DS PHAN VĂN CHIÊU - THIỀU HẢI

các món ĂN CHAY trị bệnh

- Tác dụng của ăn chay đối với sức khỏe và sự phát triển trí tuệ.
- Ăn chay - một vũ khí chống lại bệnh ung thư.
- Ăn chay - phương pháp kéo dài tuổi xuân và sắc đẹp.
- Cách chế biến các món ăn chay trị bệnh.
- Hướng dẫn sử dụng các loại rau quả.

NHÀ XUẤT BẢN THUẬN HÓA

Các món Ăn chay Trị bệnh

DS. PHAN VĂN CHIÊU
THIẾU HẢI

CÁC MÓN ĂN CHAY TRỊ BỆNH

(Tái bản lần thứ I)

NHÀ XUẤT BẢN THUẬN HÓA

THỨC ĂN LỰA CHỌN CỦA LOÀI NGƯỜI

THỨC ĂN CỦA LOÀI NGƯỜI

Nhìn theo góc độ sinh lý, hệ thống tiêu hóa, cấu tạo răng của người và răng của động vật ăn thịt rất khác nhau. Qua nghiên cứu cho biết, sinh lý con người nguyên thủy không phải là động vật ăn thịt, và trải qua hàng trăm ngàn năm sống bằng các quả mềm, quả vỏ cứng, lúa gạo và rau xanh.

Thăm dò trên phản ứng trực giác của con người, càng khẳng định rằng con người vốn không phải là một động vật ăn thịt.

Khi một con mèo ngửi mùi thịt thì nước bọt chảy ra và muốn ăn, nếu là một loại quả thì tuyến nước bọt tự nhiên đóng lại mất phản ứng thèm ăn. Nếu người ta bắt một con chim rồi dùng răng để xé ăn máu thịt còn tanh nóng mà cảm thấy khoan khoái, thì đó là con người có đủ bản năng ăn thịt, như vậy chúng ta không cần bàn đến. Mặt khác khi ta thấy một chùm nho tự nhiên nước bọt chảy ra và cảm giác không đói lắm vẫn thèm ăn, và ăn một cách ngon lành. Điều đó chứng tỏ con người có một phản ứng tốt đối với ăn chay.

Các nhà khoa học tự nhiên đưa ra lý luận về thuyết tiến hóa của con người, đều phải nói rằng: Con người đầu tiên chủ yếu ăn các loại rau quả, dần dần phát

triển theo lịch sử và biến đổi sinh lý. Nhà khoa học Lâm Nội ở Thụy Điển đã từng nói: "Cấu tạo của con người nhìn sâu từ bên trong ra đến bên ngoài nếu đem so sánh với các loài động vật, thì con người biểu lộ bản chất ăn rau quả và thực vật".

Căn cứ vào phân tích và nhận xét trên, rõ ràng con người nhìn trên cấu tạo sinh lý đến bản năng trực giác, tất cả đều hoàn toàn thích ứng với việc ăn rau quả và các loại ngũ cốc.

Trong sinh hoạt hằng ngày, chúng ta khó phát hiện ra trong mọi tình huống có sự khác biệt, như một người ăn chay trường thì không hề tưởng tới cá thịt, hễ ngửi thấy mùi thịt là cảm thấy tanh hôi, buồn nôn khó chịu; trái lại ăn thịt nhiều mà không ăn rau quả thì lại sinh bệnh tật.

SỰ NGUY HẠI CỦA VIỆC CHUYÊN ĂN THỊT

Người Đi-Tư-Ma chuyên ăn thịt, phần đông tuổi thọ là 27,5 tuổi, người Cát-Nhĩ-Tư chủ yếu cũng ăn nhiều thịt, họ mau lớn và cũng chết sớm, tuổi thọ không quá 40. Tư liệu thống kê của Hội "Sức khỏe thế giới" cho biết các nước ăn thịt nhiều thì tỷ lệ mắc bệnh rất cao, đặc biệt là các bệnh về tim mạch, ung thư, cao huyết áp.

Con người đã chế tạo ra phân bón và thuốc hóa học sát trùng làm cho cây cỏ và động vật đều bị nhiễm độc, nhưng cây cỏ tự nó có khả năng phân hủy và thải

các chất độc ra ngoài, còn động vật thì hấp thu chất độc và tích lũy trong cơ thể, do đó thực vật ít bị nhiễm độc so với động vật; như đối với DDT thì động vật nhiễm độc cao gấp 13 lần so với thực vật. Ngoài ra, động vật trước khi bị giết vì quá sợ hãi và đau khổ, khiến cho chất độc lan tỏa khắp toàn thân, vì vậy toàn bộ thịt của con vật đều bị nhiễm độc.

Cơ quan dinh dưỡng ở Mỹ sau khi nghiên cứu đã cho biết trong thịt của con vật bị giết gồm có chất độc, huyết dịch và các chất bài tiết. "Đại anh bách khoa toàn thư" viết: "Thịt trâu, bò gồm 56% chất nước nhiễm độc, nhưng hoa quả cây cỏ thì không bị nhiễm độc. Do đó cơ thể động vật chứa nhiều chất độc, chắc chắn chúng ta ăn vào sẽ dễ sinh ra các bệnh ung thư và một số bệnh khác."

Thịt động vật gây rất nhiều tai hại vì chúng thường xuyên bị cảm nhiễm bệnh, cho nên con người nếu ăn thịt con vật, chất độc sẽ phát tán và con người sẽ bị bệnh như con vật. Con vật sau khi chết trong cơ thể của chúng huyết tương bị ngưng đọng lại, biến thành những Axit gọi là "Thư độc". Động vật sau khi bị chết, phóng ra một lượng chất độc; thịt động vật, trứng đều có tính chất như nhau, rất dễ bị thối rữa. Các loại thịt dự trữ mà chúng ta mua về, ít nhiều đều đã bị hư thối. Những thịt đó khi ta ăn vào qua một thời gian các chất thối rữa sẽ sinh ra các chứng bệnh thuộc đường tiêu hóa, hô hấp v.v...

Thông thường chất độc do các vi sinh vật sinh ra vì không xào nấu kỹ. Còn chất độc ở trong thịt không phải do chế biến mà do có ngay trong cơ thể con vật.

ĂN THỊT DỄ PHÁT SINH BỆNH TẬT

Ăn thịt nhiều sẽ sinh các bệnh sau:

Bệnh tim mạch: Qua điều tra của Viện nghiên cứu Y học Trung Quốc, ăn thịt là nguyên nhân gây bệnh tim mạch. Trên thế giới Mỹ là nước ăn thịt nhiều nhất; các bệnh dẫn đến tử vong, cứ 2 người thì có 1 bị chết vì bệnh tim mạch. Hội Y học ở Mỹ cho biết : Ăn chay giảm được 90- 97% bệnh tim mạch.

Qua nghiên cứu người ăn thịt động vật chất Cholesteron bám vào vách huyết quản càng ngày càng nhiều, làm cho máu lưu thông khó khăn, đưa đến tình trạng nguy hiểm của bệnh tim mạch, dẫn đến cao huyết áp, xơ cứng động mạch, xung huyết não.

- **Ung thư:** Căn cứ vào thống kê của Trung Quốc, hằng năm khoảng 80 vạn người bị bệnh ung thư, số người chết đứng cao hàng thứ hai sau bệnh tim mạch. Các bệnh ung thư chủ yếu là đường tiêu hóa, đặc biệt là ung thư ruột già, sinh ra phần nhiều do ăn thịt động vật. Các nhà khoa học Anh, Mỹ đem thịt và thức ăn chay để thí nghiệm tìm các vi sinh vật thì phát hiện ra rất khác biệt nhau. Khi ăn thịt vào ruột, các vi sinh vật cùng dịch tiêu hóa sinh ra các chất hóa học

gây ung thư. Giới Y học ở Nhật đem so sánh các bệnh ung thư dạ dày ở các vùng bị bệnh nhiều và ít bị bệnh để nghiên cứu, đã chia ra 2 nhóm: Loại thức ăn dương tính dễ gây ung thư, loại thức ăn âm tính ít gây ung thư. Loại dương tính như các món xào nấu cá thịt, loại âm tính là rau đậu.

Dưới đây là một vài ví dụ: Cứ 1 kg thịt bò rán tiết ra chất Purin phenyl và 600 chất thơm. Thực nghiệm cho thấy: chuột bạch ăn chất Purin phenyl, kết quả sinh ung thư dạ dày và bệnh bạch cầu, vì chất Purin là loại gây ung thư. Còn một loại khác cũng gây ung thư, đó là chất Methylcho lanthrene.

Các loại thịt chế biến ở nhiệt độ cao sẽ sinh ra các chất gây bệnh, trái lại thực vật chế biến ở nhiệt độ cao thì có thể giảm đi một số loại chất bổ, nhưng không gây bệnh. Con vật khi còn non ít khi bị bệnh ung thư, vì chất Methylcho lanthrene phenan threne tích lũy, vì vậy tiếp sức với các chất gây bệnh, gây ra sự mẫn cảm quá mức, đó là cơ hội gây ung thư. Ai cũng biết thịt động vật để một thời gian sẽ biến ra màu xám tro, trong thương mãi sở dĩ nó không bị biến màu nhờ các chất bảo quản như Axit Benzoic v.v... Nhờ đó mà thịt không bị thối rữa. Mọi người dùng thịt mà không biết tuy bên ngoài không biến màu nhưng trong đó sinh ra các chất gây ung thư.

Các nhà khoa học Anh, Mỹ nghiên cứu so sánh việc ăn thịt và ăn chay, nghiên cứu các vi sinh vật trong ruột, phát hiện thấy trong ruột của người ăn thịt có rất nhiều vi sinh vật, tác dụng với dịch tiêu hóa, sinh ra các chất gây bệnh ung thư. Điều đó có thể chứng minh: vùng Bắc Mỹ ăn thịt nhiều nên bệnh ung thư phát triển, vùng Tây Âu, Ấn Độ ăn rau quả nhiều nên bệnh ung thư ít.

- **Bệnh thận, phong thấp, viêm khớp:** Cơ thể người ăn thịt mang nhiều các chất thải như Urê và Axit Uric. Các nhà khoa học Mỹ đem nước tiểu người ăn thịt và nước tiểu người ăn chay ra phân tích, thì thấy hợp chất nitric của người ăn thịt gấp ba lần người ăn chay. Những người ăn thịt, khi còn trẻ hấp thụ chất đó mà không bị bệnh, nhưng khi nhiều tuổi, họ sẽ nhiễm bệnh vì tạng thận đã suy yếu. Vì sao ?

Vì thận của người ăn thịt không bài tiết hết các chất độc mà còn giữ lại trong cơ thể. Thí nghiệm cho thấy con Hải miên ăn nhiều thịt, dần dần cơ thể của nó bị cứng ngắc. Đối với người bệnh khớp các chất độc lưu giữ trong gân, khớp gây bệnh phong thấp, bệnh viêm khớp. Chất Axit Uric tích lũy ở trong thần kinh gây viêm thần kinh, đau thần kinh tọa. Hiện nay các thầy thuốc trên thế giới khi chữa các bệnh trên, họ hoàn toàn không cho các bệnh nhân ăn thịt. Tóm lại, ăn thịt rất dễ phát sinh bệnh và chết nhiều. Ăn chay trái lại ít bệnh, sinh lý mạnh mẽ nhạy bén, dinh dưỡng đầy đủ, tăng tuổi thọ, tránh được trúng độc, cảm nhiễm.

ƯU ĐIỂM CỦA ĂN CHAY

Phần trên đã nói về sự nguy hại do ăn nhiều thịt gây ra, bây giờ nói về những ưu điểm của ăn chay. Một số người quan niệm rằng ăn chay không đủ chất dinh dưỡng, rằng ăn chay sẽ dẫn đến thiếu chất dưỡng và suy nhược cơ thể. Do đó chúng ta sẽ tìm hiểu cơ thể cần dinh dưỡng như thế nào. Con người mỗi ngày đều cần ăn uống, cần một số chất dinh dưỡng mà trong thực vật đã cung cấp đầy đủ cho cơ thể hoạt động. Các nhà khoa học cho biết cây cỏ sinh ra ở đất, hấp thu ánh sáng mặt trời, nước, đặc biệt là ánh sáng mặt trời, tác dụng quang hợp tạo nên các chất dinh dưỡng, cho nên ăn chay là trực tiếp nhận nguồn dinh dưỡng, còn ăn thịt là gián tiếp nhận nguồn dinh dưỡng. Theo phân tích khoá học, ta biết thịt bò có rất nhiều chất bổ, nhưng thịt bò là do nguồn dinh dưỡng của thực vật đem lại. Ai cũng biết lộc nhung là vị thuốc bổ cao cấp, nhưng chất bổ của lộc nhung có là nhờ con nai ăn các loại cây cỏ, không phải ăn các loại động vật. Từ đó biết rằng các chất dinh dưỡng cho con người, hoặc trực tiếp hoặc gián tiếp đưa lại. Nguồn dinh dưỡng cần thiết cho con người chủ yếu là chất Protit, Lipit, Gluxit, các vitamin, các loại muối vô cơ.

Protit: Protit rất cần thiết cho sự sống, nó chiếm 16,3% trọng lượng cơ thể con người, nó là thành phần không thể thiếu được của tế bào. Nếu Protit không

được cung cấp đầy đủ thì tuổi trẻ sẽ không được phát dục đầy đủ, đối với người lớn cơ thể sẽ bị gầy yếu, sức khỏe kém, dễ sinh bệnh tật, thiếu Protit sẽ làm cho bệnh tật kéo dài khó lành.

Lipit: Chất béo mà chúng ta thường dùng là các loại dầu, ngoài ra còn các loại chất béo khác trong thực vật là Phốtpholipit; Cholesteron cũng có tác dụng như chất béo. Chất béo là nguồn năng lượng chủ yếu của cơ thể, nó sinh năng lượng cho cơ thể hoạt động hằng ngày và dự trữ năng lượng. Đem phân tích thấy rằng ở Trung Quốc lượng chất béo bình quân chiếm 13% trọng lượng cơ thể. Nếu thiếu chất béo kéo dài cơ thể sẽ gầy ốm, sợ lạnh, da thịt xanh xao, thiếu các sinh tố vì thiếu chất dịch hòa tan. Nếu dùng chất béo quá nhiều sẽ làm cho dạ dày no đầy trở ngại tiêu hóa, làm cho cơ thể thừa chất béo, dẫn đến bệnh xơ cứng động mạch, bệnh tim, cao huyết áp, v.v...

Gluxit: Chất đường do Hydro, Cacbon, Oxy tạo thành. Hoạt động chủ yếu của con người 70% năng lượng do đường cung cấp, quá trình hoạt động trong cơ thể con người, đường có thể chuyển hóa thành chất béo làm cho con người phát phì, dễ dẫn đến một số bệnh tim mạch. Ăn đường quá nhiều sẽ sinh bệnh đái đường.

Muối vô cơ: Đó là các khoáng chất trong cơ thể, có khoảng 15 thứ, như Canxi, lân, sắt, v.v... nó có tác dụng duy trì sự vận động của cơ thể, duy trì sự thẩm

thấu của tế bào, sắt là thành phần chủ yếu để tạo máu, Iốt là thành phần chính của tuyến giáp trạng.

Vitamin: Có trên 30 loại vitamin khác nhau, trong đó có các vitamin hòa tan trong dầu, mỡ, có các vitamin hòa tan trong nước. Các vitamin cần thiết nhất cho cơ thể là vitamin A, vitamin B, vitamin C, vitamin D, vitamin E v.v... đó là các vitamin cần thiết nhất cho sự phát triển của cơ thể. Nếu thiếu vitamin sẽ sinh nhiều bệnh tật.

Nước: Nước là thành phần cần thiết cho cơ thể, nó tham gia vào quá trình chuyển hóa cơ bản. Nó là thành phần của máu, có tác dụng điều tiết nhiệt giúp tiêu hóa, nếu thiếu nước con người sẽ không sống được. Trong cơ thể nước chiếm 75% trọng lượng.

Ngoài các loại trên, còn có một loại dinh dưỡng là chất xơ chủ yếu tồn tại trong cây cỏ. Thống kê về Y học cho biết, nếu ăn thịt nhiều sẽ dẫn đến thiếu lượng chất xơ sẽ sinh ung thư đường ruột. Do đó nên thường xuyên ăn rau quả để cung cấp đầy đủ chất xơ cho cơ thể và tăng cường sức khỏe.

Nhu cầu mỗi người mỗi ngày cần các chất dinh dưỡng cần thiết như sau: (xem bảng: Thành phần các chất dinh dưỡng cần thiết của động vật và thực vật ở trang 97)

Các nhà khoa học Nhật đã điều trạ tuổi thọ và chế độ ăn uống của một số nơi trong nước; hoặc ăn quá

nhiều thịt cá, hoặc ăn nhiều rau quả; thấy rằng ăn nhiều thịt cá, ăn ít rau quả thì tuổi thọ ngắn, ngược lại nếu ăn nhiều rau quả, ít cá thịt thì sống lâu.

Dưới đây nêu ra một ví dụ cụ thể; so sánh giữa Nhật và Mỹ thì ở Nhật Bản chế độ ăn uống cao hơn, nhưng người Nhật thế hệ thứ nhất tuổi thọ cao hơn, vì họ ăn ít thịt hơn, ăn rau quả nhiều, họ cũng ít bị bệnh về tim mạch, nhưng qua thế hệ thứ hai do ăn thịt quá nhiều nên bệnh tim mạch phát triển, họ cũng ăn nhiều chất béo, nên tuổi thọ thấp. Báo cáo của các học giả Anh nghiên cứu ở một vùng hẻo lánh gồm có 819 người dân, trong đó có 9 người sống trên 100 tuổi, thọ nhất là 142 tuổi, người ở đó ăn bằng nửa người bình thường, thức ăn chủ yếu là rau cải và quả chín. Tại Trung Quốc vùng Vũ Hán, Quảng Tây đưa ra một số liệu điều tra cho biết ở đó những người sống lâu đều ăn nhiều rau quả hơn cá thịt. Chúng ta nên ăn uống thanh đạm, một ngày 3 bữa đúng giờ và số lượng nhất định. Mỗi bữa chỉ nên ăn vừa no, buổi chiều nên ăn ít, ăn nhiều rau quả và trái cây, ăn chậm nhai kỹ. Khoa học nghiên cứu chỉ rõ ràng thức ăn đối với người già nên dùng chất đạm trong rau đậu, trái cây đồng thời ăn thêm các thức ăn muối vô cơ như rong biển, tử thái. Gần đây người ta phát hiện thêm tác dụng của rong biển là bổ huyết, nhuận phế, hạ huyết áp. Nhân đó người Nhật chủ trương, người già nên dùng nhiều rong biển. Nghiên cứu cho thấy rằng Cholesteron thấp thì

sẽ không bị bệnh huyết áp, nếu ăn nhiều chất béo, các món ăn chiên xào làm cho Cholesteron tăng trong máu. Rau là thức ăn có nhiều sinh tố, muối vô cơ và chất xơ. Ở Nhật Bản các nhà Y học đã điều tra nghiên cứu cho biết rau quả có tác dụng phòng ngừa ung thư. Trong măng tre, nấm có nhiều chất dinh dưỡng ăn ngon và phòng ngừa ung thư. Các thức ăn trên có nhiều chất bổ có thể đáp ứng hoàn toàn đầy đủ nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể, do đó nên ăn chay và đặc biệt là đối với người già nên hoàn toàn ăn chay để tăng sức khỏe và kéo dài tuổi thọ.

Thông thường người ta có suy nghĩ cho rằng lao động dùng sức nhiều cần ăn nhiều thịt để bổ sung nguồn dinh dưỡng, đó là một quan niệm sai lầm. Các loại trâu, ngựa, voi có một sức khỏe phi thường mà nó chỉ ăn các loại thực vật. Do đó nói rằng ăn thịt để có sức chịu đựng cao là không đúng.

Các nước Tây phương công nghiệp phát triển, những người thọ trên 65 tuổi chỉ chiếm khoảng 15,6%, đem so sánh với các vị sư Trung Quốc thọ trên 65 tuổi là 75,8%. Do đó nói rằng ăn rau là thiếu dinh dưỡng và ảnh hưởng đến sức khỏe là một quan niệm sai lầm.

ĂN CHAY VÀ SỨC KHỎE

DINH DƯỠNG CỦA ĂN CHAY

Nhiều người nói rằng ăn chay sẽ dẫn đến thiếu dinh dưỡng, làm suy nhược cơ thể, điều đó có đúng không? Khoa học đã chứng minh rằng, ngoài chất đạm và chất lân ra, thịt hoàn toàn thiếu các chất khoáng của thực vật, thịt bò tuy có nhiều chất sắt, nhưng đó là chất sắt kết hợp, cơ thể không hấp thu được nhiều, còn đối với đậu nành hàm lượng sắt cao gấp 3 lần thịt bò; đậu Hòa Lan, tiểu mạch, yến mạch chất sắt cao gấp 2 lần thịt bò. Chất sắt trong thịt bò ít hơn chất sắt trong con người, mà nguồn chất sắt đó là từ rau quả. Các chuyên gia dinh dưỡng cho biết: ăn thịt không thể phòng được bệnh thiếu máu. Tạp chí Nutrition Reviews tháng 8 năm 1982 có đăng một báo cáo nói rằng: "Người ta rất ngạc nhiên khi cho chuột bạch ăn toàn thịt, sau một thời gian, thì thấy sinh ra chứng thiếu máu nặng, ăn thịt bò cũng dẫn đến thiếu máu, ăn thịt heo cũng gây nhiều độc hại, ăn thịt gà cũng gây thiếu máu". Như vậy, nhiều người đã nhận định sai lầm: Thịt đỏ sinh ra máu đỏ, kỳ thực thịt khó tạo ra máu, mà rau quả mới là nhân tố quyết định sự tạo máu. Cũng có nhiều người tưởng rằng thịt cung cấp nhiều vitamin, nhưng sự thực so với các loại đậu, gạo

thì lượng vitamin trong thịt thấp hơn, vitamin E có trong trứng rất nhiều, còn vitamin A, vitamin C thì hoàn toàn do rau quả cung cấp.

Nhà khoa học Mễ Lặc Nhĩ qua nhiều thí nghiệm cho biết: Chuột có thể ăn thịt và thực vật để sống, nếu đem hai con chuột một con cho ăn thịt, một con cho ăn rau quả, kết quả cho thấy hai con chuột đó sinh trưởng và hình thức giống nhau, nhưng con ăn rau quả sống thọ hơn và sức đề kháng bệnh tật mạnh hơn. Nếu hai con bị bệnh, thì con ăn rau quả hồi phục nhanh hơn. Ông nói rằng: Chỉ cần ăn ngũ cốc rau quả là đủ.

TÁC DỤNG CỦA TRỨNG NHÂN TẠO

Thí nghiệm so sánh về hai loại trứng nhân tạo và trứng động vật, thấy rằng chất Protit không phân biệt đó là động vật hay thực vật, đều là nguồn dinh dưỡng, nhưng Protit thực vật có tác dụng sinh lý cao hơn, chủ yếu là chứa một hàm lượng Axit amin cần thiết cho con người, các Axit này con người không thể sản xuất được, mà phải nhận từ thực vật (xem bảng : Nhu cầu Axit amin cần cho con người).

Chất Protit có chứa nhiều Axit amin có tác dụng rất lớn cho sự duy trì cuộc sống của con người, làm cho con người tăng trưởng phát dục. Trong các loại đậu, tiểu mạch, gạo, nếp có nhiều chất protit. Một số thực vật khác cũng chứa một lượng Axit amin không giống

nhau. Tuy nhiên chỉ ăn chất Protit không thì không đủ duy trì sự sống, nên Protit không phải là chất hoàn hảo. Như gạo, nếp thì có chất Protit của gạo, nếp; thịt thì có chất Protit riêng của thịt. Qua bảng trên, ta thấy mỗi thực vật đều không có đủ các loại Axit amin, vì vậy trong mỗi bữa ăn phải có nhiều loại thực vật, như trong một bữa ăn phải có gạo, đậu nành, rau cải, cà rốt v.v... Nhờ sự bổ sung các chất Axit amin của rau quả giúp con người đủ dinh dưỡng, tăng cường sức khỏe. Sự hỗ trợ tác dụng của các chất Protit thực vật phải tuân thủ hai nguyên tắc: Một là dùng càng nhiều chủng loại thực vật càng tốt, nên ăn nhiều thứ và không nên chỉ ăn thức ăn mình thích, vì chủng loại thực vật càng nhiều thì cung cấp các loại Axit amin càng đầy đủ. Hai là trong mỗi bữa ăn phải làm sao đủ các Axit amin cần cho sự thay thế, chuyển hóa các tế bào cơ thể để duy trì sự tăng trưởng phát triển.

Nếu như một người ăn nhiều mà vẫn mau đói, đó là sự hỗ trợ các chất protit không tốt (ăn nhiều mà thiếu Axit amin), đó là ăn uống không đúng phép. Thực hành ăn chay không nên chuyên ăn một thứ, phải phối hợp nhiều loại rau, đậu, bột để cung cấp đầy đủ dinh dưỡng cho cơ thể.

TÁC DỤNG CHẤT XƠ

Chất xơ là một chất dinh dưỡng đặc biệt, không bị biến đổi bởi dịch tiêu hóa; chất xơ có nhiều trong lúa,

đậu, rau quả, trái chín. Các chuyên gia nghiên cứu phát hiện ra rằng con người bị lão hóa, tuổi thọ giảm là do thiếu chất xơ. Chất xơ còn có tác dụng phòng ngừa bệnh cao huyết áp, bệnh đái đường, bệnh ung thư, khống chế thể trọng cơ thể, giảm quá trình hấp thu mỡ đối với cơ thể. Ngoài ra chất xơ còn hạ thấp nhu cầu Insulin của cơ thể, có lợi cho việc trị bệnh đái đường. Chất xơ còn giúp bài tiết các chất cặn bã trong ruột và phòng ung thư ruột, chất xơ còn hạn chế bệnh tim mạch, khống chế Cholesteron trong máu, vì chất xơ có khả năng hạ mỡ trong huyết dịch để phòng bệnh xơ cứng động mạch và loại trừ các bệnh về tim mạch. Một nhà khoa học Mỹ năm 1978 đã nghiên cứu và kết luận rằng: Chất xơ có trong ngô và các loại rau có tác dụng bảo vệ tim mạch, bài trừ Cholesteron tích trữ ở trong thành động mạch, hạ thấp mỡ và Cholesteron xuống dưới 17%.

Ông Juanmunoz từng nói: Tiểu mạch, ngô có nhiều chất xơ có tác dụng hạ thấp các Axit béo xuống dưới 15%. Chất trắng của vỏ ngoài quả táo và quất chứa nhiều keo quả có chất xơ, cũng có tác dụng hạ Cholesteron. Ông Stuart Truswel cũng nói rằng: Chất xơ có tác dụng hạ Cholesteron trong máu. Có rất nhiều nguyên nhân gây cao huyết áp, hoặc cao huyết áp do bệnh về tim mạch, hoặc do bệnh về thận đều dẫn đến tử vong. Ông June L Kelsay cũng xác nhận rằng nếu ăn thực phẩm có nhiều chất xơ thì sẽ hạ huyết áp.

Bệnh đái đường là bệnh dẫn đến tử vong nhiều nhất tại Mỹ, mỗi năm có 30 – 35 vạn người chết vì bệnh đái đường, trung bình cứ 20 người thì có 1 người bị bệnh đái đường, ở người nhiều tuổi thì tỷ lệ này càng cao hơn. Con người cần ăn chất Hydratcarbon để cung cấp năng lượng cho cơ thể hoạt động dưới dạng dự trữ hoặc tiêu phí hằng ngày. Do đó tạng tụy phải tiết Insulin để điều tiết lượng đường trong máu. Người bị bệnh đái đường, Insulin không chế được lượng đường, do đó đường phải bài tiết ra ngoài. Nếu ăn thực vật có nhiều chất xơ, nó sẽ làm thay công việc điều tiết Insulin. Các nhà khoa học phát hiện ra rằng: Một số người bị bệnh đái đường điều trị bằng Insulin bệnh giảm rất ít, vì họ chỉ dựa vào thuốc; chỉ bằng cách giảm lượng đường đưa vào cơ thể và ăn nhiều thực vật có chất xơ thì bệnh mới giảm như ý muốn.

Ăn các thực phẩm có nhiều chất béo mà thiếu chất xơ đều là nguyên nhân dẫn đến bệnh ung thư, vì ăn chất béo vào ruột nó sẽ chuyển hóa thành Axit mật. Do đó nếu ăn các thức ăn có nhiều chất xơ nó sẽ chiếm không gian của ruột làm cho Axit mật ít đi, thì nguyên nhân gây bệnh ung thư cũng giảm. Hai nhà khoa học Mỹ là Vỹ-tư-bá và Duy-đức-kiến-nghĩa nói: Ăn ít chất béo và tăng cường thức ăn có nhiều chất xơ sẽ phòng được bệnh ung thư ruột. Đối với các bệnh ung bướu đã qua giải phẫu nhờ ăn nhiều thức ăn có nhiều chất xơ mà bệnh được ngăn ngừa và chống tái phát. Ông còn

nói: "Trong thức ăn uống của chúng ta nên giảm thiểu chất béo và ăn nhiều thực vật có nhiều chất xơ, đó là một mối liên hệ mật thiết, bởi vì giảm thiểu chất béo là đã tăng chất xơ cho cơ thể".

Các loại rau có nhiều chất xơ như: Súp lơ, măng, rau muống, củ cải, cà chua, cải trắng, rau cần, cải cay v.v...

Các loại quả có nhiều chất xơ như quả quít, táo tây, mảng cầu, lê, thạch lựu, bưởi, dương mai, hạt đào.

Các loại đậu có nhiều chất xơ như: đậu nành, đậu xanh, đậu đỏ, đậu Hòa Lan, đậu tứ quí, đậu tàm v.v...

Các loại củ có nhiều chất xơ như: củ môn, khoai lang, củ cải v.v...

Các loại hạt có nhiều chất xơ là: Hạnh nhân, lạc v.v...

Các loại ngũ cốc có nhiều chất xơ là: Gạo lức, đại mạch, tiểu mạch v.v...

Các loại nấm có nhiều chất xơ là: Ngân nhĩ, nấm hương, ...

Các loại rong biển có nhiều chất xơ như: Côn bố, hải tảo, dương thái, hải đài...

Phó giáo sư Trần Kiện ở trường đại học Đài Loan nói rằng: Ăn rau quả chỉ nên ăn phần non, bỏ những phần đã già, không nấu quá lâu, quá chín. Các chuyên

gia đều cho rằng ăn trái chín làm đẹp da và có thể ăn toàn bộ cả trái, đối với đậu có thể ăn cả vỏ.

Chất xơ trong trái chín tuy không có màu xanh rõ nhưng hàm lượng rất nhiều. So sánh ăn quả chín và cơm thấy rằng khi ăn trái chín thì nhiệt lượng cơ thể thấp mà mà rất lâu đói, rõ ràng trái chín cung cấp nhiều năng lượng cho cơ thể bởi vì nó có nhiều chất xơ. Quả chín có nhiều chất dinh dưỡng, đồng thời tăng cường sự thải cặn bã cho cơ thể, phòng ung thư ruột già. Do những lý do trên các chuyên gia về dinh dưỡng khuyên nên ăn các loại rau quả, ngũ cốc.

Tại Mỹ qua nhiều năm nghiên cứu về chất xơ của thảo mộc, họ đã đưa vào trong thực phẩm và các thực phẩm này được lưu hành khắp thế giới đó là những loại bánh khô, bánh mì, bánh quy.

Từ xa xưa con người đã từng dùng các loại thực vật chứa nhiều chất xơ, cho đến ngày nay mới phát hiện ra tác dụng của nó; chất xơ và sinh tố đều có tác dụng rất lớn trong việc giữ gìn và tăng trưởng sức khỏe cho con người.

TÁC DỤNG CỦA CÁC VITAMIN

Vitamin A: Tác dụng tăng cường hoạt động của bì phu và niêm mạc, phòng bệnh về mắt, giúp cơ thể phát triển, tăng sức đề kháng của cơ thể, chữa bệnh

khô mắt, quáng gà, trẻ em chậm lớn, bệnh trứng cá, bệnh về da và tóc, bệnh móng tay, móng chân bị khô.

Vitamin B1: Tác dụng giúp tăng cường hoạt động của hệ thần kinh, chống mệt mỏi, tham gia vào quá trình chuyển hóa gluxit, và quá trình dẫn truyền thần kinh; dùng trị bệnh tê phù, bệnh viêm đa dây thần kinh, bệnh thấp khớp.

Vitamin B2: Tác dụng xúc tiến hoạt động của cơ thể, chống viêm xoang, viêm miệng, điều hòa chức năng thị giác, chống tổn thương da, niêm mạc.

Vitamin B6: Tác dụng phòng viêm cơ, chống thiếu máu, xúc tiến dinh dưỡng của cơ thể, tham gia vào nhiều quá trình chuyển hóa của cơ thể, như chuyển Amin, khử Amin; phòng và trị bệnh hệ thần kinh do một số thuốc gây ra như Isoniazind.

Vitamin B12: Tác dụng chống thiếu máu ác tính, thiếu máu sau khi mổ hoặc do giun móc, chống các chứng viêm, đau dây thần kinh.

Vitamin C: Tác dụng tăng cường sức đề kháng của cơ thể, phòng thiếu máu, tham gia vào quá trình chuyển hóa gluxit, axitfolic, ảnh hưởng đến quá trình đông máu và thấm thấu máu ở mao mạch, phòng và trị bệnh scobut và các chứng chảy máu do thiếu vitamin C.

Vitamin E: Tác dụng tăng cường sinh dục, phòng ngừa không thụ thai, chống xơ cứng và kích thích dinh dưỡng hệ thần kinh cơ, là một chất chống Oxy hóa

sinh học (bảo vệ vitamin A và C, các axit béo chưa no); trị bệnh ở mô tạo keo bệnh viêm xơ, bệnh Dupuytren, xơ vữa mạch, chứng đái dầm, bệnh cận thị, chứng vô sinh, suy tạo tinh trùng, rối loạn chức năng và dinh dưỡng tuổi mãn kinh, bệnh xơ cứng bì.

Vitamin P: Tác dụng làm mạnh mạch máu, chống xơ cứng, cầm máu và phòng chảy máu, trong một số bệnh ở khoa nội, sốt xuất huyết, bệnh cao huyết áp, xơ xứng mạch, một số bệnh dị ứng ở khoa da liễu, các chứng xuất huyết ở khoa mắt, răng hàm mặt, và khoa ngoại.

Vitamin D2: Tác dụng chống còi xương (do hoạt chất thu được từ tia tử ngoại vào ergosterol); ngoài ra còn trị chứng xương nhuyễn, tạng dễ co giật, một số thể lao.

Vitamin D3: Tác dụng chống còi xương, có trong dầu gan cá thu, tác dụng mạnh hơn vitamin D2, dùng phòng và trị bệnh còi xương, tạng dễ co giật do suy tuyến cận giáp, gãy xương chậm lành, chứng xương xốp, một số bệnh ngoài da như xơ cứng bì.

Vitamin H: Tác dụng điều hòa chuyển hóa gluxit, lipit ở da, trị viêm bì tăng tiết bã nhờn ở sơ sinh và người lớn, trứng cá, viêm lưỡi kèm rối loạn tiêu hóa.

Vitamin K1: Tác dụng cầm máu trong các chứng chảy máu, chuẩn bị cho phẫu thuật ở gan, mật, khoa răng, tai, mũi, họng v.v...

Vitamin U: Tác dụng làm vết loét dạ dày mau lành, bảo vệ nhu mô gan, chống thoái hóa mỡ và xơ gan, bảo vệ thành động mạch, chống nhiễm mỡ. Trị viêm dạ dày, loét dạ dày, viêm ruột, viêm gan, tiền xơ gan, phòng xơ vữa mạch, điều trị phối hợp chứng tăng cholestrol trong máu.

Vitamin PP: Tác dụng tham gia vào chuyển hóa của một số chất trong cơ thể, giúp cơ thể dung nạp được dễ dàng các thuốc kháng sinh tổng hợp. Dùng trị bệnh Penllagra, các chứng thiếu hụt vitamin PP như viêm lợi, viêm miệng, ban đỏ và một số bệnh ngoài da.

GIỚI THIỆU THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG CỦA CÁC LOẠI RAU QUẢ

Bí đỏ: Là loại quả cung cấp rất nhiều năng lượng, có tác dụng tăng cường sức khỏe, có nhiều Caroten.

Tiểu hoàng qua: Có các men phá hoại vitamin C. Tiểu hoàng qua có tác dụng lợi thủy rất mạnh.

Rau cải: Trong thành phần có Caroten, vitamin B2, C và rất nhiều Canxi, rau cải có tác dụng lọc máu, lợi thủy, xúc tiến tiêu hóa men.

Súp lơ: Trong thành phần có nhiều vitamin B1, B2, C; có nhiều Axit amin.

Cải dầu: Thành phần có nhiều vitamin, khoáng chất.

Khoai lang: Thành phần có nhiều vitamin B1, C.

Rau cần: Trong thành phần có nhiều Caroten, vitamin B2, sắt; rau cần có tác dụng hạ huyết áp, giải độc.

Tây dương cần: Tác dụng trị bệnh thần kinh, thành phần có nhiều chất thơm.

Củ cải: Lá có Caroten, vitamin C, Canxi, sắt; củ không có Caroten và ít vitamin nhưng có nhiều men tiêu hóa tinh bột.

Cà chua: Thành phần có vitamin C, B6; có loại keo quả tác dụng chữa bí tiểu tiện.

Củ cải đỏ: Trong thành phần đặc biệt có nhiều Caroten, có tác dụng tăng cường sức khỏe, có men phá hoại vitamin C.

Rau cải trắng: Thành phần có nhiều vitamin C.

Bắp cải xanh: (lục hoa uất thái) Có vitamin B1, B2, Canxi, Lân, Sắt.

Ngó sen: Có nhiều vitamin C, B1; có tác dụng trị bệnh ho.

Rau nhà chùa: (ba thái) Thành phần có Caroten, vitamin B1, B2, C và nhiều chất sắt, Axit hữu cơ.

Quả hồng: Thành phần có nhiều vitamin C, có tác dụng lợi tiểu, tăng sự bài tiết của cơ thể. Đặc biệt trong quả hồng có một chất Axit có tính chất thu liễm, làm cho đại tiện khô kết và cô đặc chất Protit; do đó không nên ăn hồng với các thực phẩm có nhiều Protit. Quả hồng có tác dụng trị bệnh tràng vị, giải độc rượu, trị ho, tiêu đàm, nhuận phế, bổ tì.

Mảng cầu: Thành phần có Caroten, vitamin B1, B2, C; có tác dụng ổn định thần kinh, mạnh răng xương.

Thảo mai: Thành phần có nhiều vitamin C, có tác dụng chữa đại tiện bí.

Hạt đào: Thành phần có vitamin C, khoáng chất, có tác dụng tăng bài tiết của hệ tiêu hóa.

Nho: Thành phần có đường nho và Fructoza, có tác dụng chống mệt mỏi.

Tì bà: Thành phần có Caroten, keo quả; có tác dụng chữa đại tiện bí, thủy thũng.

Mộc qua: Thành phần có Caroten, vitamin C; tác dụng tăng cường thể lực, trị đại tiện bí.

Dưa hấu: Thành phần có nhiều Caroten, vitamin B, C, chất Protit, Canxi, Lân, Sắt; tác dụng làm mạnh tim, tiêu thũng, chữa đại tiện bí.

Chuối: Thành phần có nhiều vitamin B, C, Caroten, tác dụng xúc tiến nhu động ruột, hỗ trợ hấp thu của bộ phận tiêu hóa, trị viêm kết tràng, thiếu máu, bệnh tim mạch, xơ cứng động mạch, là thức ăn tốt cho người bị bệnh đái đường.

Táo tây: Thành phần có Caroten, vitamin B, vitamin C, vitamin D; tác dụng nhuận tràng, mạnh tì vị, kích thích tiêu hóa, tiêu mỡ, giảm béo phì, trị cao huyết áp, đại tiện bí, tiêu chảy, bệnh đại tràng.

Quả quất: Thành phần có vitamin A, vitamin B, vitamin C; tác dụng tỉnh não, hỗ trợ tiêu hóa, phòng lão hóa, chống xơ cứng động mạch, trị bệnh đái đường, trị ho, trừ đờm.

Lê: Tác dụng nhuận phế mát huyết, giải độc rượu, trừ đàm, lợi tiểu; trị bệnh tiểu đường, suyễn, đại tiện bí. Thành phần có chất Caroten, vitamin B1, Protit,

Lipit, tác dụng bồi bổ cơ thể, tăng cường trí nhớ, bổ tì vị, bổ thần kinh, trị mất ngủ, thiếu máu v.v...

Quả vải: Thành phần có vitamin C, Protit, Lipit, Canxi, Lân, Sắt, Kali; trị Vị hàn đau bụng, người tì vị nóng không nên dùng.

Mai: Tác dụng tiêu độc sát khuẩn, trừ nhiệt, trị ho trừ đàm, trị nôn mửa, bệnh về tiêu hóa.

Quả chanh: Thành phần có chất Caroten, vitamin C, vitamin D; tác dụng giải độc, trị cao huyết áp, làm dịu thần kinh, kích thích tiêu hóa.

Mía: Thành phần có nhiều đường, tác dụng giải khát, lợi tiểu, nhuận phế, tiêu đàm.

Đậu tương: Thành phần có nhiều Anbumin, có Canxi, sắt, chất đường.

Sữa bò: Thành phần có nhiều Canxi, Protit, vitamin B2.

Mật ong: Thành phần có nhiều vitamin, chất khoáng, men, có nhiều loại đường như đường nho, đường Fructoza.

Sữa chua: Thành phần có nhiều chất vitamin B2, Canxi, có tác dụng ích lợi cho vi khuẩn ở ruột, xúc tiến sự hợp thành các vitamin, chống mệt mỏi.

Mầm tiểu mạch: Thành phần có nhiều vitamin E, vitamin B.

ĂN CHAY TRỊ ĐƯỢC UNG THƯ CẤP TÍNH

Bệnh ung thư là một bệnh rất nghiêm trọng chưa có thuốc đặc hiệu để chữa, gây tử vong rất nhiều. Sự thực bệnh ung thư không thể mổ xẻ và cắt khối u là được. Bác sĩ Khắc-lai-di ở Mỹ nói rằng: "Bệnh ung thư không được giải phẫu". Ông còn nói: "Nếu như một hạt giống trôi bềnh bồng trên nước đến chỗ nào gặp đất tốt là nó sẽ sinh sôi nẩy nở, nếu gặp nơi đất cằn cỗi thì nó không thể sống được, bệnh ung thư cũng vậy. Những người bị bệnh ung thư là mảnh đất tốt cho tế bào ung thư phát triển, nếu như ta mổ khối u rồi nó sẽ phát triển lại".

THỰC PHẨM VÀ CHỨNG UNG THƯ

Mọi người đều biết rằng hút thuốc sẽ bị ung thư phổi. Kì thực là vì ăn các loại thịt, uống các thứ rượu và ăn uống không đúng cách, đã làm cho cơ thể yếu đi, ung thư mới có điều kiện phát triển. Thông thường người ta chỉ biết ăn làm sao cho khoái khẩu, ưa dùng các thức ăn hưng phấn vị giác, không hiểu rằng thức ngon bổ là độc dược gây bệnh tật. Qua nghiên cứu chứng minh rằng, nhiều quốc gia dần dần dùng phép ăn uống để trị bệnh ung thư. Đối với chúng ta, bệnh ung thư không đáng sợ, chỉ sợ hằng ngày các thứ thực phẩm chứa nhiều chất độc, các loại rượu, thịt, đường, cá v.v... Chỉ cần ăn các loại rau quả là có thể tránh được bệnh ung thư đáng sợ.

SỰ NHIỄM AXIT LÀ MẦM MỐNG GÂY UNG THƯ

Đối với vấn đề phòng và trị bệnh ung thư là phải làm sao không để tế bào ung thư phát triển trong cơ thể. Căn cứ vào các nghiên cứu của các chuyên gia về ung thư, nguyên nhân sinh bệnh là do chất độc phát tác. Dưới kính hiển vi điện tử có thể thấy được các chất gây bệnh xâm nhập vào cơ thể, chờ khi sức khỏe yếu đi nó sẽ thừa cơ phát triển. Không phải bằng cách thấm qua tế bào. Một khi đã xâm nhập và gây bệnh thì sẽ xuất hiện các triệu chứng như tê, đau v.v...

Phải làm sao cho sự hoạt động của tế bào mạnh mẽ để khống chế mầm mống bệnh tật xâm nhập cơ thể. Khi bị bệnh tật là lúc các tế bào bị lão hóa và suy nhược, không đủ sức phòng ngừa, thì tế bào ung thư sẽ phát triển. Một giáo sư đại học ở Anh nói: "Khi huyết dịch bị phản ứng Axit thì tế bào bị lão hóa", vì khi bị phản ứng thì Manhê sẽ tiết ra, làm cho thiếu Manhê trong máu. Trong quá trình bị phản ứng Axit máu chuyển dần từ kiềm qua Axit, do đó Canxi phải làm nhiệm vụ trung hòa Axit dẫn đến thiếu Canxi trong máu. Nhiệm vụ của Canxi là duy trì sự thẩm thấu của tế bào, do lượng canxi thiếu tình trạng thẩm thấu của tế bào bị biến đổi, làm cho Manhê trong tế bào thoát ra ngoài dẫn đến tế bào bị lão hóa. Do tác động vật lý, khiến cho tế bào và nhân tế bào phát sinh đột biến và gây hiện tượng ung thư.

Căn cứ vào hiện tượng trên, thấy rằng điều kiện để phát sinh ung thư không phải là dễ. Muốn giữ độ kiềm trong máu ổn định để phòng ung thư thì phải tránh ăn các thức ăn có nhiều Axit như thịt, trứng, đường, rượu.

CHẤT KIỀM LÀ VŨ KHÍ CHỐNG UNG THƯ

Bác sĩ Bình-Sơn-Hùng ở Nhật Bản nói rằng: "Mỗi ngày uống 3 ly sữa có thể tránh được ung thư". Một tài liệu khác cũng nói rằng: Mỗi ngày uống 2 ly sữa bò thì bệnh ung thư chỉ còn lại 3%, cứ mỗi ngày uống trên 2 ly thì tác dụng phòng ngừa ung thư càng hữu hiệu. Bởi vì trong sữa bò có một lượng lân rất cao, nó có tác dụng trung hòa được Axit, giữ được độ kiềm trong máu.

Căn cứ vào các nghiên cứu trên, chứng ung thư do máu bị phản ứng bởi Axit mà phát sinh, do đó nếu chúng ta dùng các loại thực phẩm có nhiều Canxi có thể phòng được bệnh ung thư. Nhưng đối với Canxi vô cơ, khi ăn vào cơ thể không có tác dụng ngay mà cần phải nhờ tác động vitamin D và vitamin K trong cơ thể, qua quá trình điện giải mới sinh ra phân tử Canxi và thấm vào máu, để có tác dụng phòng bệnh. Vitamin K từ tia tử ngoại của mặt trời, cơ thể sẽ hấp thu qua ánh nắng, còn vitamin K có ở trong nấm, chất lục diệp của cây cỏ, do đó cần chú ý tắm ánh nắng mặt trời và ăn rau quả tươi là gián tiếp tăng lượng Canxi cho cơ thể.

Sau đại chiến lần thứ II người ta cho rằng Protit là nguồn dinh dưỡng có tác dụng vạn năng, do đó khuyến khích mọi người nên ăn thịt, cũng từ đó mà bệnh ung thư phát triển. Trứng, thịt, cá, đường, rượu là thực phẩm sinh nhiệt lượng cao, nhưng cũng chứa nhiều Axit. Cứ xem trong xã hội thì thấy rằng, những người già nhiều bệnh tật là những người ưa ăn ngon, những người ít bệnh tật là những người ăn uống đạm bạc, bởi vì những thức ăn có tính chất kích thích ăn ngon là những thứ có nhiều Axit, ngược lại những thứ không kích thích ăn uống là những thứ có nhiều Canxi.

RAU QUẢ LÀ THỨC ĂN TỐT CHỐNG UNG THƯ

Tế bào ung thư rất dễ phát triển khi ăn quá nhiều thịt, trứng và thức ăn có nhiều Axit, các thức ăn đó đồng thời làm giảm sức đề kháng của cơ thể, làm cho huyết dịch bị Axit hóa, tạo điều kiện cho tế bào ung thư phát triển. Trái lại ăn nhiều rau quả, làm cho máu được kiềm hóa, tế bào ung thư không được nuôi dưỡng, ngăn ngừa được ung thư. Mặt khác nếu kết hợp với thuốc để trị liệu thì khả năng chữa lành ung thư sẽ có nhiều cơ hội hơn. Hiện nay có một số thầy thuốc không rõ nguyên lý trên trong cách ăn uống, dùng nhiều thức ăn có lợi cho bệnh ung thư phát triển, làm cho bệnh càng ngày càng nặng. Dù sau đó có dùng thuốc để phòng trị cũng không mang lại tác dụng.

Tại Nhật Bản các bác sĩ thường nói rằng: "Mọi bệnh phát sinh là do nguyên nhân máu bị Axit hóa", vì vậy bệnh ung thư cũng không ngoài thông lệ này. Trong Thánh kinh có viết: "Quốc vương nước Ba-Tư khi bị bệnh rất đau đớn, được thần linh mách bảo nhờ uống sữa bò, ăn rau quả mà được lành bệnh". Đó là nghiên cứu đầu tiên về tác dụng của rau quả đối với bệnh tật. Người ta phát hiện rằng ở trong mầm tiểu mạch có nhiều chất dinh dưỡng, nếu dùng nước mầm tiểu mạch cho người bị bệnh ung thư mỗi ngày uống 4 ly thì bệnh sẽ lành, vì trong đó có nhiều nhân tố chống bệnh ung thư. Do đó, phải đình chỉ việc ăn thịt cá, v.v... đồng thời khuyến khích mọi người dùng thực phẩm có nhiều chất kiềm, diệp lục tố; làm cho huyết dịch không bị Axit hóa, đó là phương pháp phòng ngừa bệnh ung thư tốt nhất.

LÝ LUẬN HIỆN ĐẠI VỀ TRỊ BỆNH UNG THƯ

Bệnh ung thư phát sinh tùy theo quốc gia, chủng tộc, địa phương, cách ăn uống, tập quán và những nhân tố khác. Nhiều nghiên cứu và kết quả thực nghiệm cho thấy rằng, biện pháp phòng và trị bệnh ung thư tốt nhất là bằng phương pháp ăn uống.

Tại Mỹ, phương pháp dùng thức ăn trị bệnh rất thịnh hành, trong đó lấy ăn chay là chính. Trong phương pháp này chủ yếu là làm tăng hàm lượng Kali, làm cho tế bào ung thư dần dần bị tiêu mất.

Bác sĩ Jansson ở Mỹ đã điều tra nhiều lần, phân tích kết quả và phát hiện ra rằng, nơi nào có ăn nhiều Kali thì ở đó bệnh ung thư giảm, trong điều tra cũng chỉ ra rằng ở người già sự bài tiết Kali của mô tế bào tăng. Bình thường hàm lượng Kali trong tế bào gấp 10 lần Natri. Trong quá trình phân liệt của tế bào số lượng Kali giảm dần, tế bào bị tổn thương nhiều thì Kali càng giảm và cơ hội ung thư sẽ đến. Người càng cao tuổi, do hàm lượng Kali trong tế bào càng giảm thì khả năng ung thư càng tăng. Đối với các bệnh mạn tính, hàm lượng Kali trong tế bào tăng nhiều, thì khả năng sinh ung thư sẽ ít đi.

Như trên đã nêu rõ, trong khi tế bào sinh ung thư tăng thì lượng Kali cũng tăng và tế bào dần dần được bình thường lại. Nếu một con chuột bị ung thư, tế bào máu của nó mất khả năng tạo máu, nhưng nghiên cứu thấy lượng Kali trong máu tăng cao đến 10 lần, tức là xuất hiện hiện tượng tạo máu. Do đó càng chứng minh rõ ràng vai trò của Kali, Natri đối với vấn đề phát sinh tế bào ung thư là rất mật thiết. Nghiên cứu cũng chỉ rõ rằng, Kali, Natri chẳng những quan hệ mật thiết đến bệnh ung thư mà còn quan hệ đến sự phát triển của các bệnh cao huyết áp, bệnh tiểu đường. Thực nghiệm cho biết rằng bệnh tim và bệnh cao huyết áp, nếu ăn nhiều muối thì huyết áp tăng, ăn thêm Kali thì huyết áp giảm, do đó muốn phòng và trị bệnh phải hạn chế ăn muối và tăng lượng Kali. Natri ở trong

muối và bột ngọt, Kali có nhiều trong rau đậu. Tron
phép ăn uống trị bệnh ung thư phải chú ý điều chỉnh
lượng Natri và Kali thích hợp (xem bảng: Hàm lượng
Kali, Natri trong thức ăn ở trang 97.)

Bệnh đường niệu là do tuyến tụy mất chức năng
hoạt động, dẫn đến lượng Insulin tiết ra không đủ
nghiên cứu cho thấy việc tiết Insulin chịu ảnh hưởng
của nguyên tố Kali; Kali nhiều thì Insulin tiết ra, vì
nguyên nhân nào đó mà lượng Kali giảm đi thì sẽ sinh
bệnh đái đường.

PHỤ NỮ VÀ TRẺ EM RẤT CẦN ĂN CHAY

ĂN CHAY LÀM CHO CON NGƯỜI THÔNG MINH

Não người phát triển từ tháng thứ 5 trong bào thai cho đến tháng thứ 18 sau khi sinh. Bác sĩ Tiểu Lâm Tư ở Nhật Bản cho biết phần nhiều con người tiếp xúc thường xuyên với bên ngoài mà phát sinh trí tuệ. Ngoài ra não bộ của con người cũng cần bổ sung những chất dinh dưỡng.

Chúng ta thường coi thường sự dinh dưỡng não bộ cho thai nhi, nên cung cấp không đủ nguồn dinh dưỡng, về sạu mới bổ sung thì não sẽ không bổ sung được toàn diện. Điều cần thiết là trong thời gian mang thai và trong vòng 18 tháng sau khi bé ra đời phải bảo đảm cho đủ chất dinh dưỡng cả mẹ và con, làm cho bộ não của trẻ em phát triển. Bộ não con người phát triển toàn diện được nhờ có tầng bảo vệ không cho chất độc xâm nhập vào não. Nhưng đối với bộ não trẻ em chưa phát triển hoàn toàn, thì các chất độc nguy hiểm rất dễ xâm nhập. Do đó, không được ăn những chất làm trở ngại phát triển não bộ, như khói thuốc lá, thủy ngân, thuốc nông dược, chì, thức ăn hôi thiu, thức ăn bị cháy. Khi cho con bú cần phải tránh xa không được tiếp xúc với những chất trên.

Sự phát triển não bộ trong bào thai từ 5 tháng đến 18 tháng sau khi sinh ra, là thời kì quan trọng nhất. Trong cách ăn uống cũng rất cần ăn những thức ăn làm sao cho đầy đủ các chất dinh dưỡng để tế bào não phát triển hoàn thiện. Trong thức ăn, gan có chứa nhiều vitamin, gan lại là cơ quan giải độc. Những thức ăn có thủy ngân như cá thịt, mỡ cá chứa chất độc PCP, nhưng cá biển chất béo ít có thể ăn được, đối với trẻ em thì không ăn được cá biển, vì có nhiều chất độc. Muốn hấp thu được chất lân, có thể uống sữa bò, sữa đậu; muốn đủ các chất Protit thì dùng đậu nành. Trong đậu phụ ngoài chất thạch cao để làm cứng đậu, thì không có chất độc nào khác; đậu phụ có các vitamin A, vitamin D, vitamin E, vitamin K; cũng không nên ăn quá nhiều đậu sẽ sinh ra nhiều biến chứng. Bình thường trong bữa ăn nên ăn đủ chất dinh dưỡng. Sữa mẹ là nguồn dinh dưỡng tốt nhất, vì sữa mẹ không làm cho trẻ em mẫn cảm với bệnh tật, đồng thời phòng ngừa rất nhiều chứng bệnh. Nếu mẹ bị bệnh Phenil xeton niệu thì sữa không đủ chất bổ cho trẻ, làm cho não chậm phát triển, có thể sinh các chứng bệnh, điên cuồng, lúc đó dùng sữa bò để thay thế. Nếu mẹ có thói quen dùng thuốc ngủ thì không được cho con bú. Trẻ em thời kì 3 tuổi là thời kì não bộ phát triển nhanh, cần phải cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng cho trẻ. Dưới đây nêu lên các thức ăn cần thiết cho việc phát triển não bộ.

THỨC ĂN CÓ TÍNH KIỀM

Thành phần của não bộ chủ yếu là Protit. Nhưng nếu lạm dụng quá nhiều chất Protit thì sẽ không có lợi. Bởi vì chất Protit sau khi phân giải sẽ biến thành Axit, nếu ăn quá nhiều chất Protit thì chất kiềm và vitamin B1 sẽ giảm, làm cho tinh thần không được ổn định, hoạt động của bộ não kém hiệu quả, tuần hoàn của huyết dịch không được thông suốt. Do đó cần thiết phải ăn nhiều rau quả, rong biển và các thực phẩm có nhiều chất kiềm, để làm cho lượng Axit giảm và máu được kiềm hóa. Chất Protit ở trong đậu nành rất tốt vì ít Axit thực vật. Chất béo là chất dinh dưỡng cần thiết cho não, tuy vậy nên dùng dầu thực vật. Các chất kiềm trong các loại rau quả như quất, cam, chanh v.v... có tác dụng rất tốt đến sự phát triển của não. Khi ăn các loại quả đó, máu sẽ được kiềm hóa bảo vệ cho não bộ phát triển bình thường.

CÁC THỨC ĂN GIÚP HOÀN CHỈNH NÃO

Chứng táo bón làm cho đầu óc con người u mê, muốn chữa táo bón thì phải điều chỉnh bằng thức ăn. Chứng táo bón do nhiều nguyên nhân, hoặc do bệnh thần kinh, do uống nhiều thuốc Tây, do ăn uống không đúng cách, làm cho đại tiện không thông; các chất bài tiết lưu giữ trong ruột già làm lên men làm cho não u mê. Thường xuyên ăn lá xà lách, lá cải và các rau xanh, thức ăn nhiều chất xơ để chống táo bón.

CÁC THỨC ĂN TĂNG TRÍ THÔNG MINH

Các thức ăn làm cho đầu óc thông minh linh hoạt ở nước ta rất dễ kiếm, và không bị ô nhiễm, như đậu tương, bột đậu, rong biển, củ cải, cà rốt, giấm tự nhiên, dầu mè, đường, cam, chanh, nấm hương, mật ong; đó là những thức ăn cần dùng hằng ngày. Trà cũng có rất nhiều chất dinh dưỡng, trong đó có chứa Cafêin làm cho tỉnh não. Nên dùng nước trái cây hòa với trà nguội cho trẻ em uống, ngoài tác dụng làm não tỉnh táo, còn tăng cường sức đề kháng của cơ thể. Trà có vitamin C, không sợ bị nhiệt phân hủy; trà còn có các chất sáp có tác dụng sát khuẩn, điều hòa co bóp của mạch máu, trà lại là một thứ nước uống có tính kiềm cao. khi thiếu vitamin B1 làm cho sự thay đổi của tổ chức thần kinh bị trở ngại, trí nhớ kém. Vitamin B1 ,là thành phần dinh dưỡng không thể thiếu của tế bào não, vitamin B1 có trong mầm tiểu mạch, mảng cầu, mướp đắng, gạo lứt. Gần đây người ta phát hiện ra rằng, thiếu vitamin C thì trí tuệ kém phát triển, vitamin C tăng cường hoạt động của thần kinh, thức ăn có nhiều vitamin C là cam, chanh, lê, nho, hồng, rau cải, rau nhà chùa, đậu Hòa Lan, giá đậu.

ĂN CHAY VÀ SẮC ĐẸP

Phần nhiều người ta quan niệm rằng da đen, xấu, nhăn nheo là tự nhiên của cơ thể, không thể thay đổi. Từ đó đem các loại mỹ phẩm ra dùng, tưởng rằng có thể làm cho

da tươi đẹp hơn. Thực ra mỹ phẩm không thể làm đẹp nhan sắc, đó chỉ là trang điểm bên ngoài, mà không thể cải thiện lớp da thịt bên trong.

Tổ chức chủ yếu của da là các tuyến mồ hôi, nó có tác dụng thay cũ đổi mới cho da. Trong mồ hôi có chứa 1,5% chất thải của tế bào, chủ yếu là muối U-rê, Axit; những chất ấy mắt trần không thể thấy được, nếu nó lưu lại ở trên da thì tạo nên những nếp nhăn nheo và làm cho da đen sạm. Nếu ăn thịt quá nhiều làm cho lượng U-rê trong máu cao, nó sẽ theo mồ hôi đưa ra ngoài da, tích tụ lại làm tổn hại đến da, vì không thoát ra được, càng làm cho da không đủ sức bài tiết, nên mô bị nóng lạnh quá mức, làm viêm da.

Muốn ngăn ngừa và giảm bớt các chất Axit làm tổn hại da (bằng cách cải thiện chất của máu) ta áp dụng phương pháp ăn chay, máu sẽ được kiềm hóa vì chất kiềm trong rau làm trung hòa Axit, lúc đó độ Axit sẽ giảm thiểu, không làm hại sự bài tiết của da, làm cho da khỏe và đẹp. Đồng thời chất Canxi có tác dụng loại trừ các chất bẩn trong huyết dịch, sau khi máu được thanh lọc, đủ sức làm cho các mao quản toàn thân hoạt động bình thường, lúc đó da sẽ được tươi nhuận hồng hào, do đó rất cần cho sức khỏe và sắc đẹp.

ĂN CHAY PHÒNG ĐƯỢC BỆNH BÉO PHÌ

Hiện nay từ những người cao tuổi cho đến những người trung niên và trẻ tuổi, rất nhiều người bị bệnh béo phì. Chúng ta biết rằng những người mập, sau một ngày làm việc, họ rất mệt mỏi hoặc bị đau lưng khó thở, hồi hộp, lười biếng; đó là hiện tượng của người già, là sự lão hóa của các bộ phận trong cơ thể, do sự di hại của hiện tượng béo phì sinh ra.

Nguyên nhân của bệnh béo phì là do ăn quá nhiều thịt cá, mà quên các thức ăn thực vật, làm cho chất béo và chất đạm của động vật hấp thụ quá nhiều, tạo ra một năng lượng lớn mà không được tiêu thụ, do đó sinh bệnh béo phì. Lý luận về dinh dưỡng và nhiệt lượng cho thấy, các chất dinh dưỡng và sinh nhiệt lượng cao, bây giờ không hợp nữa. Các nước châu Âu, châu Mỹ qua báo chí, truyền hình, quảng cáo đều khuyến khích ăn các thức ăn có nhiệt lượng thấp. Chính họ đã loại bỏ nhiệt lượng cao của động vật, khuyên ăn các thực vật có nhiệt lượng thấp, đó là một bước tiến bộ của phương pháp ăn uống. Thực vật cung cấp nhiệt lượng ít, do đó ăn chay giữ được thể trọng ổn định, đồng thời làm cho huyết dịch được kiềm hóa, làm trẻ hóa cơ thể, tích trữ được nhiệt lượng của chất béo và đường, làm mất bệnh béo phì.

Tại Trung Quốc vấn đề ăn chay có quan hệ đến sức khỏe được chú ý sớm nhất, ngày nay khoa học càng

chứng minh ăn chay là có lợi cho sức khỏe và phòng ngừa được nhiều bệnh tật, tin tưởng rằng phong trào ăn chay sẽ lan rộng khắp thế giới.

CÁC MÓN ĂN CHAY TRỊ BỆNH

Các món chay không những nhiều chất bổ dưỡng, ăn ngon, có tác dụng trị bệnh. Sau đây là cách chế biến một số món :

MÌ KHAI NGUYÊN THỎ KIỆN TÌ ÍCH KHÍ.

• **Nguyên liệu:**

Mì	*500g*
Giá đậu	*250g*
Nấm hương	*30g*
Kim châm	*15g*
Rau cần	*15g*
Gừng non	*4g*
Dầu ăn	*30g*
Dầu tương	*4g*
Bột ngọt	*5g*

• **Công dụng:**

Kiện tì ích khí, bổ huyết ích tinh, trị tì vị suy nhược ăn uống kém, bệnh ung bướu, bệnh mạch vành tim, bệnh cao huyết áp.

• **Cách chế biến:**

Nấm, gừng, giá đậu nành, kim châm cắt nhỏ, rau cần nhúng nước sôi cắt đoạn. Mì sợi ngâm nước cho thấm để khô, tẩm dầu ăn trộn đều, đặt chảo lên bếp cho dầu ăn đun sôi, thêm gừng, nấm, kim châm xào trộn đều, cho dầu tương, bột ngọt, nước nấu sôi, sau cùng cho mì, giá đậu trộn đều đậy nắp đun cho chín thấm, cho thêm dầu ăn, và rải rau cần lên trên.

CHÁO ĐẠI TÁO

• **Nguyên liệu:**

Đại táo *20 quả*

Gạo tẻ *100g*

Đường phèn vừa đủ.

• **Công dụng:**

Kiện tì ích khí, trị tì vị hư nhược, thiếu máu, ăn ít.

• **Cách chế biến:**

Gạo, táo rửa sạch cho vào nồi, thêm nước đun chín, cho đường khuấy đều.

TRÀ KIỆN TÌ KHAI VỊ TIÊU THỰC

• **Nguyên liệu:**

Trà	*50g*
Đường trắng	*100g*

• **Công dụng:**

Khai vị tiêu thực, trị tiêu hóa kém, ăn không tiêu, đau dạ dày.

• **Cách chế biến:**

Cho trà vào nồi thêm nước sắc 20 phút, lọc nước, lại cho thêm nước nấu 20 phút và lọc nước. Hợp hai lần nước, cô đặc thêm đường trộn đều. Để dạng cao hoặc cắt thành miếng.

CHÁO MỘC NHĨ

• **Nguyên liệu:**

Mộc nhĩ đen	*20g*
Đại táo	*20g*
Gạo	*100g*
Đường vừa đủ.	

• **Công dụng:**

Tư âm nhuận phế, trị phế âm hư ho hen, ho ra máu, hen suyễn, táo bón.

• **Cách chế biến:**

Mộc nhĩ đen (hoặc trắng) cho vào nước nóng ngâm mềm, bỏ cuống và tạp chất cắt nhỏ, cho vào nồi thêm gạo và nước nấu thành cháo.

BÁNH TRỊ HO

• **Nguyên liệu:**

Bánh gạo nếp 30 cái

Bạch quả	*50g*
Chuối	*1 quả*
Quất	*1 quả*
Lê tươi	*1 quả*
Táo tây	*4 quả*
Đường trắng	*100g*
Đại táo	*30g*

Mít, đường quế hoa vừa đủ

• **Công dụng:**

Nhuận phế trừ ho, sinh tân giải độc. Trị phế âm hư ho hen, tân dịch khô miệng khát, giải say rượu, giúp tiêu hóa.

• **Cách chế biến:**

Mít, chuối, táo tây cắt nhỏ. Gạo nếp đãi sạch, ngâm nước nghiền bột, làm thành bánh hình chén 30 cái. Lấy mè đen sao chín, thêm đường trắng hoặc tương hoa hồng, bột bạch quả làm nhân, cho vào bánh, thêm đường, các loại quả, nước quả, đường nấu chín.

ĐẬU PHỤ HẠNH NHÂN TRỊ HO SUYỄN

• **Nguyên liệu:**

Hạnh nhân trắng	*150g*
Đường trắng	*50g*
Thạch	*10g*

Đường quế hoa, mít, quả quất, nước cam vừa đủ.

• **Công dụng:**

Lợi phế trừ đàm, trị ho bình suyễn, chữa các chứng ho suyễn.

• **Cách chế biến:**

Hạnh nhân dầm nước nghiền nhỏ, cho thạch vào nồi thêm nước đun chín, thêm đường trộn, hạnh nhân trộn đều, múc ra tô đặt vào tủ lạnh làm thành hạnh nhân đậu phụ, cắt thành miếng cho vào bát, thêm đường, mít, quất, nước cam.

LONG NHÃN CHƯNG ĐƯỜNG

• **Nguyên liệu:**

Long nhãn tươi	*50g*
Đường trắng	*50g*

• **Công dụng:**

Bổ tâm huyết, an thần, trị suy nhược thần kinh, thiếu máu, mất ngủ, hồi hộp hay quên.

• **Cách chế biến:**

Long nhãn cho vào chén thêm đường chưng chín, mỗi lần dùng 5-10 quả, ngày 2 lần.

CHÁO BÁCH HỢP THANH TÂM NHUẬN PHẾ

• **Nguyên liệu:**

Bách hợp	*60g*
Đường	*100g*
Gạo	*250g*

• **Công dụng:**

Nhuận phế trị ho, thanh tâm an thần, trị phế lao ho, ho đàm thổ huyết, thổ huyết, tinh thần mệt mỏi.

• **Cách chế biến:**

Gạo đãi sạch cho vào nồi, thêm bách hợp, nước nấu chín thêm đường hòa tan là được. Mỗi ngày ăn 2 – 3 lần, ăn bách hợp với cháo.

HẠT SEN ƯỚP ĐƯỜNG

• **Nguyên liệu:**

Hạt sen khô	*300g*
Đường trắng	*200g*
Đường phèn	*200g*
Lương cao	*20g*
Đường quế hoa, kiềm vừa đủ	

• **Công dụng:**

Trị tâm thần bất định, hồi hộp mất ngủ, lở miệng lưỡi.

• **Cách chế biến:**

Cho nước hòa kiềm vào chậu thêm hạt sen ngâm và rửa sạch, rửa lại bằng nước lạnh, cắt bỏ hai đầu, bỏ chưng rồi ngâm nước nóng 3 phút chưn, chín, rửa lại cho sạch. Đặt nồi lên bếp, cho nước, đường đun sôi vớt bọt. Lương

cao cắt sợi cùng với hạt sen cho vào tô, cho nước đường vào trộn.

SONG NHĨ TƯ ÂM BỔ THẬN THANG

• **Nguyên liệu:**

Ngân nhĩ	*20g*
Mộc nhĩ	*20g*
Đường phèn	*50g*

• **Công dụng:**

Tư âm bổ thận, nhuận phế, trị thận âm hư sinh xơ cứng mạch máu, cao huyết áp, đáy mắt chảy máu, phế âm hư sinh ho suyễn.

• **Cách chế biến:**

Mộc nhĩ ngâm nước bỏ tạp chất, cuống rửa sạch; cho vào tô thêm đường và nước chưng 1 giờ, khi dùng ăn mộc nhĩ uống nước.

CHÁO THANH NHIỆT GIÁNG HỎA

• **Nguyên liệu:**

Rau cần cả rễ	*120g*
Gạo	*250g*

Nước, bột ngọt vừa đủ.

• **Công dụng:**

Thanh can nhiệt hạ huyết áp, giáng hỏa.

• **Cách chế biến:**

Rau cần rửa sạch cắt đoạn, cho vào nồi với gạo nấu thành cháo, nêm bột ngọt và muối.

MÌ XÀO BỔ HUYẾT

• **Nguyên liệu:**

Đương qui	*40g*
Mì sợi	*200g*
Nấm	*100g*
Măng	*50g*
Rau cần	*40g*
Cà chua	*5 quả*
Dầu ăn, muối vừa đủ	

• **Công dụng:**

Bổ huyết hòa huyết, chữa tì vị hư nhược thiếu máu.

• **Cách chế biến:**

Mì sợi cắt ngắn, nấm hương bỏ cuống cắt nhỏ, cà chua, đương qui cắt phiến. Cho mì vào chảo sao vàng, cho vào nước sôi tẩm mềm. Cho mì, qui, măng, muối

nấu chín; bỏ qui ra cho nước vào bát. Cho dầu ăn vào tô, cho nấm, măng, nước thang vào; lại lấy một tô khác nhỏ hơn thêm qui, nước chưng 20 phút, đặt chảo lên bếp, cho các thứ vào đun sôi, cuối cùng cho rau cần, cà chua vào là dùng được.

THANG SÂM SEN BỔ TÌ ÍCH KHÍ

• **Nguyên liệu:**

Hạt sen	*20 hạt*
Đảng sâm hoặc nhân sâm	*20g*
Đường phèn	*30g*

• **Công dụng:**

Trị suy nhược cơ thể, trị tì hư ăn yếu, trị tự ra mồ hôi tiết tả.

• **Cách chế biến:**

Hạt sen bỏ tim cùng với sâm cho vào tô, thêm nước, đường chưng cách thủy 1 giờ, khi dùng uống nước ăn hạt sen.

CHÁO RAU BA DƯỠNG HUYẾT NHUẬN TÁO

• **Nguyên liệu:**

Rau nhà chùa (ba thái)	*250g*
Gạo	*250g*

Muối, bột ngọt vừa đủ

• **Công dụng:**

Bổ huyết nhuận táo, trị cao huyết áp, đại tiện bí.

• **Cách chế biến:**

Rau nhà chùa rửa sạch dầm qua nước sôi cắt đoạn; gạo đãi sạch cho vào nồi, thêm nước nấu chín, cuối cùng cho rau nhà chùa vào thêm muối, bột ngọt là dùng được.

KHƯƠNG ĐƯỜNG GIẢI BIỂU TÁN HÀN

• **Nguyên liệu:**

Gừng tươi	*10g*
Đường đỏ	*20g*

• **Công dụng:**

Phát hãn giải biểu, trừ phong tán hàn. Trị cảm mạo phong hàn mới mắc, có các chứng phát sốt, sợ lạnh, đau đầu, miệng không khát, rêu lưỡi trắng.

• **Cách chế biến:**

Gừng rửa sạch cắt sợi, cho vào chén thêm nước sôi hãm 10 phút, cho đường hòa tan, uống lúc nóng, trùm chăn kín cho ra mồ hôi.

TANG CÚC ẨM

• **Nguyên liệu:**

Lá dâu	*10g*
Cúc hoa	*10g*
Bạc hà	*5g*
Lá tre	*20g*

• **Công dụng:**

Tân lương giải biểu, trị phong nhiệt cảm mạo, nóng sốt đau đầu, mắt đỏ, viêm họng, lưỡi đỏ rêu vàng.

• **Cách chế biến:**

Các thứ thuốc rửa sạch, cho vào bình thêm nước sôi hãm 10 phút, uống khi nước còn ấm.

BỘT GIẢI BIỂU LỢI HẦU BẠC HÀ ĐƯỜNG

• **Nguyên liệu:**

Bột bạc hà	*30g*
Đường trắng	*300g*

• **Công dụng:**

Tân lương giải biểu, thanh nhiệt lợi yết hầu, trị cảm mạo phong nhiệt, yết hầu sưng đau.

• **Cách chế biến:**

Cho đường vào nồi thêm nước đun nhỏ lửa, sao cho bột bạc hà trộn đều cô đặc không dính tay là được, cắt thành miếng dùng dần.

BÁCH HỢP DẦM MẬT ONG

• **Nguyên liệu:**

Bách hợp khô	*100g*
Mật ong	*150g*

• **Công dụng:**

Nhuận phế, trị ho lao mạn tính, ho khạc ra đờm đặc, phiền muộn khó ngủ.

• **Cách chế biến:**

Bách hợp rửa sạch cho vào tô thêm mật chưng 1 giờ, mỗi lần dùng 10 – 15g, ngày 2 lần.

HỒNG KHÔ NẤU ĐƯỜNG

• **Nguyên liệu:**

Hồng khô	*20g*
Đường trắng	*20g*

• **Công dụng:**

Thanh phế bình suyễn, trị phổi nóng ho, miệng lưỡi lở, khạc ra máu, khát nước.

• **Cách chế biến:**

Cho hồng và đường vào nồi, thêm nước sôi đun đặc, có thể cắt thành miếng để dùng, mỗi ngày dùng 2 lần, mỗi lần 10g.

CAO LÊ TRỊ HO TRỪ ĐÀM

• **Nguyên liệu:**

Xuyên bối mẫu	*30g*
Hạnh nhân	*30g*
Bách bộ	*30g*
Tiền hồ	*30g*
Bán hạ	*8g*
Khoản đông hoa	*20g*
Sinh cam thảo	*10g*
Lê	*1000g*
Quất	*30g*
Bột hương duyên	*10g*
Phục linh	*30g*

• **Công dụng:**

Trừ đàm lợi phế trị ho suyễn.

• **Cách chế biến:**

Lê cắt nhỏ cùng với bách bộ, tiền hồ, hạnh nhân, bối mẫu, bán hạ, phục linh, khoản đông hoa, cam thảo cho vào nồi thêm nước đun 20 phút, lọc nước, lại tiếp tục cho nước đun lần thứ hai và lọc nước. Hợp hai lần nước thuốc thêm đường cô đặc thành cao, cho bột hương duyên và bột quất vào trộn đều, cô thành cao đặc, dùng dao cắt thành miếng.

BÁNH BỔ THẬN BÌNH SUYỄN ĐÀO HỒNG

• **Nguyên liệu:**

Hạt đào	*500g*
Bột hồng	*500g*

• **Công dụng:**

Bổ thận nạp khí, trị ho suyễn, tay chân yếu, yếu thận đau lưng mỏi gối.

• **Cách chế biến:**

Cho đào nhân cho vào nồi nấu chín, sau đó cho bột hồng vào trộn đều làm thành bánh.

CAO QUẢ DÂU MẬT ONG

• **Nguyên liệu:**

Quả dâu chín tươi	*200g*
Mật ong	*50g*

• **Công dụng:**

Tư bổ can thận, bổ khí huyết, trị suy nhược cơ thể, râu tóc bạc sớm, chống lão suy.

• **Cách chế biến:**

Dâu chín rửa sạch giã nát vắt nước lọc qua vải, cho vào soong thêm mật ong trộn đều cô thành cao, khi dùng uống với nước nóng, mỗi ngày 1 lần vào buổi sáng.

BÁNH BỔ TÌ ÍCH THẬN

• **Nguyên liệu:**

Táo	*250g*
Đào nhân	*50g*
Hoài sơn	*50g*
Bột mì	*500g*
Dầu ăn	*125g*

• **Công dụng:**

Bổ tì vị, ích thận khí, trị tì thận hư nhược, ăn ít, đau lưng mỏi gối.

• **Cách chế biến:**

Đào nhân nghiền nhỏ, táo giã nát trộn đều làm nhân bánh; cho 200g bột mì cọng 100g dầu ăn trộn làm thành bơ, cho bột mì thừa và dầu, nước thêm bơ nhào làm thành bánh hình chén, cho nhân vào giữa bịt kín miệng, nặn thành hình tròn, cho vào chảo nướng chín, khi bơ hiện màu vàng là được.

KẸO MÈ ĐEN HẠT ĐÀO

• **Nguyên liệu:**

Đào nhân	*250g*
Mè đen	*250g*
Đường	*500g*

• **Công dụng:**

Kiện não bổ thận, làm đen râu tóc, trị đau đầu, tai ù, hay quên, râu tóc bạc sớm, rụng tóc.

• **Cách chế biến:**

Cho đường vào nồi, thêm nước đun đặc, cho mè (đã sao thơm), hạt đào trộn đều, dùng dao cắt thành miếng, dùng buổi sáng mỗi ngày 15g.

CHÁO GIẢI NẮNG ĐẬU XANH

• **Nguyên liệu:**

Đậu xanh	*50g*
Gạo	*250g*
Đường phèn	*100g*

• **Công dụng:**

Giải nắng sinh tân chỉ khát, giải độc tiêu thũng, trị cảm nắng, sang lở, phòng trúng độc.

• **Cách chế biến:**

Gạo, đậu đãi sạch cho và nồi thêm nước, đun nhỏ lửa nấu thành cháo thêm đường hòa tan là dùng được.

KẸO CẦM MÁU HẮC MỘC NHĨ

• **Nguyên liệu:**

Bột mộc nhĩ	*200g*
Đường cát	*500g*

• **Công dụng:**

Mát máu, cầm máu, trị viêm ruột, 1, đái ra máu, băng lậu, sang lở, kinh nguyệt ra nhiều.

• **Cách chế biến:**

Cho đường vào nồi thêm nước đun đặc, thêm bột mộc nhĩ trộn thành kẹo, cắt miếng dùng dần; mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 8g.

PHƯƠNG PHÁP CHẾ BIẾN CÁC THỨC ĂN CHAY

CÁCH CHẾ BIẾN CÁC THỨ RAU QUẢ THƯỜNG DÙNG

Phần trước đã nói về các món ăn chay, phần này giới thiệu cách chế biến một số rau quả thường dùng.

Rau cần: Dùng lá rửa sạch cắt đoạn, cho vào cháo xào 5 phút thêm giấm là được, không được xào lâu.

Rau cải: Rửa sạch cắt đoạn, thêm măng và dầu thơm xào thấm, thêm muối, dầu tương đun chín.

Củ cải: Rửa sạch cắt sợi cùng với bách diệp rửa sạch, nhúng nước sôi cắt nhỏ, cho hai thứ vào nồi đun chín, thêm muối, dầu tương.

Cà rốt: Rửa sạch cắt lát mỏng, luộc qua, thêm đại hồi, tiểu hồi, tiêu, muối ướp là được.

Quả cà: Rửa sạch cắt nhỏ, thêm dầu xào thơm, cho nước, đường là được.

Bí đao: Bỏ vỏ ruột cắt miếng, xào thơm thêm nước, muối, đường, nấu chín.

Đậu phụ: Cắt miếng chiên vàng, thêm muối, nấm, mộc nhĩ, kim châm, nấm hương, dầu ăn chưng chín, thêm bột nước làm đặc là được.

Giá đậu nành: Bỏ rễ xào chín, thêm dầu tương, nước, muối, đậu phụ đun chín là được.

Mướp: Cạo vỏ cắt miếng cùng với bách diệp dầm nước cắt sợi, xào với mao đậu thêm nước.

PHƯƠNG PHÁP CHẾ BIẾN CÁC MÓN ĂN NGUỘI

MĂNG XÀO DÒN

• **Nguyên liệu:**

Đọt rau diếp 250g

Măng tre 500g

Muối, bột ngọt, gừng, đường, rượu, dầu mè vừa đủ.

• **Cách chế biến:**

Măng tre bóc vỏ rửa sạch nấu chín, đọt rau diếp bóc vỏ rửa sạch cắt nhỏ. Cho hai thứ vào bát, thêm các thứ gia vị vào trộn đều.

RAU CẦN TRỘN

• **Nguyên liệu:**

Rau cần 500g

Dầu tương, đường, dầu mè vừa đủ

• **Cách chế biến:**

Rau cần bỏ lá rửa sạch, nhúng nước sôi 5 phút cắt đoạn, thêm đường, dầu tương, dầu mè trộn đều.

ĐẬU PHỤ XÀO MĂNG

• **Nguyên liệu:**

Măng 500g
Đậu phụ 100g
Đường, gừng, muối, bột ngọt, bột mì, dầu ăn vừa đủ.

• **Cách chế biến:**

Măng cắt sợi luộc 5 phút để ráo, trộn bột mì làm nhân bánh, bọc đậu phụ bên ngoài, cắt thành miếng cho vào chảo chiên thành màu vàng.

ĐẬU PHỤ TRỘN DẦU TƯƠNG

• **Nguyên liệu:**

Đậu phụ 500g
Dầu tương 50g
Dầu mè 15g

• **Cách chế biến:**

Đậu phụ rửa sạch để ráo, cắt nhỏ cho vào tô trộn dầu mè, dầu tương là dùng được.

CỦ CẢI TRỘN

• **Nguyên liệu:**

Củ cải 500g
Dầu ăn, muối, đường vừa đủ.

• **Cách chế biến:**

Củ cải rửa sạch bỏ vỏ cắt sợi, thêm muối bóp vắt nước, trộn đường; đặt chảo lên bếp cho dầu ăn vào đun sôi, để nguội trộn củ cải.

CỦ CẢI ĐỎ TRỘN

• **Nguyên liệu:**

Củ cải đỏ *200g*

Đường, giấm, dầu tương vừa đủ.

• **Cách chế biến:**

Củ cải đỏ rửa sạch cắt nhỏ cho vào tô, thêm đường, dầu tương, giấm trộn đều là được.

NGÓ SEN TRỘN

• **Nguyên liệu:**

Ngó sen *500g*

Đường, giấm vừa đủ.

Cách chế biến:

Ngó sen tước vỏ cắt thành miếng cho vào tô, thêm giấm, đường trộn đều để 3 – 4 giờ là dùng được.

PHƯƠNG PHÁP CHẾ CÁC MÓN ĂN CHÍN

SỢI ĐẬU PHỤ SAO KHÔ

• **Nguyên liệu:**

Đậu phụ *100g*

Dầu tương, gừng, dầu mè, rượu, đường vừa đủ.

• **Cách chế biến:**

Đậu phụ rửa sạch cắt sợi luộc chín, thêm rượu, dầu đun chín, thêm đường, gừng, dầu mè là được.

MÌ TRỘN NẤM

• **Nguyên liệu:**

Mì sợi *100g*

Nấm hương *100g*

Thái tâm *100g*

Hoàng đậu nha thang *200g*

Muối, bột ngọt, dầu tương, đường, bột nước, dầu mè vừa đủ.

• **Cách chế biến:**

Nấm hương bỏ cuống rửa sạch, cắt 2 miếng; thái tâm rửa sạch cắt đoạn; mì cắt đoạn. Đặt chảo lên bếp đổ dầu

vào đun sôi; cho nấm xào qua thêm dầu, tương, muối, đường, hoàng đậu nha thang, mì đun sôi đảo đều, sau cùng cho thái tâm, bột ngọt, bột, dầu mè vào là dùng được.

MĂNG XÀO NẤM

• **Nguyên liệu:**

Nấm ăn	*100g*
Măng	*100g*
Đậu tằm non	*25g*
Hoa nô	*75g*

Muối, bột ngọt, dầu mè, nước gừng, nước bột, dầu ăn vừa đủ.

• **Cách chế biến:**

Các loại nấm bỏ cuống, rửa sạch, măng cắt nhỏ. Cho dầu vào chảo đun nóng, thêm nấm, măng, đậu tằm non, rượu, bột ngọt, nước gừng, ma nô thang đun sôi; thêm bột ngọt, nước bột làm đặc, cuối cùng rưới dầu mè lên là dùng được.

CỦ CẢI XÀO

• **Nguyên liệu:**

Cà rốt	*50g*
Củ cải	*500g*

Nấm *100g*

Ma nô thang *200g*

Muối, bột ngọt, nước gừng, đường trắng, rượu, bột nước, dầu ăn vừa đủ.

• **Cách chế biến:**

Cà rốt, củ cải gọt vỏ rửa sạch cắt nhỏ, nấm rửa sạch. Đặt chảo lên bếp, cho dầu ăn đun nóng, thêm củ cải, cà rốt, nấm vào xào 3 phút, thêm gia vị bột nước đun chín là dùng được.

ĐẬU PHỤ XÀO NẤM

• **Nguyên liệu:**

Đậu phụ *150g*

Nấm hương *40g*

Măng chín *40g*

Đậu tằm non *30g*

Đường, rượu, bột nước, dầu ăn vừa đủ.

• **Cách chế biến:**

Đậu phụ rửa nước sôi cắt nhỏ, măng rửa sạch cắt sợi. Đặt chảo lên bếp cho dầu ăn vào đun nóng, cho nấm, măng xào qua, sau cho thêm đậu phụ, đậu tằm non, rượu, đường, dầu tương, rượu, bột ngọt đun chín; cuối cùng cho bột nước dầu vào là được.

GIÁ ĐẬU XANH XÀO

• **Nguyên liệu:**

Giá đậu xanh *300g*

Thanh tiêu *150g*

Muối, bột ngọt, dầu ăn, rượu vừa đủ.

• **Cách chế biến:**

Giá đậu xanh rửa sạch cắt bỏ hai đầu, thanh tiêu rửa sạch bỏ hạt cắt sợi. Đặt chảo lên bếp, cho dầu ăn đun nóng, thêm giá, thanh tiêu, rượu, bột ngọt, muối xào đều, không nên xào chín quá.

TUYẾT THÁI XÀO MĂNG

• **Nguyên liệu:**

Tuyết thái *50g*

Măng *200g*

Dầu ăn, muối, bột ngọt, đường, rượu vừa đủ.

• **Cách chế biến:**

Măng bóc vỏ rễ rửa sạch cắt sợi, tuyết thái (Tuyết lý hồng, rau cải dưa) rửa sạch cắt nhỏ. Đặt chảo lên bếp thêm dầu đun nóng, cho măng xào chín, thêm tuyết thái xào qua, rượu, đường, bột ngọt xào đều.

TAM TY PHÁT THÁI

• **Nguyên liệu:**

Thủy phát phát thái	*100g*
Nấm hương	*50g*
Măng chín	*50g*
Lục diệp thái	*30g*

Dầu ăn, dầu tương, bột ngọt, muối, đường, bột gừng, rượu vừa đủ.

• **Cách chế biến:**

Rau phát bỏ tạp chất rửa sạch để khô cắt đoạn; măng, nấm, lục diệp thái cắt sợi. Đặt chảo lên bếp cho dầu đun nóng, thêm măng, nấm xào qua, sau cho rau phát, diệp lục thái, rượu, bột ngọt, muối, dầu tương, gừng, đường, đun chín.

BÁNH MÌ SÚP LƠ

• **Nguyên liệu:**

Súp lơ	*200g*
Bột mì	*100g*
Cam tiêu	*50g*

Bột nước, men, muối, bột ngọt, dầu ăn, đường, bột gừng vừa đủ.

• **Cách chế biến:**

Súp lơ rửa sạch cắt nhỏ, cam tiêu rửa sạch cắt phiến ngâm nước sôi chín vừa, cho bột mì vào nồi thêm bột ngọt, nước muối, men, súp lơ nhào thành hồ. Đặt chảo lên bếp đổ dầu vào đun sôi, cho mì chiên chín. Cho muối, dầu, cam tiêu xào qua, thêm bột gừng, rượu, gừng, bột ngọt vào đun sôi, thêm nước bột; sau cùng thêm bánh chiên vàng trộn đều, rưới dầu lên là dùng được.

CÀ XÀO NẤM

• **Nguyên liệu:**

Cà	*50g*
Nấm hương	*40g*
Măng chín	*40g*

Đường, bột ngọt, bột gừng, rượu, dầu tương, bột nước, dầu ăn vừa đủ.

• **Cách chế biến:**

Cà rửa sạch cắt lát, nấm cắt phiến. Đặt chảo lên bếp cho dầu ăn vào đun nóng, cho cà xào qua, bỏ cà ra cho, nấm, măng, nước, bột gừng, dầu tương, rượu, bột ngọt đun chín, sau cho cà vào nấu chín đặc thêm bột nước, rưới dầu lên là dùng được.

CÀ CHUA XÀO MĂNG

• **Nguyên liệu:**

Măng hộp *400g*

Tương cà chua *30g*

Bột ngọt, dầu ăn, đường, muối, bột nước vừa đủ.

• **Cách chế biến:**

Măng để ráo nước cắt phiến, đặt chảo lên bếp, thêm dầu đun nóng, cho tương cà chua vào đun sôi, thêm măng, đường, bột ngọt, nước đun chín, thêm bột nước làm đặc, rưới dầu thơm lên là được.

ĐẬU PHỤ XÀO LỤC DIỆP THÁI

• **Nguyên liệu:**

Đậu phụ *200g*

Nấm ăn *40g*

Nấm hương *40g*

Măng chín *40g*

Dầu tương, dầu ăn, đường, bột ngọt, bột nước, rượu vừa đủ.

• **Cách chế biến:**

Đậu phụ cắt phiến rộng 3,5mm, dày 2mm; nấm cắt miếng. Đặt chảo lên bếp đổ dầu vào đun nóng, cho đậu

phụ chiên vàng, sau cho nấm, măng, thêm nước, dầu tương, đường, rượu, bột ngọt đun chín, cho bột nước làm đặc rưới dầu lên là được.

TÀM ĐẬU NẤU MĂNG

- **Nguyên liệu:**

Tàm đậu non 250g

Măng chín 100g

Bột ngọt, muối, rượu, dầu ăn, bột nước vừa đủ.

- **Cách chế biến:**

Tàm đậu non rửa sạch để ráo, măng cắt bỏ rễ già cắt nhỏ. Đặt chảo lên bếp đổ dầu ăn đun nóng, thêm đậu, măng, xào qua, cho thêm nước, bột ngọt, rượu, muối đun chín, thêm bột nước, rưới dầu lên là dùng được.

MĂNG XÀO SÚP LƠ

- **Nguyên liệu:**

Súp lơ 400g

Măng chín 100g

Muối, bột ngọt, rượu, đường, bột nước, dầu ăn vừa đủ.

• **Cách chế biến:**

Súp lơ rửa sạch cắt nhỏ dầm nước ấm để ráo, măng cắt sợi. Đặt chảo lên bếp đổ dầu ăn vào đun nóng, thêm súp lơ xào qua, thêm nước, măng, rượu, bột ngọt, muối, đường nấu chín, cho bột nước vào làm đặc rưới dầu thơm lên là được.

CÀ CHUA XÀO KHOAI TÂY

• **Nguyên liệu:**

Cà chua	*5 quả*
Nấm hương	*150g*
Khoai tây chín	*50g*
Tàm đậu non	*100g*

Dầu ăn, bột ngọt, đường, bột gừng, bột nước, muối vừa đủ.

• **Cách chế biến:**

Khoai tây giã nhỏ, nấm cắt nhỏ, cà chua cắt đầu bỏ hạt, thanh thái (rau cải thìa) ép lấy nước trộn với khoai tây để làm nắp cà chua. Đặt chảo lên bếp đổ dầu vào đun nóng, cho nấm, tàm đậu non xào qua, cho bột ngọt, đường, rượu, muối, bột nước làm nhân rồi cho vào quả cà chua. Dùng bột đậu và rau cải thìa làm nắp đậy kín. Nướng chín.

TÁO CHƯNG NẤM HƯƠNG

• **Nguyên liệu:**

Nấm hương khô	*20g*
Táo	*8 quả*

Muối, dầu ăn, gừng, rượu, bột ngọt, nước vừa đủ.

• **Cách chế biến:**

Nấm hương bỏ cuống rửa sạch, cho táo, nấm hương vào tô thêm muối, bột ngọt, dầu ăn, rượu, gừng trộn đều đậy nắp kín chưng 1 giờ là được.

RAU CẢI CHƯNG NẤM

• **Nguyên liệu:**

Rau cải trắng	*50g*
Nấm ăn	*50g*
Nấm hương	*50g*
Măng chín	*50g*

Dầu ăn, rượu, bột ngọt, muối, gừng vừa đủ.

• **Cách chế biến:**

Cải bỏ lá rễ lấy phần non cắt đoạn, cho măng, nấm, rau cải vào tô, thêm dầu ăn, bột ngọt, rượu, gừng đặt lên lồng ấp chưng 30 phút là dùng được.

PHƯƠNG PHÁP CHẾ BIẾN CÁC MÓN CANH

CANH TAM TIÊN ĐÔNG QUA

• **Nguyên liệu:**

Nấm hương	*40g*
Cà chua tươi	*50g*
Măng chín	*40g*
Bí đao	*100g*
Rau cải xanh	*50g*
Đông nô thang	*1000g*
Mì sợi	*50g*

Dầu ăn, bột ngọt, muối vừa đủ.

• **Cách chế biến:**

Nấm hương, măng, bí đao, cà chua cắt nhỏ, rau cải cắt đoạn. Đặt chảo lên bếp, cho dầu ăn đun nóng, thêm đông nô thang, măng, nấm, bí đao, cà chua, bột ngọt, muối nấu chín; sau cùng cho cải nấu sôi, rưới dầu lên là được.

CANH TAM TI TỬ THÁI

• **Nguyên liệu:**

Tử thái	*50g*
Măng chín	*40g*
Rau cải xanh	*40g*

Đông nô thang *1000g*

Nấm hương *40g*

Đậu phụ *2 miếng*

Muối, bột ngọt, bột gừng, dầu ăn, dầu tương vừa đủ.

• **Cách chế biến:**

Tử thái rửa sạch bỏ tạp chất cắt nhỏ, rau cải rửa sạch, đậu phụ, nấm hương, măng cắt sợi. Đặt nồi lên bếp đổ dầu vào đun nóng, thêm đông nô thang, măng, nấm hương, tử thái nấu chín, thêm bột ngọt, muối, tương, bột gừng nấu sôi, rưới dầu ăn, sau cùng cho rau cải đun sôi là dùng được.

CANH SONG NÔ THANH THÁI

• **Nguyên liệu:**

Măng chin *50g*

Thuần thái Tây hồ đóng hộp 1 hộp

Cà chua *40g*

Nấm ăn *50g*

Cải xanh *40g*

Nấm hương *50g*

Dầu ăn, muối, bột gừng, rượu, bột ngọt vừa đủ.

• **Cách chế biến:**

Mở hộp rau thuần (thuần thái), bỏ nước sốt, rửa sạch bằng nước sôi để ráo, nấm, măng cắt sợi, cà chua cắt lát, rau cải cắt đoạn. Đặt chảo lên bếp cho dầu đun nóng, thêm đông nô thang, nấm, măng, cà chua đun chín, thêm muối, bột ngọt, bột gừng, rượu, sau cùng cho rau cải xanh vào đun sôi và rưới dầu ăn lên.

CANH DƯA MUỐI MĂNG

• **Nguyên liệu:**

Dưa muối	*80g*
Hương nô thang	*1000g*
Măng chín	*120g*

Dầu ăn, muối, bột ngọt vừa đủ.

• **Cách chế biến:**

Dưa muối bỏ rễ cắt lá nhỏ để ráo, măng cắt sợi. Đặt chảo lên bếp đổ dầu ăn vào đun nóng, thêm đông nô thang, măng, dưa, muối, bột ngọt, đun sôi vớt bỏ bọt, thêm dầu ăn là được.

CANH VĂN TI ĐẬU PHỤ

• **Nguyên liệu:**

Đậu phụ non	*200g*
Măng chín	*30g*

Nấm hương	*30g*
Cà chua	*50g*
Lục diệp thái	*70g*
Bột sợi khô	*70g*

Bột nước, bột ngọt, dầu tương, bột gừng, dầu ăn vừa đủ.

- **Cách chế biến:**

Đậu phụ, nấm, cà chua, lục diệp thái cắt miếng, bột sợi khô tẩm ướt cắt đoạn. Đặt chảo lên bếp đổ dầu vào đun nóng, nấm hương, măng, lục diệp thái, cà chua, sợi bột, bột ngọt, dầu tương, muối, bột gừng trộn đều nấu chín, sau cùng cho đậu phụ, nước bột và rưới dầu lên là được.

CANH BẠCH NGỌC ĐẬU PHỤ

- **Nguyên liệu:**

Đậu phụ non	*400g*
Cà chua	*50g*
Nấm hương	*40g*
Rau cải thìa	*50g*
Măng chín	*40g*

Bột	*100g*
Mì sợi	*50g*

Bột ngọt, rượu, muối vừa đủ.

• **Cách chế biến:**

Đậu phụ giã nát làm thành hồ cho vào tô, thêm muối, bột ngọt, bột trộn đều cho vào dĩa, bỏ vào lồng hấp chưng chín gọi là bạch ngọc đậu phụ. Măng, nấm, mì, cà chua cắt nhỏ, rau cải thìa rửa sạch. Đặt chảo lên bếp đổ dầu đun nóng, cho đông nô thang, nấm hương, măng, cà chua, muối, rượu, bột ngọt nấu chín, sau đó cho rau cải thìa vào đun sôi, rưới dầu ăn lên, múc ra bát cho đậu phụ lên là được.

PHƯƠNG PHÁP CHẾ CÁC MÓN ĂN NGỌT

BÁNH GA-TÔ DƯA HẤU

• **Nguyên liệu:**

Quỳnh chi	*15g*
Thịt dưa hấu	*1000g*
Đường	*200g*
Đường quế hoa	*15g*
Dầu chuối	*0,5g*
Bột nước	*15g*

• **Cách chế biến:**

Dưa hấu ép lấy nước, quỳnh chi cho vào tô thêm nước hòa tan. Đặt soong lên bếp, thêm quỳnh chi vào đun sôi, thêm nước dưa hấu, đường, dầu chuối, bột nước vào cô đặc để nguội cho vào tủ lạnh cho đông đặc thành bánh. Lại đặt soong lên bếp, thêm nước, đường quế hoa đun sôi để nguội. Cắt bánh ga-tô dưa hấu thành miếng dài 4mm, dày 2mm dọn ra dĩa, thêm nước đường là được. Sản phẩm có màu hồng óng ánh, thơm mát dùng chữa cảm nắng mùa hè rất tốt.

KẸO NGÂN NHĨ QUẤT

• **Nguyên liệu:**

Ngân nhĩ	*50g*
Quất (bỏ hạt)	*500g*
Đường	*200g*
Bột	*20g*

• **Cách chế biến:**

Ngân nhĩ ngâm nước 1 giờ, lại ngâm nước sôi 30 phút; quất gọt vỏ nghiền mịn thành mật thịt quất, cho ngân nhĩ vào tô thêm nước, đường chưng 2 giờ. Đặt soong lên bếp cho ngân nhĩ, nước, đường, mật quất đun sôi, thêm bột làm đặc. Sản phẩm ngân nhĩ có màu như mây, mật quất đỏ hồng mềm hoạt nhuận thơm ngon.

BÁNH CHUỐI

• **Nguyên liệu:**

Chuối	*500g*
Đậu sa	*80g*
Đường trắng	*120g*
Bột	*50g*
Bột ngó sen	*30g*
Dầu ăn vừa đủ.	

• **Cách chế biến:**

Chuối bóc vỏ cắt thành 2 miếng ép thành hình dài, cho đậu sa vào giữa 2 miếng chuối cắt thành hình củ ấu, cho 5g bột sen lên. Bột mì trộn bột ngó sen 25g, dầu ăn, nước làm thành hồ đặc. Đặt chảo lên bếp, cho dầu đun nóng, cho chuối và bột hồ chiên vàng rồi cho vào tô rải đường lên là dùng được.

KẸO ĐÀO NHÂN

• **Nguyên liệu:**

Hạt đào	*250g*
Đường trắng	*150g*
Dầu ăn vừa đủ.	

• **Cách chế biến:**

Hạt đào ngâm nước nóng bỏ vỏ và vỏ lụa rửa sạch, lại ngâm nước sôi một lúc để ráo. Đặt chảo lên bếp, cho dầu ăn vào đun nóng, cho hạt đào rán vàng. Để lại một ít dầu trong chảo, thêm đường, nước hòa tan, cho hột đào, vào cô đặc cho ra khay để nguội.

BÁT BẢO BÌNH QUẢ

• **Nguyên liệu:**

Táo tây	*8 quả*

Hạt dưa	*5g*
Gạo nếp	*50g*
Mứt anh đào	*20g*
Ý dĩ mễ	*30g*
Đường trắng	*250g*

• **Cách chế biến:**

Bột Ý dĩ cho vào liễn thêm nước chưng chín, bột nếp đãi sạch chưng chín, mứt anh đào cắt sợi nhỏ. Quả táo gọt vỏ cắt bỏ cuống, hạt và moi một lỗ hổng; cho bột Ý dĩ, nhân hạt dưa, nho khô cho vào nồi, thêm đường, bột nếp trộn đều cho vào bụng táo, đặt lên lồng hấp chín. Đặt soong lên bếp cho đường, nước đun sôi cô đặc, đặt táo lên tô rưới nước đường, đường quế hoa, bánh quất lên là được.

KẸO HẠT DẺ

• **Nguyên liệu:**

Bánh quất	*30g*
Hạt dẻ	*1000g*
Mứt anh đào	*30g*
Đường phèn	*150g*
Dầu ăn vừa đủ.	

• **Cách chế biến:**

Hạt dẻ nấu 10 phút bóc bỏ vỏ và vỏ lụa chưng chín, bánh quất cắt sợi. Đặt chảo lên bếp cho dầu ăn, đường, nước hòa tan cô đặc, cho bánh quất, mứt anh đào, hạt dẻ trộn đều cô thành kẹo.

LỤC ĐẬU THANG

• **Nguyên liệu:**

Đậu xanh	*200g*
Khiếm thực	*30g*
Hạt sen	*30g*
Bột ý dĩ	*30g*
Táo	*30g*
Đường trắng	*200g*
Tinh dầu bạc hà	*20 giọt*
Nước đá vừa đủ.	

• **Cách chế biến:**

Đậu xanh, hạt sen, khiếm thực, Ý dĩ đãi sạch nấu chín, táo bỏ hạt. Khi dùng cho các thứ vào ly hoặc chén thêm đường, nước đá và nhỏ 1 giọt tinh dầu bạc hà vào. Thức ăn có tác dụng mạnh tì vị, an thần, bổ thận, giải nhiệt, trị cảm nắng.

NGÓ SEN LONG NHÃN NẤU ĐƯỜNG

• **Nguyên liệu:**

Bột ngó sen	*20g*
Lê tươi	*2 quả*
Nho khô	*30g*
Táo	*40g*
Long nhãn	*40g*
Đường phèn	*50g*

• **Cách chế biến:**

Táo bỏ hạt cắt sợi, lê gọt vỏ cắt phiến, cho hai thứ vào soong nấu chín, thêm đường, nho khô, long nhãn, táo nấu chín nhừ, thêm bột ngó sen trộn đều, dọn ra dĩa rải đường quế hoa lên là được. Món ăn có tác dụng làm mạnh tì vị, bồi bổ sức khỏe, giải cảm nắng, chữa khát nước.

CHUỐI CHIÊN

• **Nguyên liệu:**

Chuối	*500g*
Bột	*100g*
Đường	*200g*
Ngó sen	*25g*

Dầu ăn, nước vừa đủ.

• **Cách chế biến:**

Chuối bóc vỏ, cắt thành hình củ ấu trát bột lên, cho bột vào tô, thêm nước khuấy thành hồ, cho chuối vào lăn đi lăn lại cho dính. Đặt chảo lên bếp cho dầu đun nóng, cho chuối tẩm bột vào chiên vàng. Để lại ít dầu trong chảo, thêm nước, đường đun cho tan, nấu đặc rồi cho chuối vào trộn đều.

KẸO HẠNH NHÂN ĐẬU PHỤ

• **Nguyên liệu:**

Hạnh nhân	*150g*
Bột đậu xanh	*120g*
Đường trắng	*100g*

• **Cách chế biến:**

Hạnh nhân tẩm nước bỏ vỏ lụa rửa sạch, thêm nước nghiền thành tương, bột đậu xanh trộn nước làm thành tương. Đặt soong lên bếp, thêm nước, đường, nước hạnh nhân, bột đậu xanh khuấy đều nấu thành hồ đặc, cho vào tủ lạnh, để cho ngưng kết, khi dùng cắt miếng cho vào ly thêm đường.

CÁCH CHẾ BIẾN CÁC MÓN MÌ, ĐIỂM TÂM

TAM TIÊN XÀO MÌ

Mì xào dòn 1:

Nguyên liệu:

Mì lát	*300g*
Nấm rơm	*50g*
Nước tương	*10l*

Dầu ăn, bột ngọt vừa đủ.

Mì xào dòn 2:

• **Nguyên liệu:**

Nấm rơm	*30g*
Măng	*1g*
Bột	*10g*
Mì sợi	*20g*

Dầu ăn, nước tương, đường, bột ngọt, rượu, đông nô thang vừa đủ.

• **Cách chế biến:**

Nấm, măng rửa sạch bỏ rễ già, dầm nước nóng, cắt phiến, mì cắt đoạn. Đặt soong lên bếp, nước đun sôi cho mì vào khuấy đều rồi vớt ra đổ nước lạnh để ráo. Đặt chảo lên bếp đổ dầu vào đun nóng, cho mì vào xào chín vàng, lấy ra để riêng. Đặt soong lên bếp cho dầu tương, bột ngọt vào đun sôi, lại cho mì vào trộn cho thấm rồi múc ra để riêng. Lại đặt chảo lên bếp cho dầu vào đun nóng thêm nấm, măng, mì sợi, dầu tương, vào đun sôi, thêm bột nước, đường, bột ngọt, rượu là được. Món ăn có sắc thái phong thịnh, ngoài giòn trong non, hương thơm vị ngon; có tác dụng bồi bổ sức khỏe.

MÌ LA HÁN

Mì nước:

• **Nguyên liệu:**

Mì lát *250g*

Nước tương, dầu ăn, bột ngọt vừa đủ.

Mì xào:

Nấm hương	*15g*
Măng	*15g*
Nấm rơm	*30g*
Rau lục diệp	*15g*
Cà rốt	*15g*
Khoai tây xào	*15g*
Súp-lơ	*15g*
Mì lát	*250g*

Rượu, bột ngọt, dầu lạc, bột, nước vừa đủ.

• **Cách chế biến:**

Nấm rơm, măng, rau lục diệp, cà rốt, khoai tây cắt phiến. Đổ nước vào nồi đun sôi, cho 250g mì lát vào dùng đũa khuấy liên tục, cho mì nổi lên, sau lại cho vào nước lạnh khuấy liên tục cho khỏi dính. Đặt chảo lên bếp, cho dầu tương, bột ngọt, muối đun sôi; cho mì, dầu lạc, nước vào làm thành món mì nước. Lại đặt chảo lên bếp cho dầu vào đun nóng, áp dụng công thức mì xào vào xào qua, sau đó thêm nước tương, rượu, bột gừng, nấm hương, bột ngọt, đường vào đun sôi; thêm bột vào làm đặc là được.

BÁNH BAO

• **Nguyên liệu:**

Bột mì	*500g*
Men	*5g*
Nấm	*50g*
Mộc nhĩ	*50g*
Cải xanh	*500g*

Đường, bột ngọt, dầu ăn, muối vừa đủ.

• **Cách chế biến:**

Rau cải bỏ lá già rửa sạch nhúng nước nóng rồi dội qua nước lạnh giã nhỏ, mộc nhĩ, mì, nấm hương cắt nhỏ. Đặt chảo lên bếp cho dầu ăn vào đun nóng, thêm nấm, mì, mộc nhĩ xào qua, thêm muối, đường, rau cải, bột ngọt trộn đều làm nhân bánh; bột dậy thêm với nước nóng trộn đều làm thành nước hồ, cho nước hồ vào bột mì thêm nước nóng nhào kỹ đặt vào chổ kín ủ lên men, khi cắt khối bột có những lỗ nhỏ thì đã đúng độ lên men. Làm thành bánh bao cho nhân vào hấp chín.

BÁNH BAO NGỌT

• **Nguyên liệu:**

Bột mì	*500g*
Men	*5g*
Hạt đào	*25g*
Hạt dưa	*15g*
Hạt tùng	*15g*
Đường trắng	*150g*

• **Công dụng:**

Hạt đào, hạt dưa, hạt tùng giã nhỏ thêm đường trắng trộn đều làm nhân, bột mì cùng bột dậy trộn đều làm thành bánh, cho nhân vào hấp chín.

MÌ VẰN THẮN

• **Nguyên liệu:**

Bột mì	*500g*
Nấm rơm	*40g*
Cải xanh	*500g*

Muối, đường, bột ngọt, dầu ăn vừa đủ.

• **Cách chế biến:**

Cải xanh bỏ lá già và rễ rửa sạch, nhúng nước sôi, dội qua nước lạnh để ráo, cắt nhỏ; măng, nấm cắt phiến. Đặt chảo lên bếp đổ dầu ăn đun nóng, cho măng, nấm, xào qua, thêm muối, đường xào đều, sau cùng cho rau cải xanh, bột ngọt trộn đều làm nhân. Bột mì thêm nước nóng nhào bột làm bánh cho nhân vào, đặt lên xửng hấp chín.

NHU CẦU AXIT AMIN CẦN CHO CƠ THỂ

Tên các Axit amin chủ yếu	Nhu cầu người lớn mỗi ngày (mg)
Leucine	2,2
Izoleucine	1,4
Lysin	3,6
Phenylalanine	
Tyrosin	2,2
Methionine	
Cystine	2,2
Threonine	1,0
Tryptophan	0,5
Valine	1,6

Tên thực phẩm thường dùng	Lượng chất đạm (%)	Các Axit amin thiếu
Bột ngọt	10	Tryptophan, Izoleucine, lysin
Loại đậu	18,5	Tryptophan, methionine, cystine
Đậu phụng	26,9	Izoleucine, lysin, methionine, cystine
Gạo	7,5	Lysin
Mè	19,3	Lysin, Izoleucine
Đậu nành	34,9	Methionine, cystine, valine
Hạt hoa quỳ	23	Lysin
Rau nhà chùa	2,5	Không thiếu
Hạt đào	15	Lysin, Izoleucine
Bột lúa mạch	10	Lysin, Methionine, Cystine

HÀM LƯỢNG KALI TRONG CÁC THỰC PHẨM THƯỜNG DÙNG

Hàm lượng	Kali nhiều	Hàm lượng	Kali ít
Tên thực phẩm	**Tỉ lệ Kali, Natri**	**Tên thực phẩm**	**Tỉ lệ Kali, Natri**
Hạnh	300	Bánh mì trắng	0,2
Chuối	380	Bánh mì đen	0,5
Táo	588	Ô liu	< 0,1
Cam	221	Thịt heo	0,2
Đào	199	Dăm bông	0,3
Hạnh nhân	195	Thịt khô	0,2
Hồ đào	> 50	Ngư tử tương	< 0,1
Bột ngô	225	Tôm hùm	0,9
Bí đỏ	360	Bánh Gatô	0,3

BIỂU 1: CÁC CHẤT BỔ CẦN THIẾT CHO NHU CẦU CƠ THỂ MỖI NGƯỜI MỖI NGÀY

Phân loại	Tình huống lao động	Nhiệt năng (kicalo)	Chất đạm (g)	Lân (g)	Sắt (g)	Vitamin A (mg)	Vitamin B1 (mg)	Vitamin B2 (mg)	Vitamin P (mg)	Vitamin C (mg)	Vitamin D (mg)
Nam thanh niên	L.động nhẹ	2600	80	0,6	12	1000	1,5	1,5	15	75	10
(Tuổi 18-40)	L.động T.bình	3000	80	0,6	12	1000	1,8	1,5	18	75	10
Cân nặng 60kg	L.động nặng	3500	80	0,6	12	1000	2,1	1,5	21	75	10
Nữ thanh niên	L.động nhẹ	2300	80	0,6	12	1000	1,4	1,5	14	70	10
(Tuổi 18-40)	L.động T.bình	2800	80	0,6	12	1000	1,7	1,5	17	70	10
Cân nặng 53 kg	L.động nặng	3500	80	0,6	12	1000	2,1	1,5	21	70	10
	Có thai	+400	90	1,5	15	1000	+0,2	2,0	+2	1000	10
	Cho con bú	+1000	100	2,0	15	1000	+0,6	2,5	+6	150	10
	16-19 tuổi	3000	100	1,4	15	1000	1,8	2,5	18	100	10
	13-16 tuổi	2600	80	1,4	15	1000	1,6	2,0	16	90	10
	12-13 tuổi	2300	70	1,6	12	1000	1,4	1,8	14	75	10
Thiếu niên	10-12 tuổi	2300	70	1,5	11	1000	1,3	1,7	13	70	10
	07-10 tuổi	2000	60	1,2	10	1000	1,2	1,5	12	60	10
	04-07 tuổi	1600	50	1,0	08	500	0,9	1,2	09	50	10
	02-04 tuổi	1300	40	1,0	07	400	0,8	0,9	08	35	10
	01-02 tuổi	1100	40	1,0	07	300	0,7	0,9	07	35	10
	Dưới 1 tuổi			1,0	06	200	0,4	0,6	04	30	10

BIỂU 2: THÀNH PHẦN CÁC THỰC PHẨM

Phân loại	Tên thực phẩm	Chất đạm (g)	Chất béo (g)	Chất dưỡng (g)	Nhiệt năng	Canxi (mg)	Lân (mg)	Sắt (mg)	Carô ten (mg)	Vitamin B1 (mg)	Vitamin B2 (mg)	Vitamin P (mg)	Vitamin C (mg)
CÁC LOẠI	Bột gạo tẻ	7,8	1,3	76,6	349	9	203	2,4	-	0,19	0,06	1,6	-
	Bột gạo nếp	6,7	1,4	76,3	345	19	155	6,7	-	0,1	0,03	2,9	-
	Mì sợi	9,6	1,7	70	334	88	260	4,1	-	0,3	0,02	2,0	-
	Bánh quẩy	7,2	17,6	46,9	375	62	163	0,3	-	0,07	0,03	11,0	-
	Bắp	8,5	4,3	72,2	362	22	210	1,6	0,1	0,34	0,1	2,3	-
	Bột cao lương	8,4	2,7	75,6	360	7	1,88	4,1	-	0,26	0,09	15	-
	Mè	21,9	61,77	4,3	660	564	363	50	-	-	-	-	-
ĐẬU KHÔ	Đậu nành (hạt)	36,3	18,4	25,3	412	367	571	11,0	0,4	0,79	0,25	2,1	-
	Đậu nành (bột)	40	19,2	28,3	146	4377	680	13,0	0,48	0,94	0,30	2,5	-
	Đậu tằm non	37,3	18,3	29,6	132	240	530	5,4	0,36	0,66	0,24	2,6	-
	Đậu đen	49,8	12,1	18,9	384	250	450	10,5	0,4	0,51	0,19	2,5	-
	Đậu đỏ	21,7	0,8	60,7	337	766	386	4,5	-	0,43	0,16	2,1	-
	Đậu xanh	23,8	0,5	58,8	335	80	360	6,8	0,22	0,53	0,12	1,6	-

CHẾ PHẨM	Đậu Hòa Lan	24,6	1,1	57,0	335	84	400	5,7	0,04	0,02	0,12	2,7	-
	Đậu phụ	4,7	1,3	2,8	60	240	64	1,4	-	0,06	0,03	1,4	-
	Dầu đậu phụ	24,6	20,8	7,5	316	156	290	9,4	-	0,06	0,04	0,2	-
	Đậu phụ khô	19,2	6,7	6,7	164	117	204	4,6	-	0,05	0,05	0,1	-
	Phù chúc	50,5	23,7	15,3	477	280	289	15,1	-	0,21	0,12	0,7	-
ĐẬU TƯƠI	Giá đậu nành	11,5	2,0	7,1	92	68	102	1,8	0,03	0,17	0,11	9,8	4
	Giá đậu xanh	3,2	0,1	3,7	29	23	51	0,9	0,04	0,07	0,06	0,7	6
	Đậu Hòa Lan	7,2	0,3	12,0	80	13	90	0,8	0,15	0,54	0,08	2,8	14

LOẠI CỦ	Khoai lang	1,8	0,2	29,5	127	18	20	0,4	1,31	0,12	0,04	0,5	30
	Khoai tây	2,3	0,1	16,6	77	71	64	1,2	0,01	0,1	0,03	0,4	16
	Sơn dược	1,5	-	14,4	64	14	42	0,3	0,02	0,08	0,02	0,3	4
	Củ môn	2,2	0,1	17,5	80	19	51	0,6	0,02	0,06	0,03	0,07	4
	Cà rốt (đỏ)	0,6	0,3	8,3	38	19	29	07	1,35	0,04	0,04	0,4	12
	Cà rốt (vàng)	0,6	0,3	7,6	35	32	30	0,6	3,62	0,02	0,05	0,3	13
	Củ cải trắng	0,6	-	5,7	25	49	34	0,5	0,02	0,02	0,04	0,5	30
	Măng	4,1	0,1	5,7	40	22	56	0,1	0,08	0,08	0,08	0,6	1
	Bột ngó sen	0,8	0,5	87,5	358	4	8	0,8	-	-	-	-	-
	Rau cải	1,9	0,2	4,7	28	-	-	-	2,38	0,06	0,13	0,8	80
LOẠI LÁ	Rau sam	1,8	0,3	5,4	32	180	46	3,4	195	0,06	0,16	1,1	28
	Rau nhà chùa	2,4	0,5	3,1	27	72	53	1,8	3,87	0,04	0,13	0,6	39
	Rau diếp	0,6	0,1	1,9	11	7	31	2,0	0,02	0,03	0,02	0,5	1
	Rau thơm	2,0	0,3	6,9	38	170	49	5,6	3,77	0,14	0,15	1,0	41
	Rau cần (rễ)	2,2	0,3	1,9	19	160	61	8,5	0,11	0,03	0,04	0,3	6
	Rau cần (lá)	2,2	0,8	3,8	35	61	71	0,4	3,12	0,12	0,18	0,19	2,9
	Súp lơ	5,7	0,4	3,0	25	18	53	0,7	0,08	0,06	0,03	0,8	88
	Bí đỏ	0,3	-	1,3	6	11	9	0,1	2,4	0,05	0,06	-	4
	Bí đao	0,4	-	2,4	11	19	12	0,3	0,01	0,01	0,02	0,3	16

LOẠI DƯA CÀ	Dưa vàng	0,6	0,2	1,6	11	19	29	0,3	0,13	0,04	0,04	0,3	6
	Mướp	1,5	0,1	4,5	25	28	45	0,8	0,32	0,04	0,06	0,5	8
	Dưa hấu	1,2	-	4,2	22	6	10	0,2	0,17	0,02	0,02	0,2	3
	Cam qua	0,4	0,1	6,2	27	29	10	0,2	0,03	0,02	0,02	0,3	13
	Cà	2,3	0,1	3,1	23	22	31	0,4	0,04	0,03	0,04	0,5	3
	Cà chua	0,6	0,2	3,3	17	-	22	0,33	0,31	-	-	-	12

NẤM TÁO	Nấm tươi	2,9	0,2	3,4	23	8	66	1,3	-	0,11	0,16	3,3	4
	Nấm khô	38,1	1,5	24,5	264	-	-	-	-	-	-	-	-
	Ngân nhĩ	5,0	0,6	78,3	339	380	-	-	-	0,002	0,14	1,5	-
	Hải đới	8,2	0,1	56,2	258	1177	216	150	0,57	0,09	0,86	1,6	-
	Tử thái	24,5	0,9	31	230	330	440	320	1,23	0,44	2,07	5,1	1
	Nho	0,4	0,6	8,2	40	4	7	0,8	0,04	0,05	0,01	0,3	-
	Táo tây	0,4	0,5	13,0	58	11	9	0,3	0,03	0,01	0,01	0,1	-
	Lê	0,1	0,1	9	37	5	6	0,2	0,01	0,02	0,01	0,1	4

LOẠI QUẢ TƯƠI	Đào	0,8	0,1	10,7	47	8	20	1,2	0,06	0,01	0,02	0,7	6
	Hạnh	1,2	-	11,7	49	26	24	0,8	1,79	0,02	0,03	0,6	7
	Mận	0,5	0,2	8,8	39	17	20	0,5	0,11	0,01	0,02	0,3	1
	Hồng	0,7	0,1	10,8	47	10	19	0,2	0,15	0,01	0,02	0,3	11
	Thạch lựu	1,5	1,6	16,8	88	11	105	0,4	-	-	-	-	11
	Táo (tươi)	1,2	0,2	23,2	9	14	23	0,5	0,01	0,06	0,04	0,6	540
	Táo (khô)	3,3	0,4	72,8	308	61	55	1,6	0,01	0,06	0,15	1,2	12
	Toan táo (khô)	4,5	1,1	72,8	326	270	59	3,8	-	-	-	-	-
	Chuối	1,2	0,6	19,5	88	9	31	0,6	0,25	0,02	0,05	0,7	6
	Thơm	0,4	0,3	9,3	42	18	28	0,5	0,08	0,08	0,02	0,2	24
	Ô liu	1,2	1,0	12	62	204	60	1,4	21	-	-	-	21
	Đậu phụng (tươi)	26,2	39,2	22,1	546	67	378	1,9	0,04	1,077	0,11	9,5	-

LOẠI QUẢ CỨNG	Đậu phụng (khô)	26,5	41,8	20,2	590	71	399	2,0	-	0,26	0,18	11,7	-
	Hạt bí	35,1	31,8	23,3	520	235	670	6,7	0,47	0,15	0,15	3,0	-
	Hạt quỳ	24,6	54,4	9,9	628	45	354	4,3	0,1	0,88	0,20	5,1	-
	Hạt đào	15,4	63,0	10,7	671	108	329	3,2	0,17	0,32	0,11	1,1	-
	Hạt dẻ	4,8	1,5	44,8	212	15	91	1,7	0,24	0,19	0,13	1,2	25
	Hạt tùng	16,7	3,5	9,8	678	78	236	6,7	-	-	-	-	-
	Hạt dừa (khô)	31,8	39,1	19,1	556	237	751	8,3	0,18	0,03	0,14	2,7	-
	Hạnh nhân (tươi)	24,9	49,6	8,5	580	140	352	5,11	0,1	-	-	-	10
	Hạt sen (tươi)	4,9	0,6	9,2	62	18	54	1,2	0,02	0,17	0,09	1,7	17
	Củ ấu	3,6	0,5	24	115	9	49	0,7	0,01	0,23	0,05	1,9	5
	Dầu thực vật		100										
	Tương đậu	10,7	9,1	12,9	175	90	165	7,9	-	0,06	0,24	1,5	-
CÁC LOẠI KHÁC	Tương mè	20,0	52,9	15,0	161	870	530	58,0	0,03	0,24	0,20	6,7	-
	Giấm	-	-	0,9	4	65	135	1,1	-	0,03	0,05	0,7	-
	Bột ngọt	Axit Gluta-Mic 84,2%	0,9	16,9	-	73	206	1,5	-	-	-	-	-
	Mật ong	0,3	-	79,5	319	5	16	0,9	-	-	0,04	0,2	-

THÀNH PHẦN MỘT SỐ THỨC ĂN THƯỜNG DÙNG (CHO 100G THỨC ĂN)

Tên thực phẩm	Chất đạm (g)	Chất béo (g)	Chất dưỡng (g)	Nhiệt năng Kicalo	Canxi (mg)	Lân (mg)	Sắt (mg)	Carô ten (mg)	Vitamin B1 (mg)	Vitamin B2 (mg)	Vitamin P (mg)	Vitamin C (mg)
Đậu nành	36,3	18,4	25,3	412	367	571	11,0	0,4	0,79	0,25	2,1	-
Đậu đen	49,8	12,1	18,9	384	250	450	1,5	0,4	0,51	0,19	2,5	-
Gạo tẻ	7,8	1,3	76,6	349	9	203	2,4	-	0,19	0,06	1,6	-
Bắp	8,5	4,3	72,2	362	32	210	1,6	0,10	0,344	0,10	2,3	-
Đậu phụng	26,2	39,2	22,1	546	67	378	1,9	0,04	1,07	0,11	9,5	-
Đào nhân	15,4	63,0	10,7	671	108	329	3,2	0,17	0,32	0,11	1,0	-
Thịt heo	9,5	59,8	0,9	580	6	101	1,4	-	0,53	0,12	4,2	-
Thịt bò	20,1	10,2	-	172	7	170	0,9	-	0,07	0,15	6,0	-
Thịt dê	11,1	28,8	0,8	307	-	-	-	-	0,07	0,13	4,9	-
Thịt gà	21,5	2,5	0,7	111	11	190	1,5	-	0,03	9,09	8,0	-
Thịt vịt	16,5	7,5	0,5	136	-	-	-	-	0,07	0,15	4,7	-
Con ngỗng	10,8	11,2	-	144	13	23	3,7	-	-	-	-	-
Trứng gà	14,7	11,6	1,6	170	55	210	2,7	-	0,16	0,31	0,1	-

MỤC LỤC

Thức ăn lựa chọn của loài người 5

Ăn chay và sức khỏe 16

Ăn chay trị được ung thư cấp tính 30

Phụ nữ và trẻ em rất cần ăn chay 37

Các món ăn chay trị bệnh 44

Phương pháp chế biến các thức ăn chay 62

Phương pháp chế biến các món ăn nguội 64

Phương pháp chế biến các món canh 77

Phương pháp chế các món ăn ngọt 82

Cách chế biến các món mì, điểm tâm 89

Bảng NHU CẦU AXIT AMIN CẦN CHO CƠ THỂ 95

Bảng HÀM LƯỢNG KALI CÁC THỰC PHẨM THƯỜNG DÙNG 97

Biểu 1: Các chất bổ cần thiết cho nhu cầu cơ thể mỗi người mỗi ngày 98

Biểu 2: Thành phần các thực phẩm 99

Bảng THÀNH PHẦN MỘT SỐ THỨC ĂN THƯỜNG DÙNG (CHO 100G THỨC ĂN) 106

NHÀ XUẤT BẢN THUẬN HÓA

33 Chu Văn An – Huế – ĐT: 821228 - 823847

CÁC MÓN ĂN CHAY TRỊ BỆNH

DS. PHAN VĂN CHIÊU – THIỀU HẢI

Chịu trách nhiệm xuất bản :
LÊ DẪN

Biên tập	:	QUỲNH TRÂM
Sửa bản in	:	VĨNH XUÂN
Bìa	:	ĐÌNH KHẢI
Trình bày	:	VĂN LONG

Thực hiện liên doanh : **CÔNG TY VĂN HÓA HƯƠNG TRANG**

Phát hành tại nhà sách
QUANG MINH
416 Nguyễn Thị Minh Khai - Q.3 - Tp.HCM
ĐT : 8322386 - 8340990 - Fax : 84.8.8342457 - 8340990
E-mail : quangminhbookshcm.vnn.vn

In 1.000 cuốn, khổ 13x19 cm tại Nhà in THÀNH CÔNG. Giấy đăng ký kế hoạch xuất bản số 72/579XB-QLXB do Cục Xuất Bản cấp ngày 30/5/2003. Giấy trích ngang KHXB số 1506/XBTH do NXB Thuận Hóa cấp ngày 20/6/2003. In xong và nộp lưu chiểu Quý III năm 2003.

DS PHAN VĂN CHIÊU - THIẾU HẢI

các món ĂN CHAY trị bệnh

Phát hành tại nhà sách
QUANG MINH
416 Nguyễn Thị Minh Khai - Q.3 - Tp.HCM
ĐT : 8322386 - 8340990 - Fax : 84.8.8342457 - 8340990
E.mail : quangminhbooksh@hcm.vnn.vn

DSTH 4-3
1259
0503284

Giá: 11.000đ