thở hỗn hển, dễ cảm mạo, ăn ít, đại tiện lỏng, ho đàm nhiều, sợ lạnh, tiểu tiện nhiều hoặc đái rất ban đêm, có thể dùng liệu pháp điều trị bằng ăn uống:

Ngũ vị tử ngâm trứng gà

Ngũ vị tử 30g, cho nước nấu 30 phút, đợi nước nguội cho vào 10 quả trứng gà, ngâm 1 tháng. Mỗi ngày chung ăn 1 quả, có thể giảm nhẹ thở hỗn hển.

Bột nhau thai

Lấy 1 cái nhau thai của sản phụ khỏe mạnh, rửa sạch, cho lên viên ngói, dùng lửa nhỏ sấy khô, nghiền thành bột, mỗi lần uống 5g, ngày uống 2 lần.

Canh trùng kỳ

Đông trùng hạ thảo 5g, khẩu kỳ 9g, phổi lợn 1 thùy rửa sạch, tất cả cho vào nồi nấu như là được.

Uống canh ăn phổi lợn và trùng thảo, một tuần 1 lần, có công dụng ích khí, bảo vệ phổi, đề phòng suyễn tái phát.

Bánh thịt tắc kè

Tắc kè sống 1 con, bỏ xương, rửa sạch, băm thịt (cả da) với 100g thịt lợn nạc cùng băm nhỏ, cho muối chung thành bánh thịt, ăn thường xuyên, có thể bổ thận nạp khí.

Canh mướp thịt gà

Mướp non 1 quả, thịt gà 100g. Mướp rửa sạch thái nhỏ, cùng thịt gà nấu nhừ, nêm gia vị vào là được. Công dụng: thanh nhiệt hóa đàm, bổ hư ích khí.



Trẻ bị suyễn do đa số có thể chất quá mẫn cảm, mà một số loại thức ăn có thể gây ra quá mẫn cảm, cho nên cha mẹ phải quan sát kỹ trẻ ăn loại thức ăn nào có thể làm cho suyễn tái phát, về sau không nên ăn thức ăn đó nữa, cũng có nghĩa là loại trừ những yếu tố quá mẫn cảm trong thức ăn. Không nên ăn thức ăn có dầu mỡ, hải sản tanh, những loại thức ăn này vừa có thể trợ thấp sinh đàm, lại có thể làm phát sinh phản ứng quá mẫn cảm. Cũng cần tránh ăn những thức ăn có tính kích thích như ớt, hồ tiêu, bột cay, những thức ăn này có thể kích thích đường hô hấp, làm cho bệnh suyễn nặng thêm. Thức ăn quá mặn, quá ngọt, quá nóng cũng không nên ăn, để tránh suyễn tái phát. Tóm lại, nên ăn thức ăn thanh đạm, ăn nhiều rau tươi

như rau cải, củ cải, cà chua. Rau tươi có thể cho nhiều loại vitamin và muối vô cơ, có lợi cho trao đổi chất trong cơ thể, giúp khôi phục nhanh niêm mạc phế quản nhánh bị tổn thương. Ăn nhiều chế phẩm đậu nành cũng có ích, chất albumin tốt có trong đậu có thể bổ sung hao hụt protein trong cơ thể, hơn nữa không có tác dụng phụ trợ đàm sinh thấp.

21. ĂN UỐNG TRONG THỜI KỲ KINH NGUYỆT

Kinh nguyệt là hiện tượng riêng của phụ nữ. Kinh nguyệt đến, chứng tỏ bé gái đã thật sự trở thành thiếu nữ. Kinh nguyệt bình thường có quy luật giống như hàng tháng báo tin sức khỏe và chức năng sinh dục của cơ thể bình thường. Khi kinh nguyệt hàng tháng nhẹ nhàng đến, thực phẩm trên bàn ăn phải có những thay đổi gì?

Đa số các cô gái đều nhận biết: khi kinh nguyệt sắp đến, cảm thấy rất phiền hà, những việc nhỏ mọi khi bình thường, sao dễ bực bội cáu kỉnh cái gì cũng không vừa ý, hoặc thường xuyên buồn bực, tâm tình ức chế, tinh thần căng thẳng, hoặc có cảm giác toàn thân mệt mỏi, những phản ứng này gọi là hội chứng tiền kinh nguyệt. Hiện tượng đó có quan hệ mật thiết kích thích tố nữ (estrogen) và kích thích tố thai (progestrogen). Theo quan điểm Đông y là do gan khí không thích hợp, gan ức khí trể. Muốn làm giảm những triệu chứng đó, mấy ngày trước khi phát sinh hội chứng tiền kinh nguyệt hoặc trước khi hành kinh phải ăn những loại thực phẩm có tính chất thư gan lý khí, giải ức trừ phiền, như bạc hà, phật thủ, cam quýt, thối mai, rau má, cải bắp, sâm hoa lan.

Bạc hà:

Có thể ăn sống, có thể nấu canh trứng bạc hà.

Phật thủ:

Có thể đánh với đường để ăn, cũng có thể nấu nước uống.

Cam quýt:

Có thể ăn tươi hoặc vắt nước để uống.

Rau má:

Có rất nhiều cách ăn uống: nấu canh, xay nước, xào nấu, ăn sống đều được.

Sâm hoa lan:

Nấu nước uống.

Các nghiên cứu chứng minh, sự phát sinh hội chứng tiền kinh nguyệt có liên quan tới thiếu vitamin B₆. Vì vậy, chọn thức ăn có chứa nhiều vitamin B₆ là phương pháp tương đối tốt. Như ăn canh mạch nha, cái men, gạo lứt, đậu cove.

Một số cô gái khi hành kinh thường bị đau bụng dưới, đau âm ỷ hoặc nhói phía dưới bụng, hoặc kèm theo buồn nôn, nôn mửa, sắc mặt trắng bệch, tay chân lạnh, ra mồ hôi lạnh, thậm chí ngất xỉu, y học gọi đó là “đau bụng kinh”. Đông y cho rằng đau bụng kinh bất cứ là do nguyên nhân nào, đều gây ra ứ huyết và lạnh, ngưng trệ huyết dịch ở kinh mạch, làm cho huyết không lưu thông tốt, dẫn đến “không

thông sinh đau", cho nên các cô gái đau bụng kinh tốt nhất không nên ăn thức lạnh, như kem, nước lạnh, dưa chua, cà, lê, để tránh cho cơ thể đã lạnh lại lạnh thêm. Phải ăn nhiều thức ăn nóng ấm, như nước đường đỏ, hồ tiêu nấu với trứng gà, dương quy, sinh khương nấu với thịt dê, để cho hàn gặp nhiệt, cơn đau nhanh chóng tiêu tan.

Ngoài ra các tài liệu cho thấy: Đau bụng kinh có liên quan với việc trong cơ thể thiếu một nguyên tố khoáng chất quan trọng là magne. Magne có thể làm giảm co rút của cơ tử cung, mà co rút cơ tử cung là một trong các nguyên nhân sinh ra đau bụng kinh. Hàm lượng của magne trong cơ thể là 20 - 30g. Có đến 45% người đau bụng kinh có hàm lượng magne trong cơ thể dưới mức trung bình, chủ yếu là vì các cô gái ăn thức ăn ngọt và uống nước ngọt có đường nhiều làm cho magne bài tiết ra ngoài cơ thể quá nhiều. Ngoài ra, gia công lương thực quá tinh cũng làm mất quá nhiều magne, làm cho hàm lượng magne trong cơ thể nhận được từ trong thức ăn giảm sút. Con đường bổ sung thức ăn có nhiều magne là ăn nhiều rau xanh, đậu nành, táo, đỏ, nấm, chuối, quả vỏ cứng, đồng thời kèm theo thực phẩm có nhiều vitamin B₆, có thể thúc đẩy magne phát huy tác dụng, làm giảm đau bụng kinh. Ngoài ra, ăn ít thức ăn nhiều mỡ, tránh ảnh hưởng đến việc thu nhận magne.

Vì hàng tháng đều có hành kinh, cơ thể các cô gái đều thiếu một phần huyết dịch. Nếu là kinh

nguyệt lần đầu, chu kỳ kinh nguyệt không đều. Lượng kinh ra nhiều, thời gian xuất huyết dài, huyết dịch tiêu hao càng nhiều. Để trẻ gái ở thời kỳ phát triển không vì thế mà thiếu máu, làm cho chất và lượng của huyết dịch khôi phục ở mức bình thường một cách tương đối tốt và nhanh, không thể thiếu thức ăn có nhiều protein và chất sắt. Tốt nhất là protein động vật và protein thực vật, mỗi thứ chiếm một nửa, để phát huy tốt hơn tác dụng của cả hai loại. Thực phẩm protein động vật gồm có: thịt nạc, trứng, tôm, cá, sữa, thực phẩm protetin thực vật có chế phẩm từ đậu, gạo, mì, ngô, vừng, khoai tây. Đại khái mỗi ngày ăn 50 – 100g thịt nạc, 2 quả trứng gà, 50 – 100g chế phẩm đậu. Thức ăn có nhiều chất sắt mỗi ngày nên ăn trên dưới 100g.

22 . ĂN UỐNG ĐỂ CHỮA TRỊ BỆNH VIÊM THẬN

Viêm thận cấp tính là một loại bệnh nguy hiểm. Do nó thường xuyên khoác áo cảm mạo, viêm họng, viêm amidan, viêm tai giữa, tinh hồng nhiệt hoặc mụn nhọt ngoài da, bí mật tập kích, chuyển hướng chú ý của mọi người, cho nên các bậc cha mẹ hoặc bị “điều hổ ly sơn” mà khinh suất, hoặc điều trị không “ổn định, chuẩn và kiên quyết”, khiến cho kẻ tập kích dễ dàng xâm nhập vào cơ thể trẻ “tác oai tác quái”. Nó gây ra chứng viêm thận, khiến cho tiểu tiện không thông, bài tiết ít nước tiểu, trong nước tiểu có máu; nước tiểu ít, tích nước lại trong cơ thể, sinh ra phù thũng, cao huyết áp. Phù thũng thường trước hết bắt đầu từ mi mắt. Có cha mẹ còn cho rằng do trẻ ngủ nhiều hoặc khóc nhiều gây ra, không hề nghĩ rằng con mình đã bị viêm thận. Phù thũng dần dần lan ra khắp mặt, lúc này cha mẹ mới chú ý đến; phù thũng lan ra xuống các chi, thậm chí xuất hiện phù thũng toàn thân, Ngoài ra trong nước tiểu cũng xuất hiện albumin, sau khi hóa nghiệm có kết quả 1⁺ hoặc 4⁺, đồng thời còn kèm theo các triệu chứng nóng sốt, toàn thân khó chịu, đau lưng hoặc mỏi lưng, đau bụng, thần kinh không ổn định, không thích hoạt động, luôn luôn khóc hoặc nấc liên tục, nôn mửa, khẩu vị không tốt, ăn ít.

Bệnh viêm thận cấp tính nguy hại lớn đến sức

khỏe của trẻ, nếu chữa trị không kịp thời dễ chuyển thành mạn tính khiến công năng thận suy yếu, cho nên đối với trẻ bị bệnh, ngoài việc dùng thuốc tây thuốc bắc điều trị, còn phải phối hợp với liệu pháp chữa bệnh bằng ăn uống:

1. *Hạn chế thu nhận protein, muối, nước*: Khi viêm thận cấp tính tái phát, do công năng thận bị ảnh hưởng mà xuất hiện tiểu tiện giảm hoặc không đi tiểu, do đó có rất nhiều chất thải trong cơ thể, nhất là chất thải có đạm không thể bài tiết ra ngoài. Nếu ăn nhiều protein, sẽ sản sinh ra nhiều chất thải có đạm, sẽ tăng thêm gánh nặng bài tiết của thận, rất không có lợi cho việc khôi phục công năng của thận, cho nên cố gắng ăn loại thực phẩm ít protein, như thịt, trứng, đậu, chế phẩm từ đậu. Natri trong cơ thể có thể sinh ra thẩm thấu mà ảnh hưởng đến sự phân bố và lưu thông thủy phần trong và ngoài tế bào, trẻ viêm thận cấp tính ăn nhiều muối dễ dẫn đến tích lưu thủy phần, làm phù thũng tăng lên và tăng gánh nặng cho thận. Phải căn cứ vào bệnh tình mà chọn thức ăn có hàm lượng muối thấp hoặc không có muối. Bản thân trẻ viêm thận đã có khá nhiều nước trong cơ thể không bài tiết ra được, nếu không hạn chế uống nước, hơn nữa vì ăn nhiều muối, miệng khát mà phải uống nhiều nước, thì sẽ càng làm cho thận phải chịu gánh nặng, càng không có lợi cho việc khôi phục công năng thận.

2. *Không ăn thức ăn có tính kích thích*: Thức ăn có tính kích thích như cà phê, ớt, hành, gừng, tỏi, hồ

tiêu, các loại hương liệu và các loại rau có nhiều dầu, như hương xuân, hẹ, hồi hương, rau cần, đều có tác dụng kích thích ở mức độ khác nhau đối với tế bào của thận, do đó không có lợi cho khôi phục sức khỏe của thận.

3. *Có thể ăn một số thức ăn có nhiều đường:* Như bánh bao đường, bánh phong lan, cháo đường, nước quả, trái cây, rau xanh, để bổ sung nhiệt lượng cần thiết cho cơ thể.

4. *Cung cấp nhiều trái cây tươi, rau tươi, nước trái cây, sữa bò:* Acid ascorbic (vitamin C), thiamine (vitamin B₁) và lactoflavin (vitamin B₂), trong các loại thức ăn trên có tác dụng tốt đối với việc duy trì sức khỏe của thận và thúc đẩy công năng thận.

5. *Thời kỳ cấp tính:* Nên chọn ăn nhiều loại thức ăn có tính thanh nhiệt, hóa thấp, giải độc, lợi tiểu, tiêu sưng, chỉ huyết, để giúp thận bài tiết thủy phần và chất thải. Còn khi không có biểu chứng ngoại cảm, quá trình bệnh kéo dài, có thể chọn thức ăn có tác dụng bổ ích, lợi tiểu, ích thận, hoạt huyết; ở thời kỳ sau của viêm thận, albumin trong nước tiểu không mất, có thể bổ sung thức uống nhiều albumin của các loại đậu, như vậy vừa có thể bổ sung sự mất mát albumin của cơ thể, lại có lợi cho việc giảm bài tiết albumin.

6. *Protein và muối:* Không thể cấm ăn, nếu không sẽ gây ra dinh dưỡng không tốt, thiếu sức, thậm chí sinh ra triệu chứng co giật rất nguy hiểm.

Cho nên khi thấy bệnh tình chuyển biến tốt. Lượng nước tiểu tăng, thì phải ăn tăng dần chất protein. Nói chung tốt nhất là ăn những loại thức ăn nhiều protein tốt giá trị cao, như trứng, sữa, thịt, cá, chế phẩm từ đậu, giảm protein có tính thực vật. Và dần dần chuyển từ thức ăn không có muối thành thức ăn ít muối.

Khi viêm thận cấp tính, chọn thức ăn thích đáng để tiến hành điều trị bằng ăn uống là vô cùng quan trọng, đòi hỏi phải hiểu được được tính của một số thức ăn có liên quan.

Xét từ quan điểm Đông y, phù thũng là do ba cơ quan phổi, tỳ, thận mất điều tiết công năng tạng phủ có liên quan đến vận chuyển phân phối thủy phần, làm cho vận chuyển phân phối nước mất điều hòa, nước tích dưới da gây ra. Cho nên, những thức ăn có tác dụng tuyên phế, kiện tỳ, ích thận, lợi tiểu hoặc có tác dụng chỉ huyết đối với viêm thận cấp tính (xuất hiện có máu trong nước tiểu) đều có thể làm thức ăn bổ trợ cho biện pháp điều trị bằng ăn uống của bệnh viêm thận cấp tính.

Thực phẩm có thể chọn lựa:

Ngô

Tính ngọt bình, giúp thanh thấp nhiệt, lợi tiểu tiện. Lỗ ngô và râu ngô đều có công hiệu thẩm thấp lợi nước, râu ngô có thể điều trị triệu chứng trong nước tiểu có máu hoặc có hồng huyết cầu, lâu ngày không hết. Cả ba loại đều có thể nấu nước để uống.

Nhân ý dĩ

Tính hơi hàn, nấu cháo ăn có thể kiện tỳ, thẩm thấp, chữa đau phù-sưng nước.

Đậu đen

Tính ngọt bình, nấu nước uống ăn đậu, có thể chữa các loại bệnh phù thũng thấp nấp, thích hợp nhất với viêm thận cấp tính sinh ra mụn nhọt lở loét hoặc trong quá trình viêm thận lại có lở loét ngoài da.

Đậu đỏ

Tính ngọt bình, nấu cháo ăn hoặc nấu nước uống, có thể kiện tỳ vị, lợi nước, dùng cho chứng phù thũng, tiểu tiện không tốt, tỳ hư sưng nước.

Đậu xanh

Cam hàn, nấu nước uống, có thể lợi tiểu tiện, dùng cho bệnh nhân sưng nước, tiểu tiện ngắn mà ít, kèm đau họng, sốt nóng .

Đậu ván

Nấu nước uống, có thể lợi thấp, chữa bệnh tiểu tiện không tốt.

Đậu tằm

Cam bình, dùng đậu tằm tươi nấu ăn, có thể thanh nhiệt hóa thấp, lợi nước tiêu sưng, chữa phù thũng do lở loét gây nên, hoặc phù thũng kèm theo lở loét, ngứa da.

Thịt vịt

Ngọt mặn bình, nấu chín uống nước ăn thịt, có

thể bổ khí kiện tỳ, lợi nước, thích hợp với bệnh viêm thận cấp tính không có biểu chứng ngoại cảm.

Cá chép

Cam bình, nấu nước uống, có tác dụng lợi nước khá mạnh, giúp điều trị sưng nước, bổ trợ ăn uống.

Cá diếc

Cam bình, kiện tỳ lợi nước, chữa tỳ hư hoặc bệnh có biểu hiện tỳ hư, như không muốn ăn uống, đại tiện loãng, thiếu sinh khí, lưỡi nổi, da mặt vàng vọt.

Cá quả

Cam hàn, luộc ăn hoặc nấu canh, bổ tỳ lợi nước, chủ trị phù thũng do tỳ hư.

Ốc

Cam mạn hàn, nấu ăn trị phù thũng do hư nhiệt.

Ếch

Cam lạnh, bỏ nội tạng, nấu chín, ăn thịt uống nước, có thể lợi tiểu hành thủy, trị phù thũng nổi bọt do nhiều nước.

Rau câu

Mặn hàn, thanh nhiệt lợi nước, trộn ăn sống hoặc nấu canh đều được, dùng cho người bệnh phù thũng kèm sốt.

Tảo đỏ

Cam mạn, hàn, nấu ăn hoặc nấu nước uống, có

thể chữa phù thũng hoặc thấp nhiệt bên trong.

Dưa hấu

Cam hàn, thanh nhiệt, sinh tân lợi tiểu, ăn sống có thể lợi tiểu, tiêu sưng phù.

Dưa hồng

Cam hàn, có thể thông lợi tiểu tiện.

Nho

Chua ngọt bình, ăn sống có thể bổ ích khí huyết, thông lợi tiểu tiện, chủ trị phù thũng do tỳ hư.

Bí đao

Ngọt nhạt, hơi hàn, nấu chín, uống canh ăn bí, chữa phù thũng, trướng đầy do thấp nhiệt dẫn đến.

Bí đỏ

Cam ôn, ăn sống có thể bổ tỳ lợi nước, chữa thiếu khí, thiếu lực, sưng nước, tiểu ít.

Dưa chuột

Cam hàn, nấu ăn, thích hợp nhất với người tỳ chi phù thũng nặng, tiểu tiện không lợi.



Những loại thực phẩm trên, bình thường có thể ăn riêng, cũng có thể ăn chung trong bữa ăn, vấn đề quan trọng là cha mẹ có kiên trì cho trẻ ăn lâu dài hay không, vì chỉ có kiên trì mới có được hiệu quả tốt.

23. ĂN UỐNG CHỮA TRỊ TÁO BÓN

Táo bón có nghĩa là số lần đại tiện ít, thường 5-6 ngày, thậm chí rất lâu mới đi đại tiện một lần; hoặc 1-2 ngày mới đi đại tiện một lần, nhưng chất phân khô cứng, bài tiết khó khăn, hoặc chất phân không khô, trẻ muốn đi ngoài nhưng rất khó khăn. Y học hiện đại cho rằng, khi công năng đường ruột hỗn loạn, phân ở lại trong đường ruột quá lâu, thủy phân được hấp thụ trở lại, làm cho phân khô cứng, sinh ra táo bón.

Nói chung, táo bón của trẻ phần lớn có liên quan đến yếu tố ăn uống gồm: ăn quá ít đương nhiên đại tiện ít; lượng đường trong sữa quá ít, chất phân sê cứng; thức ăn quá tinh, chất cellulose quá ít, thiếu rau và trái cây, làm cho thiếu phân; nếu quá nhiều gia vị trong thức ăn, cellulose quá nhiều cũng không được, vì có thể dẫn đến táo bón do co rút đường ruột; uống nước không đủ. Lượng mỡ ăn vào không đủ, có thể dẫn đến táo bón do vô lực; protein trong thức ăn quá nhiều cũng làm cho đại tiện khô cứng, khó đi. Dù các loại nguyên nhân làm cho phân trong đường ruột “đông kết”, nhưng nhiều bậc cha mẹ không cho việc táo bón của con là việc đáng quan tâm, cho rằng đi đại tiện không được chỉ là việc nhỏ.

Y học hiện đại cũng phát hiện: bã thức ăn lưu lại thời gian dài trong đường ruột và do vi khuẩn trong đường ruột lên men sinh ra các chất có hại,

sau khi những chất này được cơ thể hấp thụ lại, vượt quá khả năng giải độc của gan sẽ sinh ra triệu chứng trúng độc, xuất hiện các loại chứng bệnh, như tinh thần sa sút, ăn uống không ngon, khẩu vị không tốt, tiêu hóa không tốt, hôi miệng, đau họng, đau đầu, chóng mặt vv... Lại do đại tiện khô cứng, khi đi đại tiện phải dùng sức rặn, có thể dẫn đến rách hậu môn, thoát giang, trĩ, cho nên không thể coi nhẹ bệnh táo bón!

Phương pháp cơ bản điều trị táo bón là phải cải thiện nội dung và thói quen ăn uống, phải tập thói quen đi đại tiện. Chỉ đơn thuần dựa vào thuốc để điều trị, không những không giải quyết vấn đề từ căn bản, mà còn dẫn đến không ít tác hại khác, như thường xuyên sử dụng thuốc tẩy giun hoặc rửa ruột, thứ nhất là thuốc kích thích quá mạnh; thứ hai làm cho phản xạ bài tiết bình thường yếu đi, càng không thể tự chủ đi đại tiện; thứ ba làm cho cơ vách đường ruột ngày càng yếu, công năng thất thường, nhu động yếu, thời gian đại tiện kéo dài lưu trữ trong đường ruột.

Vậy làm thế nào để điều chỉnh ăn uống?

Xét từ phương thức cho ăn: Trẻ bú sữa người có thể tăng nước thức ăn tăng đường, nước cam, nước táo đỏ hoặc nước táo đen tươi, nước mật ong (mỗi ngày uống 60-90ml, uống ít không có hiệu quả). Trẻ nuôi bộ đa số là ăn sữa bò, sữa bò rất dễ dẫn đến táo bón, cần chú ý cho vào sữa 8% đường hoặc lượng vừa

thức ăn phụ, cũng có thể là mật ong, nước cà chua, nước cam, nước táo, nước rau chân vịt. Trẻ lớn một chút cho rau xay nát, bột cải, quả xay nhừ, cháo. Trẻ đã lớn hơn thì cho ăn ngũ cốc, để kích thích nhu động ruột, giảm thời gian ngưng lại trong ruột của bã thức ăn.

Xét từ phẩm loại thức ăn: Có thể chọn loại thức ăn cellulose thô, loại dầu mỡ hoặc có tác dụng trơn ruột, kết hợp với thuốc. Thức ăn cellulose gồm có: họ, rau cải, rau cần, mồng tơi, rau chân vịt v.v... Loại thức ăn dầu mỡ như: vừng, lạc, hạt đào, hạt thông v.v..., thức ăn có tác dụng trơn ruột và thuốc như: mộc nhĩ đen, chuối tiêu, mật ong, trái cây không có hoa, nhân hỏa ma, hạnh nhân ngọt.

Xét từ thuộc tính của bệnh: Nếu táo bón có tính nhiệt thì phải tránh hội tụ trên bàn ăn các loại thức ăn kích thích, táo nóng như tỏi, ớt, xào rán; nếu táo bón thuộc thể hư, thấy trẻ bình thường thiếu khí ít nói, dễ bị các loại bệnh, đại tiện không có sức, thì phải kiêng ăn quả sống lạnh, để tránh hao chính khí; nếu táo bón thuộc loại ăn quá nhiều sinh ra, thì không nên ép trẻ ăn thêm, còn phải đề phòng ăn quá nhiều. Còn phải cấm ăn những thực phẩm khó tiêu hóa như thực phẩm rán dầu, cơm nếp.

Thực phẩm điều trị táo bón:

- ❖ Vừng đen một thìa, mật ong một thìa, mỗi ngày uống vào buổi sáng sớm, trộn mật ong với vừng, vừng nhai nát.

- ❖ Trái cây không hoa 30g, gạo 50g, trước hết lấy gạo nấu cháo, sau khi chín cho trái cây không hoa vào, nấu nhừ, khi uống cho lượng vừa miệng.
- ❖ Hạnh nhân ngọt 15g, dùng nước nóng ngâm mềm, bỏ vỏ già nát, cho gạo 50g cùng nấu cháo. Sau khi chín cho lượng vừa đường phèn.
- ❖ Rau chân vịt 200g. Lượng vừa mỡ lợn. Lượng vừa muối, xào ăn hết một lần, mỗi ngày 1-2 lần.
- ❖ Chuối chín 1-2 quả, lạc nhân 20g, ăn hết một lần lúc sáng sớm đang đói bụng.
- ❖ Nhân hạt đào tươi 50g, luộc chín bỏ vỏ ngoài, sáng ngủ dậy ăn hết một lần, ăn thường xuyên.
- ❖ Bột vừng 20g, đường mạch nha 60g, sữa đậu nành 200 ml. Sữa đậu nành nấu sôi, hòa vào đường mạch nha, cho bột vừng vào trộn đều uống, mỗi ngày một lần.
- ❖ Rau hẹ 100g, rửa sạch thái nhỏ, trứng gà một quả đánh vào bát lấy đũa khuấy tan, cho muối khuấy đều, cho dầu vào nồi, cho hẹ, trứng gà vào xào chín.

24. ĂN UỐNG CHỮA TRỊ CẢM CÚM

Trong con mắt của một số người, cảm cúm là bệnh bình thường, không coi là bệnh nặng, tùy tiện uống vài viên thuốc hoặc kéo dài mấy ngày là được. Đó là một sai lầm lớn, nói “cảm mạo là đầu của bách bệnh” cũng không quá đáng, rất nhiều bệnh nặng nguy hiểm đều bắt nguồn từ “bệnh nhỏ” như vậy. Như trẻ bị viêm phổi, viêm bể thận, viêm cơ tim, hen suyễn vv... đều bắt đầu từ cảm mạo, ngoài ra biểu hiện thời kỳ đầu của rất nhiều bệnh cũng giống như cảm cúm. Các bệnh sởi, tê liệt, ho gà, sốt phát ban... đều có biểu hiện ban đầu không khác gì bệnh cảm cúm. Nếu bạn coi nhẹ, sẽ có nhiều phiền phức về sau. Cho nên cần phải chú ý điều trị bệnh cảm cúm ngay từ lúc mới có mầm bệnh.

Nói đến chữa bệnh, nhiều người nghĩ ngay đến tiêm thuốc uống thuốc. Có đúng là chỉ có tiêm thuốc uống thuốc mới có thể chữa được bệnh cảm cúm hay sao? Nhiều nhà khoa học khuyên nên áp dụng phương pháp đơn giản nhất tiết kiệm nhất để đối phó: Dùng thức ăn để trị cảm cúm!

Canh rễ rau hoa cúc

Rễ rau cải 3 cái, hoa cúc 15g. Lượng vừa đường phèn. Trước hết cho hoa cúc, rễ rau vào nồi, sau khi nấu sôi cho đường phèn vào, uống lúc đang nóng cho

ra mồ hôi. Mỗi ngày uống 4-5 lần, mỗi lần 50-150 ml. Trị phong nhiệt, cảm cúm.

Cháo chè đậu củ cải

Chè xanh 20g cho vào túi vải buộc chặt, đậu xanh 50g, củ cải 200g rửa sạch thái nhỏ, gạo tẻ 50g, cho tất cả các thứ trên vào nồi nấu cháo, lúc ăn vớt túi lá chè ra. Trị phong nhiệt, ngoại cảm.

Cháo rau cần

Gạo tẻ 50g vo sạch nấu cháo, rau cần 50g rửa sạch thái nhỏ, cháo sắp sôi cho rau cần vào nấu như là được. Ăn tùy lúc, trị cảm mạo thuộc tính nhiệt.

Canh hành gừng chè đường

Hành trắng cả rễ 2 cây, gừng tươi 10g, chè xanh 10g. Lượng vừa đường nhỏ, cho vào nồi nước nấu sôi bỏ bã, hòa đường đỏ vào nước lúc đang nóng, đắp chăn cho ra mồ hôi. Trị phong hàn cảm cúm.

Cháo hành đậu nành tán hàn

Hành trắng cả rễ 2 cây, đậu nành 10g, gạo 50g, trước hết nấu gạo thành cháo, khi cháo chín cho hành đậu vào nấu sôi mấy lần là được, uống lúc đang nóng. Trị phong hàn cảm cúm.

Canh rễ rau giá đậu

Rễ rau cải 3 cái, giá đậu xanh 100g, cho nước nấu canh uống ấm, mỗi lần uống 50-100 ml, mỗi ngày 4-5 lần. Trị phong nhiệt ngoại cảm.

Canh rau cải gừng đường

Ruột rau cải 200g, gừng tươi 10g, củ cải trắng 100g, cho vào nồi nấu nước nhừ, bỏ gừng ra, cho đường đỏ vào, ăn rau uống canh. Dùng cho người cảm mạo thuộc hàn.

Nước sữa bò rau chân vịt

Rau chân vịt 100g, sữa bò 200 ml, mật ong nửa thìa, rửa sạch rau cho vào nồi nước nấu canh, lấy rau chân vịt ra, cùng sữa bò, mật ong cho vào máy xay trộn đều, đưa ra uống. Trị cảm cúm nhẹ.

Canh gà

Gà to một con làm sạch lông, nội tạng, cho vào nồi nước, đun lửa nhỏ hầm canh. Sau khi canh được, chọn một hoặc hai loại rau như hành tây, cà chua, cà rốt, rau cần, rau cải đều được, cho vào nấu chín, tùy ý uống canh ăn rau.

Dùng canh gà trị cảm cúm đã có mấy trăm năm lịch sử, cho thêm rau xanh thì hiệu quả điều trị càng tốt. Canh gà điều trị triệu chứng cảm cúm, loại trừ triệu chứng sổ mũi rất có hiệu quả.

Canh ngó sen kỳ quýt

Khẩu kỳ 15g, cho 200ml nước nấu sôi; ngó sen tươi 200g rửa sạch băm nhỏ, quýt hai quả bóc lấy múi cho lượng vừa đường đỏ, lấy ngó sen, quýt cùng cho vào bát, cho khẩu kỳ đã nấu sôi vào, uống lúc đang nóng, đắp chăn cho ra mồ hôi. Trị cảm cúm kéo dài không khỏi.



Ngoài ra, trẻ bị cảm cúm nếu uống nhiều nước, nước trái cây, nước chè hoặc nước canh cũng có thể giảm nhẹ được triệu chứng cảm cúm và có thể bổ sung thủy phần bị mất do nóng sốt gây ra.

Điều cần chú ý: Phát sinh cảm cúm là do sức đề kháng thấp gây ra, sức đề kháng thấp thì khi độc tố xâm nhập vào cơ thể sẽ ở lại lâu dài, cho nên tăng cường sức đề kháng của cơ thể là biện pháp quan trọng, lúc bình thường nên ăn nhiều thức ăn có vitamin A, vì vitamin A có thể bảo vệ công năng bình thường của niêm mạc da, phòng vi trùng bệnh cúm bám vào niêm mạc da mà lây nhiễm. Nên ăn nhiều thức ăn có vitamin C, vitamin C có thể thúc đẩy hình thành kháng thể chống lại vi trùng, từ đó làm cho vi trùng bệnh không thể sinh sôi, nảy nở, cần ăn nhiều loại sò, đậu và chế phẩm từ đậu, đảm bảo cân bằng acid amin trong cơ thể để tăng cường sức đề kháng.

25. TRẺ LÊN SỞI ĂN UỐNG RA SAO?

Thời kỳ trẻ còn nhỏ, một số bệnh thường hay mắc như: mụn sữa, lên sỏi, ngoài ra còn có thủy đậu... Một khi con của bạn lên sỏi, việc ăn uống phải chú ý

Đối với loại bệnh này, thường cho uống nước rau thơm (rau mùi). Mục đích là để giúp chấm sỏi sớm mọc hết, mọc đều, điều đó cũng có ý nghĩa khoa học. Nhưng chưa đủ, vì đối với lên sỏi, điều chỉnh ăn uống rất quan trọng. Điều chỉnh thỏa đáng, nốt sỏi có thể thuận lợi lên đều, cơ thể ít bị tổn thương, khôi phục nhanh. Điều chỉnh không tốt, thì chấm sỏi không lên, hoặc lên chậm không đều, hoặc khi chưa nên lặn thì nó đã biến mất, hoặc khi nên lặn nó lại không lặn, hoặc sỏi lặn đúng kỳ nhưng lại tái phát. Gặp một trong những tình hình nói trên, đều là biểu hiện bệnh không giảm, mà còn nặng thêm, đều có thể gây ra tác hại cho trẻ. Vậy làm thế nào để điều chỉnh ăn uống?

Nói chung bệnh sỏi chia làm ba kỳ, ăn uống ở ba kỳ đều phải căn cứ dựa vào đặc điểm bệnh tình để điều phối. Từ khi trẻ cảm thấy khó chịu hoặc sốt, xuất hiện chấm sỏi gọi là thời kỳ tiền sỏi, thời kỳ này thường là phần nhiều trẻ có triệu chứng phát sốt, không muốn ăn uống, cho nên ăn uống phải thanh đạm, có dinh dưỡng, dễ tiêu hóa, không nên ăn dầu mỡ, thức ăn quá cứng hay quá ngọt, nhất là

thực phẩm cay, ăn vào giống như lửa đổ thêm dầu, càng làm cho triệu chứng nặng thêm. Lại vì sởi cần có một nhiệt độ cơ thể nhất định, cho nên không thể ăn những thực phẩm quá lạnh, như kem, nước đá; cho dù nhiệt độ rất cao, cũng không thể ăn lạnh để giảm nhiệt độ, vì nhiệt độ cơ thể không đủ hoặc nhiệt độ cơ thể hạ, tuần hoàn huyết dịch toàn thân không thông, chấm sởi khó nổi lên, cho dù có nổi lên cũng đột nhiên lặn mất, sẽ rất nguy hiểm. Ngoài ra, thức ăn chua chát cũng trở ngại sởi nổi lên, cần phải kiêng ăn các loại dưa chua, ô mai khô. Ăn uống của thời kỳ tiền sởi phải chú ý chọn loại thức ăn, giúp cho sởi thoát ra, như rau thơm, đậu đỏ, đậu nành, măng, ngó sen tươi, có thể dùng một loại hoặc mấy loại nấu canh uống.

Từ khi da xuất hiện chấm sởi đến khi chấm sởi bắt đầu lặn, gọi là thời kỳ xuất sởi, trong nhiều trường hợp, nhiệt độ cơ thể thời kỳ này tương đối cao, tân dịch (nước bọt) và chất dinh dưỡng trong cơ thể tiêu hao tương đối nhiều. Cho nên cần ăn loại thực phẩm có nhiều nước, đủ dinh dưỡng, dễ tiêu hóa hấp thụ, như ăn bột ngó sen, sữa bò, cháo, canh đậu xanh. Nếu xuất hiện tình hình đặc biệt thì ăn uống phải có sự thay đổi tương ứng, như khi sởi không nổi lên, có thể chọn loại thức ăn của thời kỳ tiền sởi để giúp cho sởi nổi lên, như chấm sởi tuy có nổi lên nhưng không đều, màu nhạt, không đỏ thì có thể ăn loại thức ăn tính ôn ấm như gừng tươi; hành trắng đường đỏ nấu nước uống lúc nóng; nếu nốt sởi lên

đều nhưng sốt không giảm, có thể ăn những loại thức ăn thanh nhiệt giải độc tả hỏa, như triết nhĩ căn, đậu phụ, đậu xanh, rau má...

Giai đoạn từ khi nốt sởi mất đến khi hồi phục sức khỏe gọi là thời kỳ hồi phục, lúc này bệnh đã khỏi nhưng sức khỏe chưa hồi phục hoàn toàn, lại vì hai giai đoạn trước sốt nhiều làm tiêu hao tân dịch (nước bọt), cho nên có thể ăn các loại thức ăn có tác dụng thanh nhiệt như nước lê tươi, nước ngó sen, nước dưa hấu, nước giá đậu, nước cơm, để có lợi cho việc thanh nhiệt, sinh tân (nước bọt), dưỡng âm. Đồng thời công năng tiêu hóa của dạ dày, ruột ở vào trạng thái khôi phục dần, cho nên không thể tăng nhanh nhiều chất dinh dưỡng, để tránh làm tổn thương dạ dày, phải tăng dần từng lượng nhỏ, để cho dạ dày sau khi bệnh có một thời gian thích nghi dần.

26. THÂN HÌNH THẤP NHỎ, ĂN UỐNG GIÚP CAO THÊM

Nhiều bạn trẻ có thân hình thấp nhỏ, mong muốn mình sẽ cao thêm một chút nữa, hoặc những bậc cha mẹ mong muốn tăng chiều cao cơ thể cho con, nếu biết chú ý đến ăn uống của con từ khi còn nhỏ, có lẽ đã không cần phải quá bận tâm lo lắng như vậy. Điều quan trọng là phải tìm hiểu mối quan hệ giữa ăn uống dinh dưỡng với chiều cao cơ thể. Đương nhiên, chiều cao của một người không thể tách rời các yếu tố chủng tộc, di truyền và rèn luyện, nhưng cũng không thể coi nhẹ yếu tố ăn uống dinh dưỡng.

Ăn uống dinh dưỡng ảnh hưởng đến chiều cao cơ thể như thế nào? Chúng ta hãy xem xét những yếu tố có liên quan ảnh hưởng đến chiều cao:

Chất sinh trưởng là chất quan trọng ảnh hưởng đến chiều cao cơ thể, nó được tiết ra từ não. Lúc còn nhỏ, thiếu nó có thể dẫn đến chứng lùn. Muốn cho chất sinh trưởng bài tiết bình thường, cần phải bảo đảm sự làm việc bình thường của đại não, mà 50-60% đại não là mỡ, trong đó 40-50% mỡ dựa vào sự cung cấp trong thức ăn, cho nên ăn thức ăn có lượng mỡ vừa phải sẽ có ích cho đại não, cũng có lợi cho tăng chiều cao cơ thể. Cần phải chọn loại thức ăn cung cấp cho cơ thể các loại acid béo như dầu hạt hướng dương, dầu đậu, dầu ngô, dầu cá, mỡ gà lòng đỏ trứng, tim,

phổi, gan, thận và dạ dày động vật. Tăng chiều cao cơ thể chủ yếu là liên quan đến chiều dài xương. Tăng chiều dài xương lại do hai bộ phận cấu thành: Một là tăng tế bào xương, mà thành phần chủ yếu của tế bào là protein. Protein là chất cơ bản cấu thành cơ thể, nó có tác dụng thúc đẩy phát triển; khi thiếu protein, sinh trưởng phát triển chậm. Protein tồn trữ trong cơ thể người rất ít, hàng ngày cần phải bổ sung cho đủ. Khi chọn thức ăn cần phải chọn những loại có nhiều protein như thịt, cá, trứng, sữa vv... Hai là trầm tích muối xương. Thành phần chủ yếu của muối xương là các loại khoáng chất canxi, phospho, natri, magne. Trong đó canxi và phospho là thành phần chủ yếu của xương. Tỷ lệ canxi, phospho trong thức ăn là 2:1 là có lợi nhất cho sinh trưởng của xương, cho nên ăn uống phải chọn loại thức ăn có nhiều canxi, phospho, như sữa bò có nhiều canxi, hàm lượng canxi trong một ly sữa bò tương đương với 29 quả táo, mỗi ngày cho trẻ uống 1-2 ly sữa bò là cách bổ sung canxi tốt nhất; ngoài ra có thể ăn thức ăn như tôm tép, đậu, xương. Thực phẩm có nhiều phospho là sữa, thịt, đậu và ngũ cốc, đều có thể sử dụng.

Ngoài ra, muốn tăng chiều cao, còn phải nắm vững hai thời kỳ cơ thể sinh trưởng nhanh nhất: Một là thời kỳ sơ sinh, tức là từ lúc sinh ra đến một tuổi, thời kỳ này còn gọi là "thời kỳ nhảy vọt thứ nhất", tốc độ sinh trưởng phát triển của trẻ rất nhanh, trong cuộc đời không có bất kỳ một thời kỳ nào nhanh bằng; thứ hai là thời kỳ phát triển dậy thì, là

giai đoạn từ 10-14 tuổi, chiều cao cơ thể tăng trưởng rất nhanh, cũng là lúc tốt nhất để biến đổi cơ thể. Nếu trong hai thời kỳ này cung cấp đầy đủ dinh dưỡng cho trẻ, đặc biệt là những thức ăn có lợi cho đại não và làm tăng trưởng xương, trẻ chắc chắn sẽ cao lớn. Đồng thời cũng có thể thử nghiệm thực đơn giúp sinh trưởng sau đây:

Cháo chim cút giúp tăng trưởng

Thịt ức chim cút 50g, gạo 50g, sơn dược 50g. Thịt chim cút băm nhỏ, sơn dược bỏ vỏ thái miếng, gạo vo sạch nấu cháo, khi cháo sắp nhừ, cho thịt chim cút băm và sơn dược vào, nấu cho sơn dược nát. Ăn thường xuyên.

Bánh bao sơn dược phục linh

Sơn dược, phục linh mỗi loại 100g xay thành bột, cho đường trắng mỡ lợn làm thành nhân, bột mì cho bột nở vào cho nước nhào đều. Sau khi bột mì nở cho nhân bao lại thành bánh bao, hấp chín.

Canh bầu dục lợn táo xương

Bầu dục 50g, xương chân giò lợn 500g, táo đen 50g. Xương chân giò làm sạch lông, rửa sạch, chặt khúc cho vào nồi nước nấu canh. Bầu dục lợn bỏ màng gân tanh, thái miếng, đợi cho canh chân giò chín thành màu trắng sữa, cho táo đen, bầu dục lợn cùng

nấu nhừ, nêm gia vị là được.

Cơm gạo nếp tủy xương bò

Tủy xương bò 30g, gạo nếp 100g, gạo vo sạch cho vào bát với lượng vừa nước, cho tủy xương bò lên gạo hấp chín, nêm gia vị vừa ăn.

Ốc lộn xào mềm

Ốc lộn hai miếng, rửa sạch thái nhỏ, cho lượng vừa bột mì, muối và một quả trứng gà, hoà thành dạng hồ loãng, cho dầu vào nồi đun nóng, lấy ốc lộn tẩm bột mì cho vào nồi, rán vàng, cho lên đĩa, rắc muối ớt là được.

27. BỆNH PHÙ CHÂN CẦN BỔ SUNG VITAMIN B1

Bệnh phù chân còn gọi là bệnh thiếu vitamin B1, người lớn và trẻ em đều có thể mắc phải, chỉ cần ăn uống quá tinh hoặc pha chế không đúng là đã tạo điều kiện tốt cho bệnh phát sinh. Thế nào là ăn uống quá tinh? Như có một số cha mẹ chỉ cho con mình ăn gạo trắng tinh, mì trắng tinh, không ăn gạo thô, hoặc các thực phẩm phụ khác, như vậy làm cho cơ thể thiếu nguồn vitamin B1 thu nhận. Vậy phương pháp chế biến nào không thỏa đáng có thể làm cho vitamin B1 mất hết? Như nấu cháo hoặc làm thức ăn cho quá nhiều muối, khi nấu cơm không lấy nước cơm hoặc vo gạo quá kỹ, đều có thể làm mất vitamin B1, xuất hiện “chứng thiếu vitamin B1” ở trẻ, như triệu chứng ghét ăn, nôn mửa không thích ăn uống, đau bụng tiêu chảy hoặc táo bón, nôn nao, khóc đêm, thích ngủ, giật mình, tiểu tiện giảm. Trẻ lớn một chút thường thấy hiện tượng phù và viêm thần kinh da phát.

Bệnh là do thức ăn không có đủ vitamin B1 gây ra, thì phải cải tiến cách chọn lựa và chế biến các loại thức ăn, để đảm bảo vitamin B1 trong thức ăn có thể được cơ thể hấp thụ. Ví dụ thực phẩm tinh phối hợp với thực phẩm thô, nấu cơm không bỏ nước cơm, khi chế biến thức ăn không cho nhiều muối. Ngoài ra, nếu bị bệnh thiếu vitamin B1, phải ăn nhiều gan, thịt lợn, cám gạo, cám mì, các loại đậu,

quả vỏ cứng.

Liệu pháp điều trị bằng ăn uống:

- ❖ Lượng vừa đậu nành, cám gạo cùng nấu canh, cho vừa muối, mỗi ngày một lần, liên tục 30 ngày.
- ❖ Cá chép 50g, tỏi 30g, đậu đỏ 60g. Lượng vừa gừng tươi, trần bì, cá làm vẩy bỏ mang, nội tạng, rửa sạch cùng đậu đỏ, tỏi, nấu chín.
- ❖ Đậu đen, đậu đao, đậu xanh rửa sạch, cùng nấu nhừ.

28. ĂN UỐNG ĐIỀU TRỊ BỆNH VIÊM LOÉT DẠ DÀY

Các tài liệu nghiên cứu y học cho thấy, viêm dạ dày, loét dạ dày có một tỷ lệ phát bệnh khá cao. Nhưng vấn đề này chưa được coi trọng, vì viêm dạ dày, loét dạ dày và hành tá tràng của trẻ không có biểu hiện điển hình như người lớn, phương pháp kiểm tra không nhiều như đối với người lớn, cho dù tiến hành kiểm tra, do trẻ không thể phối hợp tốt làm cho tỷ lệ thành công không cao.

Trước đây khi trẻ kêu “đau bụng”, rất nhiều người cho rằng có giun, hoặc ăn thức ăn hỏng, hoặc ăn quá nhiều, vậy là viêm dạ dày, loét dạ dày và hành tá tràng trở thành gốc bệnh ẩn náu trong cơ thể trẻ, đợi lúc bộc phát ra sẽ trở tay không kịp. Cho nên, không nên coi thường khi trẻ “kêu đau bụng”, nhất là sau khi chẩn đoán đúng trẻ bị viêm dạ dày, loét dạ dày và hành tá tràng, kịp thời điều trị là rất quan trọng, điều chỉnh ăn uống lại càng không thể coi nhẹ.

Khi trẻ xuất hiện những bệnh này, yếu tố ăn uống là chủ yếu, ví dụ ăn uống không có định lượng, thức ăn không hợp khẩu vị thì ăn ít hoặc không ăn, thức ăn nào thích ăn thì ăn một lần rất nhiều, ăn uống nóng lạnh quá độ hoặc ăn nhiều thực phẩm sống lạnh hoặc thức ăn xào rán, cay; thức ăn quá cứng khó tiêu hóa vv... đều có thể gây ra viêm loét dạ dày, hành tá tràng.

Việc quản lý ăn uống của trẻ cần làm: Ăn đúng bữa, đúng định lượng, ăn ít nhiều bữa, không ăn quá nhiều, uống quá nhiều, để tránh tăng gánh nặng cho dạ dày và ruột; không để trẻ đói bụng quá, tránh trong dạ dày không có thức ăn, dịch vị trực tiếp kích thích bộ phận bệnh biến, làm cho đau kịch liệt và chứng viêm càng nặng; không nên ăn nhiều dầu mỡ và thức ăn cứng, thức ăn có tính kích thích như xương sườn rán, thịt rán, lạc rang, và thức ăn chua cay, loại thức ăn này vào dạ dày dễ “sinh chuyện” làm bệnh nặng thêm, thậm chí xuất huyết; không uống nước trà đặc, một số thành phần hóa học trong trà làm chứng viêm và loét lâu khỏi; không ăn thức ăn sống lạnh và quá nóng, ăn uống quá lạnh có thể kích thích huyết quản trong dạ dày co lại, làm cho càng đau hơn, thức ăn quá nóng làm cho huyết quản trong dạ dày trương căng, dẫn đến xuất huyết; còn phải tránh xa loại thức ăn sinh khí nhiều như khoai lang, các loại đậu, khoai tây, những thức ăn này càng làm cho trẻ cảm thấy đầy bụng khó chịu, có thể làm cho dạ dày và hành tá tràng bị thủng.

Nói chung, khi chọn thức ăn phải chú trọng loại thực phẩm mềm, dinh dưỡng cao, dễ tiêu hóa, dễ hấp thụ, loại bệnh này phần nhiều có biểu hiện hư hàn, cho nên phải chọn thức ăn thiên về ôn nhiệt. Nếu trẻ bị bệnh có cảm giác ợ nước chua ra miệng hoặc nóng ruột, hoặc sau khi ăn thức ăn có vị chua, như tương chua, cà chua, dưa chua cảm thấy trong dạ dày khó chịu, là vì dịch vị quá nhiều, phải ăn một số

thức ăn có kiềm, như mì, bánh bao không nhân, muối kiềm, làm trung hòa kiềm và acid, loại trừ cảm giác khó chịu.

Trong quá trình bị bệnh, nếu đại tiện có màu như nhựa đường, sắc mặt nhợt nhạt, vàng đầu, thì phải cảnh giác với xuất huyết do loét. Nếu xác nhận bị bệnh thì phải ăn thức không có bã, và nhiệt độ thức ăn phải thấp; khi xuất huyết nhiều có thể ăn một số thức ăn lạnh để làm cho huyết quản của phần xuất huyết co lại, có lợi cho chỉ huyết. Phương pháp ăn uống chữa xuất huyết đường tiêu hóa truyền thống còn dùng sữa bò để bảo vệ niêm mạc dạ dày.

Nếu bạn nhớ và làm theo nội dung trên đây, thì bệnh viêm dạ dày, loét dạ dày và hành tá tràng của con bạn sẽ chóng khỏi.

29. LÀM THẾ NÀO GIẢM ĐAU CHO TRẺ BỊ VIÊM TUYẾN NƯỚC BỌT?

Viêm tuyến nước bọt, trong dân gian thường gọi là quai bị, đã nói một cách hình tượng đặc trưng của loại bệnh này là sưng đau bên mang tai. Bị bệnh này là do virus xâm nhập vào tuyến nước bọt gây ra viêm. Bệnh này ngoài triệu chứng sưng phần má còn kèm theo sốt, chỗ bị bệnh rất đau, nhai thức ăn khó khăn, ăn uống giảm, khó chịu toàn thân, hoặc kèm theo nôn mửa, đau đầu, đau bụng. Bị viêm tuyến nước bọt, đồng thời với chữa trị bằng thuốc, còn phải chú ý điều chỉnh ăn uống.

Vì sưng ở mang tai, cho nên há miệng khó khăn, khi nhai thức ăn càng tăng thêm triệu chứng đau, do đó phần nhiều trẻ không muốn ăn hoặc tuy có ăn cũng không muốn nhai, chỉ nhai qua loa rồi nuốt, cho nên phải ăn chất loãng hoặc nửa loãng dễ tiêu hóa, không nên ăn thức ăn cứng, cố gắng giảm số lần nhai, như vậy có thể giảm được cảm giác đau do ăn. Thức ăn chua cay cũng không nên ăn, thức ăn chua có thể kích thích tuyến nước bọt bài tiết ra nhiều nước bọt, lúc bình thường là điều tốt, nhưng khi bị bệnh có thể làm cho trẻ đau khó chịu, nôn nao bất an. Vì khi bị bệnh này thì ống dẫn tuyến nước bọt bị viêm, sung huyết, sưng và phần lớn tế bào thượng bì hoại tử, rụng ra dẫn đến tắc nghẽn,

mất thông thoáng, lúc này nếu tiếp tục ăn thức ăn chua cay kích thích thì lượng lớn nước bọt không thể đi qua ống dẫn nước bọt bài tiết ra mà tích lại trong tuyến nước bọt, làm tăng nặng triệu chứng đau. Thức ăn chua thường ngày trẻ ăn như đu đủ, dưa chua, quýt, ô mai, cà chua, rau trộn giấm đường và thức ăn cay như tiêu, ớt, thức ăn xào rán, đều phải tạm thời không ăn.

Do viêm tuyến nước bọt thuộc bệnh tính nhiệt, cho nên để thanh nhiệt và có lợi cho thông đại tiện, Đông y cho rằng thông đại tiện là biểu hiện của phủ khí thông thoáng, phủ khí thông thoáng, nhiệt toát ra mới làm cho nhiệt độ cơ thể khôi phục bình thường, lại do nhiệt làm hao tổn tân dịch (nước bọt), cho nên đến cuối thời kỳ bệnh, nên chọn thức ăn nhiều nước để bổ sung tân dịch.

Ví dụ thức ăn phối hợp liệu pháp chữa bệnh bằng ăn uống:

Lá diếp cá

Có thể giải độc tiêu viêm, trừ sưng, trị đau sưng lở loét, có hiệu quả tốt đối với bệnh viêm sưng có mủ. Có thể nấu nước uống hoặc vắt lấy nước, hòa với nước sôi để nguội uống.

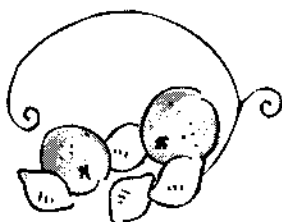
Bạc hà

Thư phong tán nhiệt, giải độc thư gan. Vì mang tai là bộ phận mà kinh lạc của gan mật đi qua, mang tai sưng liên quan đến trở ngại khí huyết ở gan mật.

Bạc hà có thể thư gan tán nhiệt, do đó có tác dụng điều trị đối với bệnh viêm tuyến nước bọt. Nấu nước uống hoặc vắt lấy nước uống với nước sôi để nguội.

Rau đắng

Rau đắng, có thể thoái nhiệt, trừ sưng, tán huyết, tiêu mụn nhọt. Nấu nước đặc uống và lấy rau thái nhỏ nấu chín cho vào cháo ăn. Rau đắng tươi giã nhỏ đắp ngoài chỗ má sưng có thể tiêu sưng, giảm đau.



Mục Lục

I. BỮA ĂN – ĐIỀU QUAN TRỌNG NHẤT ĐỐI VỚI TRẺ

1. Nuôi con bằng sữa mẹ	6
2. Làm thế nào tính toán nhu cầu sữa bò mỗi ngày của trẻ?	12
3. Kịp thời bổ sung dinh dưỡng cho trẻ	13
4. Nguyên tắc cho ăn thức ăn thêm	17
5. Uống sữa bò như thế nào là tốt nhất?	19
6. Những thức ăn không hợp với trẻ	22
7. 10 điều không nên khi cho trẻ	24
8. Có nên cho trẻ uống nhiều nước ngọt có gas? ...	26
9. Có nên cho trẻ uống trà?	28
10. Trẻ khó ăn	30
11. Tập thói quen ăn uống tốt cho trẻ	34
12. "Thiên tài", "thần đồng", một phần do thực phẩm tăng trí lực.	36
13. Các chất dinh dưỡng cần cho trẻ	43
14. Ăn uống không đúng, thành tích học tập giảm! ..	50
15. Trẻ vận động nhiều cần ăn uống như thế nào? ..	53
16. Ăn uống trong thời gian thi cử	57

17. Nhu cầu dinh dưỡng của trẻ ở tuổi dậy thì.....	59
18. Trẻ khảnh ăn.....	61
19. Tầm quan trọng của bữa ăn sáng.....	64
20. Cân bằng ăn uống của trẻ như thế nào?	66
21. Tắm bổ không đúng cách, có hại cho sức khỏe của trẻ.....	69
22. Không ăn nhiều muối.....	71
23. Làm thế nào loại trừ ô nhiễm trong cơ thể trẻ? ..	74
24. Thường xuyên uống sữa chua, có lợi cho sức khỏe.	80
25. Những thức ăn không nên ăn cùng một lúc.....	83
26. Làn da của trẻ và việc ăn uống	86
27. Tiếng chuông cảnh báo	89
28. Trứng gà hay sôcôla?	92
29. Có nên cho trẻ ăn mì chính (bột ngọt) không? ...	94

II. CHẾ BIẾN MÓN ĂN HÀNG NGÀY

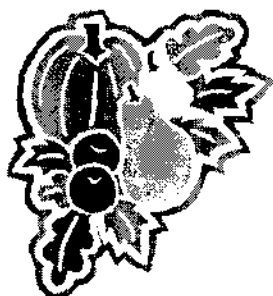
1. Chế biến thực phẩm chính	98
2. Các món cháo ngon và bổ	118
3. Chế biến các món ngon	127
4. Chế biến các món canh	166
5. Chế biến nước giải khát	175
6. Chế biến thức ăn uống	183

III. THỨC ĂN CHỮA BỆNH

1. Phân biệt hàn nhiệt.....	194
2. Ăn uống có thể gây bệnh	202

3. Khi trẻ uống thuốc, nên ăn uống như thế nào?	204
4. Những tín hiệu cho biết trẻ thiếu 9 chất dinh dưỡng	208
5. Chọn thức ăn cho trẻ thiếu máu do thiếu sắt	211
6. Liệu pháp điều trị bằng ăn uống với bệnh tử điển	217
7. Ăn uống phòng chữa bệnh cận thị	222
8. Để tránh bệnh còi xương, làm thế nào bổ sung canxi cho trẻ?	226
9. Ăn uống của trẻ sau khi cắt amidan	231
10. Ăn uống với trẻ béo phì	232
11. Thức ăn trừ mụn	236
12. Để trẻ có mái tóc đẹp	238
13. Khi trẻ bị tiêu chảy	241
14. Thiếu kẽm sẽ bị bệnh gì?	245
15. Khi họng trẻ sưng đau	247
16. Ăn uống và bệnh nấm ngứa	252
18. Ăn uống trị bệnh giun sán	255
19. Đừng quên thức ăn bổ tỳ	259
20. Liệu pháp điều trị bệnh suyễn bằng ăn uống	263
21. Ăn uống trong thời kỳ kinh nguyệt	269
22. Ăn uống để chữa trị bệnh viêm thận	273
23. Ăn uống chữa trị táo bón	280
24. Ăn uống chữa trị cảm cúm	284
25. Trẻ lên sỏi ăn uống ra sao?	288

26. Thân hình thấp nhỏ, ăn uống giúp cao thêm....	291
27. Bệnh phù chân cần bổ sung vitamin B1	295
28. Ăn uống điều trị bệnh viêm loét dạ dày	297
29. Làm thế nào giảm đau cho trẻ bị viêm tuyến nước bọt?	300



NẤU ĂN CHO CON TRẺ

Chịu trách nhiệm xuất bản: Mai Quỳnh Giao

Chịu trách nhiệm bản thảo: Nguyễn Thu Hà

Biên tập: Vân Trang

Trình bày bìa: Hữu Tú

Sửa bản in: Vân Trang

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

39 Hàng Chuối - Hà Nội.

ĐT: 9.717979 - 9.717980 - 9.710717 - 9.716727 - 9.712832.

FAX: 9.712830

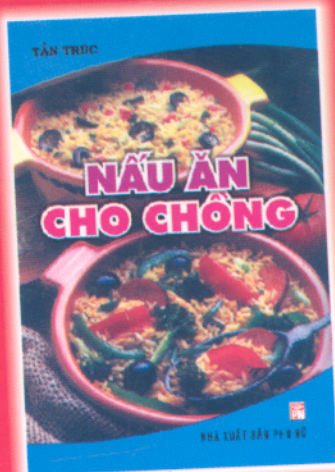
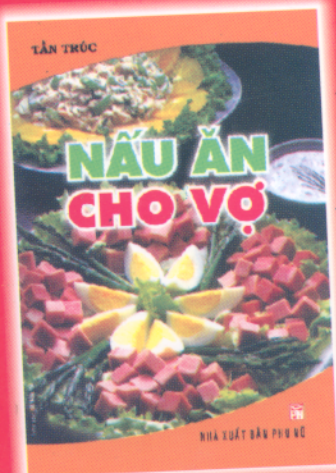
E-mail: nxbphunu@vnn.vn

Chi nhánh:

16 Alexandre De Rhodes - Q. I - TP Hồ Chí Minh. ĐT: 8.234806

In 1500 cuốn, khổ 13x19cm, tại Nhà in Hà Nội. Số đăng ký KHXB số :13-2005/CXB/66-55/NXBPN/PN. In xong và nộp lưu chiểu quý IV năm 2005.

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ
Trân trọng giới thiệu bộ sách:



MS:	6C8.13.2005 196.PN.2005	Giá: 31.000đ
-----	----------------------------	-----------------