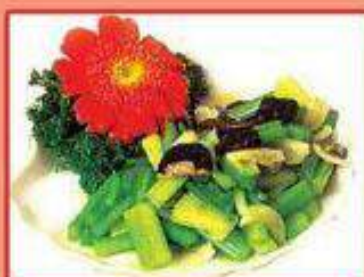


Lương y, Dược sĩ: **BÀNG CẨM**

MÓN ĂN CHO NGƯỜI BỆNH MẠCH VÀNH & CAO MỠ MÁU



NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA THÔNG TIN

MỤC LỤC



- § Bệnh mạch vành là gì?..... 6
- § Những nhân tố nào dẫn đến bệnh mạch vành? 6
- § Chứng cao mỡ máu là gì?... 7
- § Tại sao phải khống chế cân nặng?..... 7
- § Tại sao phải khống chế hấp thu chất béo và cholesterol? 8
- § Cung cấp carbohydrate như thế nào?..... 8
- § Chất xơ có tác dụng gì?..... 9
- § Những vitamin nào giúp ích cho việc phòng trị bệnh mạch vành, cao mỡ máu? ... 9
- § Những chất khoáng nào giúp ích cho việc phòng trị bệnh mạch vành, cao mỡ máu? ... 9
- § Ăn uống của người bệnh mạch vành, cao mỡ máu được sắp xếp ra sao? 10



- 1. Gỏi pò xôi..... 12
- 2. Cà tím hấp tỏi 13
- 3. Nấm mèo xào phổ tai..... 14
- 4. Củ hành xào chay 15
- 5. Thịt xay xào củ hành..... 16
- 6. Mút ngọt Sơn tra..... 17
- 7. Đông cô hấp táo đỏ..... 18
- 8. Canh xương nấu sứa 19
- 9. Chè đậu xanh nấu phổ tai 20
- 10. Chè bắp nấu tỏi..... 21
- 11. Phổ tai chiên giòn..... 22
- 12. Rau cần xào Bách hợp 23
- 13. Đậu hũ chiên Sơn tra 24
- 14. Gỏi ba màu..... 25
- 15. Nấm xào bắp non 26
- 16. Cà tím xào Quyết minh.. 27
- 17. Cháo yến mạch - Táo đỏ 28
- 18. Cháo hạt bắp 29
- 19. Trà lá quả hồng 30
- 20. Chè đậu nành 31

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT



Bệnh mạch vành
cao mỡ máu



Bệnh mạch vành là gì?

Bệnh mạch vành là tên gọi tắt của bệnh tim mạch mang tính xơ vữa động mạch vành, thường do động mạch vành xơ vữa làm lòng mạch bị hẹp hoặc tắc nghẽn dẫn đến cơ tim thiếu máu, thiếu oxy, mà gây ra cơn đau thắt ngực, nhồi máu cơ tim. Thuộc loại bệnh tim mạch do thiếu máu, cũng là một loại bệnh thường gặp nhất. Nguyên nhân gây bệnh chưa rõ, nhưng rối loạn chuyển hóa lipid là một nhân tố quan trọng. Bệnh thường gặp ở người trung lão niên, hiện nay người trẻ mắc bệnh cũng có xu hướng tăng cao.

Những nhân tố nào dẫn đến bệnh mạch vành?

Bộc phát bệnh mạch vành chủ yếu liên quan những nhân tố dưới đây:

1. Bữa ăn không cân bằng.
2. Cao mỡ máu.
3. Tăng huyết áp.
4. Bệnh tiểu đường.
5. Chủng béo phì.
6. Thiếu hoạt động thể lực.
7. Hút thuốc, thần kinh căng thẳng (stress)...



Chứng cao mỡ máu là gì?

Chứng cao mỡ máu là một hiện tượng chỉ nồng độ chất béo trong máu vượt quá phạm vi bình thường. Có thể do cholesterol hoặc triglyceride hoặc phospholipid riêng lẻ tăng cao, cũng có thể những chất béo này cùng lúc tăng cao. Chứng cao mỡ máu còn có thể chia ra gồm: chứng cao mỡ máu do cholesterol, chứng cao mỡ máu do triglyceride, chứng cao mỡ máu do phospholipid... Là một trong những nhân tố nguy hiểm của bệnh mạch máu tim, mạch máu não.

Tại sao phải không chế cân nặng?

Thể trọng là một hình thức phản ánh năng lượng phải chăng cân bằng. Khi năng lượng hấp thu và tiêu hao ở trạng thái cân bằng, tức thể trọng bình thường.

$$\text{Thể trọng tiêu chuẩn (kg)} = \text{chiều cao (cm)} - 105$$

Nếu thể trọng của một người nằm trong phạm vi +/- 10% thể trọng tiêu chuẩn, thuộc loại thể trọng bình thường. Nếu thể trọng thực tế vượt quá 10% thể trọng tiêu chuẩn là quá cân, nếu thể trọng thực tế vượt quá 20% thể trọng tiêu chuẩn là béo phì.

Năng lượng đầu vào nên theo nguyên tắc đảm bảo thể trọng tiêu chuẩn, dự phòng thừa năng lượng, dẫn đến béo phì. Béo phì là nhân tố nguy hiểm của cao mỡ máu, tăng huyết áp, bệnh tiểu đường... Báo cáo lâm sàng cho thấy người béo phì kèm bệnh mạch vành phần đông là người thể trọng bình thường, cho nên, khống chế thể trọng là khâu quan trọng của việc phòng trị bệnh mạch vành.

Tại sao phải khống chế hấp thu chất béo và Cholesterol?

Tổng lượng chất béo trong bữa ăn hấp thu quá nhiều là nguyên nhân chính làm tăng mỡ máu. Điều tra dịch tễ học nước ngoài khám phá rằng, những vùng hấp thu chất béo chiếm hơn 40% so với tổng lượng, thì cư dân ở đó có tỷ lệ bị xơ vữa động mạch tăng cao thấy rõ. Tổ chức Y tế Thế giới mở cuộc điều tra tại hai mươi mấy nước cho thấy, nam giới 55 tuổi hằng ngày hấp thu lượng chất béo có tỷ lệ tử vong do bệnh mạch vành thấy rõ. Cho nên giảm hấp thu lượng chất béo là biện pháp phòng trị bệnh mạch vành có hiệu quả. Chất béo bữa ăn của người trung lão niên nên chiếm 20%-25% so với tổng lượng.

Ngoài tổng lượng chất béo ra, còn phải chú ý chủng loại của chất béo. Thường cho rằng chất béo động vật chứa nhiều acid béo bão hòa, làm cholesterol máu tăng cao, nên ít ăn hoặc không ăn chất béo động vật, như thịt mỡ, dầu mỡ, bơ, phô mai... Trong dầu thực vật chứa nhiều acid béo không bão hòa, có tác dụng giảm cholesterol, có thể chọn dùng dầu thực vật vừa phải, như dầu bắp, dầu đậu phộng, dầu đậu nành, dầu hạt cải, dầu hạt hướng dương...

Cung cấp Carbohydrate như thế nào?

Carbohydrate là nguồn chính cung cấp năng lượng cho cơ thể. Hấp thu quá nhiều, glucose dư thừa trong gan chuyển hóa thành triglyceride, là nguồn của mỡ máu, gây ra cao mỡ máu, động mạch xơ hóa. Có thể thấy lượng carbohydrate có liên quan đến bệnh mạch vành. Tổng lượng carbohydrate chiếm 60% - 70% năng lượng là thích hợp. Kiến



ngiht nên chọn carbohydrate dạng phức hợp (như ngũ cốc), ít dùng đường tinh chế và các chế phẩm.

Chất xơ có tác dụng gì?

Qhất xơ có tác dụng “bám hút” cholesterol, còn giúp acid mật (bile acid) từ phân bài ra ngoài nhanh chóng, giảm cholesterol máu. Cung cấp đủ chất xơ, có ích cho việc phòng trị bệnh mạch vành, cao mỡ máu. Lượng chất xơ hấp thu hằng ngày phải trên 15g. Có thể dùng nhiều lương thực thô (lút), rau và trái cây.

Những vitamin nào giúp ích cho việc phòng trị bệnh mạch vành, cao mỡ máu?

Qitamin có lợi cho phòng trị bệnh mạch vành, cao mỡ máu gồm vitamin C, E. Vitamin C giảm cholesterol, tăng tính đàn hồi mạch máu; vitamin E có tác dụng chống oxy hóa mạnh, phòng ngừa acid béo không bão hòa oxy hóa, đảm bảo tính hoàn chỉnh của màng tế bào, phòng ngừa động mạch xơ hóa, trong cuộc sống thường ngày, nên cung cấp đủ những loại vitamin này.

Những chất khoáng nào giúp ích cho việc phòng trị bệnh mạch vành, cao mỡ máu?

Qhất khoáng có ảnh hưởng nhất định đối với việc bộc phát bệnh mạch vành, cao mỡ máu. Nghiên cứu hiện



đại cho thấy: Cr, Zn có ích cho việc chuyển hóa chất béo và đường, I (Iod) ức chế hấp thu cholesterol tại ruột, mà Pb, Cd (Cadmi) có thể thúc đẩy động mạch xơ vữa. Ngoài ra, hàm lượng Na trong bữa ăn hằng ngày nên khống chế dưới 2g, tức muối ăn trong vòng 5g, vừa có lợi trong việc khống chế tăng huyết áp, vừa giảm nguy cơ phát sinh bệnh mạch vành.

Ăn uống của người bệnh mạch vành, cao mỡ máu được sắp xếp ra sao?

1. Ít ăn đồ ngọt, béo ngậy. Ít ăn thịt động vật, mỡ động vật, ăn dầu thực vật vừa đủ, như dầu đậu nành, dầu bắp, dầu đậu phộng... Ít ăn lòng đỏ trứng; nội tạng động vật nhiều cholesterol. Ít ăn mít, điểm tâm chứa nhiều đường.
2. Có thể cung cấp đạm từ thịt nạc; thịt gia cầm bỏ da, thúc đẩy ăn nhiều cá, đặc biệt là cá biển. Kiến nghị dùng nhiều đậu nành và các chế phẩm đậu để thay thế phần nào đạm động vật, có lợi đối với việc giảm hàm lượng cholesterol.
3. Ăn nhiều lương thô; rau và trái cây. Có chứa nhiều xơ, vitamin, chất khoáng.
4. Khi nấu ăn nên dùng phương pháp nấu, hấp, trộn gói, cần ăn nhiều một số thức ăn mang tính bảo vệ, một số thức ăn có tác dụng giảm mỡ như củ hành, tỏi, nấm hương (đông cô), nấm mèo (mộc nhĩ), rong, tảo, sơn tra, khoai môn...
5. Lượng ít, chia nhiều bữa, tránh ăn quá no. Số bữa ăn nên sắp xếp "lượng ít, nhiều bữa", dinh dưỡng phong phú, tránh ăn quá no. Ăn lượng quá nhiều, quá no, có thể bộc phát cơn đau thắt ngực; nhồi máu cơ tim.

LV.DS. BÀNG CẨM

MÓN ĂN DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI BỆNH



**Mạch vành
Cao mỡ máu**



GỎI PÓ XÔI

Tác dụng:

Thanh mát khoái khẩu. Có tác dụng giãn mạch, thúc đẩy máu tuần hoàn.



Vật liệu:

- ◆ **Pó xôi (400g):** Tính hàn, vị ngọt. Công năng thanh nhiệt trừ phiền, giải khát, thông tiện. Chứa nhiều Ca, Fe, Mg, K, vitamin A, C. Trong đó có chứa enzym, có tác dụng tốt cho chức năng bài tiết của dạ dày và tuyến tụy.
- ◆ **Gừng tươi (25g):** Tính ấm, vị cay. Công năng phát biểu tán hàn, kiện tỳ cầm nôn, giải độc. Chứa tinh dầu, thành phần chính gồm zingiberene, zingiberol... Tinh dầu kích thích bài tiết dịch vị, thúc đẩy tiêu hóa, có tác dụng kiện tỳ. Gừng tươi có tác dụng hưng phấn trung tâm hô hấp và vận động.
- ◆ **Muối, nước tương, bột nêm, giấm gạo, dầu mè, hoa tiêu** với mỗi thứ vừa đủ.

Chế biến:

- Pó xôi rửa sạch, gừng tươi rửa sạch, thái sợi.
- Đổ nước vừa đủ vào chảo, bắc lên bếp đun sôi, thêm pó xôi xào sơ, vớt ra, cho ráo nước, đổ vào thau, để nguội. Thái đoạn, lưu ý pó xôi tốt nhất trụng trước thái sau, tránh mất mát thành phần dinh dưỡng.
- Dùng 1 chén nhỏ, bỏ vào gừng sợi, muối, nước tương, bột nêm, giấm, dầu mè, hoa tiêu trộn làm sốt, rưới lên pó xôi, trộn đều thì hoàn tất.

Cách dùng:

- ☞ Thích hợp dùng cho người tỳ vị hư hàn, đàm thấp ứ trệ, thân hình béo phì.
- ☞ Thích hợp dùng cho người thiếu máu do thiếu sắt.
- ☞ Người suy chức năng thận nên hạn chế muối ăn.



CÀ TÍM HẤP TỎI



Tác dụng:

Mềm mại ngon miệng.
Có tác dụng giảm cholesterol, đảm bảo tính đàn hồi mạch máu.

Vật liệu:

- ◆ **Tỏi (40g):** Tính ấm, vị cay. Công năng giải độc sát trùng, trị ho khu đàm, tuyên khiếu thông bế. Nghiên cứu hiện đại cho thấy, tỏi làm giảm cholesterol, triglyceride, phòng trị xơ vữa động mạch.
- ◆ **Cà tím (400g):** Tính hơi hàn, vị ngọt. Công năng sinh tân giải khát.
- ◆ **Muối, giấm gạo, đường trắng, dầu mè, dầu đậu phộng, bột nêm** mỗi thứ vừa đủ.

Chế biến:

- Cà tím gọt vỏ rửa sạch, thái lát mỏng, cho vào bát. Lại cho vào lò hấp cách thủy chín như bằng lửa mạnh, lấy ra để nguội, đổ bỏ nước trong bát.
- Tỏi rửa sạch, dùng dao đập dập, băm nhuyễn, dùng 1 chén nhỏ, cho vào tỏi băm, muối, giấm gạo, đường trắng, dầu mè, bột nêm, hoa tiêu làm sốt, rưới trên mặt cà tím, trộn đều thì hoàn tất.

Cách dùng:

- ☞ Thích hợp dùng cho người bệnh cao mỡ máu, xơ vữa động mạch.
- ☞ Có tác dụng phòng trị nhất định đối với tiêu chảy mùa nóng do vi khuẩn gây ra.
- ☞ Người thể chất hư hàn, tiêu chảy mạn tính không nên dùng nhiều.



nh - cao mỡ máu

ch va

nh ma

i be

ó

mùn aên cho ng

14



NẤM MÈO XÀO PHỔ TAI

Tác dụng:

Than thơm khoái khẩu. Giảm cholesterol, lợi tiểu tiêu thũng.

Vật liệu:

- ◆ **Nấm mèo đen ngâm nở (250g):** Tính bình, vị ngọt. Công năng lương huyết cầm máu, hòa huyết dưỡng vinh, chữa tả lỵ. Chứa chất keo có tác dụng tẩy sạch ruột, chứa lecithin. Giúp giảm cholesterol.
- ◆ **Phổ tai ngâm nở (100g):** Tính hàn, vị mặn. Công năng thanh nhiệt lợi thủy, nhuyễn kiên tiêu anh, cầm máu. Chứa algin có tác dụng cầm máu khi chảy máu động mạch, laminine có tác dụng giảm huyết áp.
- ◆ **Tỏi, hành hoa, nước tương, đường trắng, muối, bột nêm, dầu mè** mỗi thứ vừa đủ.

Chế biến:

- Phổ tai, nấm mèo đen lần lượt rửa sạch, thái sợi, sử dụng sau. Tỏi đập dập sử dụng sau.
- Đổ dầu vào chảo cho nóng, cho vào tỏi, hành phi thơm, thêm vào phổ tai, nấm mèo đen, xào nhanh, tiếp sau thêm nước tương, muối, đường trắng, bột nêm, rưới lên dầu mè thì hoàn tất.

Cách dùng:

- ☞ Thích hợp dùng cho người cao mỡ máu, tăng huyết áp và bệnh mạch vành do 2 bệnh vừa nêu gây ra.
- ☞ Thích hợp dùng cho người bệnh táo bón.
- ☞ Dùng thận trọng cho người tiêu chảy mạn tính.



CỦ HÀNH XÀO CHAY



Tác dụng:

Có tác dụng chống xơ hóa mạch máu tim-não, dự phòng bệnh tim mạch, tăng huyết áp, cao mỡ máu.

Vật liệu:

- ◆ **Củ hành (300g):** Tính hàn, vị mặn. Công năng thanh nhiệt lợi thủy, nhuận kiên tiêu anh, cầm máu. Trong củ hành không chứa lipid, nhưng chứa tinh dầu giúp giảm cholesterol, chứa chất tựa như prostaglandin giảm áp lực máu ngoại biên và động mạch vành, còn thúc đẩy đào thải Natri, làm giảm huyết áp.
- ◆ **Nước tương, muối, bột nêm** mỗi thứ vừa đủ.

Chế biến:

- Củ hành gọt vỏ, rửa sạch, dùng dao bổ làm đôi, ngâm trong nước lạnh, khi thái sẽ không bị cay mắt. Ngâm 5 phút thì thái nhỏ.
- Bắc chảo lên bếp, đổ dầu, khi nóng, thêm vào củ hành xào nhanh, nêm nước tương, muối, bột nêm trộn đều thì hoàn tất.

Cách dùng:

- ☞ Món ăn rất có ích dùng cho người bệnh cao mỡ máu, tăng huyết áp.
- ☞ Người bệnh nhiệt, đau mắt đỏ nên ít dùng.



nh - cao mỡ máu

ch va

nh ma

i be

ó

mùn aén cho ng

THỊT XAY XÀO CỬ HÀNH

Tác dụng:

Khai vị hóa thấp, giảm mỡ
giảm đường, trợ tiêu hóa.



Vật liệu:

- ◆ **Củ hành (150g):** Tính ấm, vị cay. Công năng thanh nhiệt hóa đàm. Nghiên cứu hiện đại cho thấy, trong củ hành không chứa chất béo, nhưng chứa tinh dầu, loại dầu này lại chứa chất làm giảm cholesterol. Củ hành còn chứa prostaglandin và kích hoạt thành phần hoạt tính fibrin máu. Những chất này đều có tác dụng đối kháng với chất gây tăng huyết áp trong cơ thể, cũng như thúc đẩy bài tiết muối natri, theo đó làm giảm huyết áp, rất thích hợp với người bệnh cao mỡ máu, tăng huyết áp.
- ◆ **Nấm rơm tươi (400g):** Tính mát, vị ngọt. Công năng bồi bổ đường ruột, hóa đàm tán hàn. Nghiên cứu hiện đại cho thấy, từ nấm rơm chiết ra một chất polysaccharide dùng chung với thuốc chống ung thư, có thể làm giảm liều lượng của thuốc mà đạt mục đích điều trị.
- ◆ **Thịt heo nạc xay (150g):** Tính bình, vị ngọt, mặn. Công năng tư âm, nhuận táo, ích khí. Thịt heo chứa nhiều protid, giàu lipid, đủ cân bằng vitamin nhóm B và nguyên tố vi lượng, có tác dụng tư bổ dinh dưỡng.
- ◆ **Hành, gừng, rượu đế, bột nêm, rượu vang** với mỗi thứ vừa đủ.

Chế biến:

- Củ hành gọt vỏ, bổ làm đôi, ngâm trong nước lạnh, khi thái sẽ không bị cay mắt. Ngâm 5 phút thì thái nhỏ. Nấm rơm tươi rửa sạch, xé sợi nhỏ, hành gừng thái sợi sử dụng sau.
- Bắc chảo lên bếp, đổ dầu, khi nóng, thêm hành gừng phi thơm, thêm thịt nạc (loại bỏ mỡ) xay đảo đều, sau đó thêm nấm rơm, sau cùng thêm củ hành, rượu vang xào chín, bỏ bột nêm thì hoàn tất. lên mặt cá đã chiên thì hoàn tất.

Cách dùng:

- ☞ Thích hợp dùng cho người bệnh tiểu đường, cũng có ích cho việc dự phòng bệnh tim mạch.
- ☞ Người mắc bệnh nhiệt không nên dùng.



MỨT NGỌT SƠN TRÀ



Tác dụng:

Chua ngọt khoái khẩu.
Giúp khai vị tiêu thực,
hoạt huyết hóa ứ. Nhuận
trường thông tiện.

Vật liệu:

- ◆ **Sơn trà (500g):** Tính hơi ấm, vị chua, ngọt. Công năng tiêu thực tích, tán ứ huyết, lợi tiểu, cầm tiêu chảy. Nghiên cứu hiện đại cho thấy, Sơn trà có tác dụng giãn mạch, giảm áp, giảm hàm lượng cholesterol. Sau khi ăn Sơn trà tăng enzym dạ dày, thúc đẩy tiêu hóa thức ăn.
- ◆ **Mật ong (250g):** Tính bình, vị ngọt. Công năng bổ trung nhuận táo, giảm áp thông tiện. Ích khí. Có chứa nhiều nguyên tố vi lượng gồm Cr, Fe, Mg, còn chứa nhiều vitamin A, E, K, B1, B2... Mật ong giúp làm liền vết thương, vì chứa một chất dính, kích thích tế bào phân chia. Người bệnh tim mạch thường dùng giúp dinh dưỡng cơ tim.

Chế biến:

- Cho những quả Sơn trà to, đầy đặn, màu đỏ đậm, rửa sạch, bỏ cuống, hạt, cho vào nồi, thêm nước vừa đủ, ninh gần chín, nước sắp cạn nêm vào mật ong, rồi chuyển lửa nhỏ ninh đến chín nhừ, cạn.
- 🍷 Dùng sau khi nguội.

Cách dùng:

- ☞ Thích hợp dùng cho người bệnh mạch vành, cao mỡ máu kèm có táo bón.
- ☞ Thích hợp dùng cho người rối loạn tiêu hóa hoặc thực tích, còn có tác dụng giảm béo phì.
- ☞ Người bệnh tiểu đường dùng thận trọng.



nh - cao mầu màu

ch va

nh ma

i be

ó

màu aên cho ng

18



ĐÔNG CÔ HẤP TÁO ĐỎ

Tác dụng:

Thơm ngọt khoái khẩu, mùi thơm ngát. Có tác dụng ích khí hoạt huyết.

Vật liệu:

- ◆ **Táo đỏ (100g):** Tính ấm, vị ngọt. Công năng bổ tỳ hòa vị, ích khí sinh tân, điều hòa dinh vệ, giảm mỡ máu, chống ung thư. Chứa nhiều vitamin C, hơn nữa có tác dụng men CAMP hoạt tính và phản ứng chống đột biến, ức chế thần kinh trung ương, bảo vệ gan tốt, giảm cholesterol, ức chế tế bào ung thư tăng trưởng...
- ◆ **Đông cô (30g):** Tính mát, vị ngọt. Công năng tư âm ích khí, khai vị. Có tác dụng nâng cao sức miễn dịch.
- ◆ **Muối, bột nêm, gừng tươi, dầu đậu phộng, rượu** với mỗi thứ vừa đủ.

Chế biến:

- Đông cô rửa sạch đất cát, Táo đỏ bỏ hạt rửa sạch, dùng 1 chén. Cho vào Đông cô, Táo đỏ, muối, bột nêm, rượu, gừng lát, dầu ăn, đổ nước vừa đủ, cho vào lò hấp 1 giờ, lấy ra thì hoàn tất.

Cách dùng:

- ☞ Có tác dụng giảm mỡ máu, mềm hóa mạch máu, phòng chống ung thư. Sau khi ăn tạo cảm giác no, đạt tác dụng giảm ăn.
- ☞ Táo đỏ chứa nhiều đường, người bệnh tiểu đường dùng thận trọng.



CANH XƯƠNG NẤU SỮA



Tác dụng:

Vị tươi ngon. Có công hiệu dưỡng huyết an thần, bình can tích phong.

Vật liệu:

- ◆ **Sữa biển (100g):** Tính bình, vị mặn. Công năng hóa đàm nhuyễn kiên, bình can giải độc, trị ho, giảm áp, dưỡng âm. Ngoài việc chứa một số thành phần dinh dưỡng ra, còn chứa vitamin PP, I, Cholin... có tác dụng giảm áp, giãn mạch.
- ◆ **Xương heo (300g):** Chứa hàm lượng protid, Fe, Ca và P, luôn luôn cao hơn thịt tươi và các thức ăn khác. Đặc biệt đáng nói là thành phần dinh dưỡng của canh xương càng dễ được cơ thể tiêu hóa hấp thu hơn so với thức ăn thực vật khác.
- ◆ **Rượu, hành, bột năng, muối, bột nêm** vừa đủ.

Chế biến:

- Sữa biển rửa sạch xé nhỏ, thêm rượu, muối, bột năng trộn đều sử dụng sau.
- Xương rửa sạch, dùng dao băm sơ, cho vào nồi, thêm nước đun. Sau khi đun 1 giờ, thêm vào sữa biển, nêm muối, bột nêm, rắc lên hành hoa, nấu sôi thì có thể dùng.

Cách dùng:

- ☞ Có tác dụng mềm hóa mạch máu. Thích hợp dùng cho người xơ vữa động mạch vành.
- ☞ Giảm mỡ máu, dự phòng bệnh mạch vành.



CHÈ ĐẬU XANH NẤU PHỔ TAI

nh - cao mỡ máu

ch va

nh ma

i be

ó

mؤمن آهن cho ng

Tác dụng:

Thơm ngon
trơn mịn, bổ
hư ích khí.



Vật liệu:

- ♦ **Phổ tai ngâm nở (200g):** Tính hàn, vị mặn. Công năng thanh nhiệt lợi thủy, nhuyễn kiên tiêu anh, cầm máu. Chứa algin có tác dụng cầm máu khi chảy máu động mạch, laminine có tác dụng giảm huyết áp.
- ♦ **Đậu xanh (200g):** Tính mát, vị ngọt. Công năng tư âm, thanh nhiệt giải độc, thanh thử lợi thủy.
- ♦ **Đường thẻ** vừa đủ.

Chế biến:

- Phổ tai rửa sạch, thái lát; đậu xanh vo sạch, cùng cho vào nồi thêm nước ninh đến nhừ, nêm đường thì hoàn tất.

Cách dùng:

- ☞ Thích hợp dùng cho người bệnh mạch vành, cao mỡ máu.
- ☞ Thích hợp dùng làm món bảo vệ sức khỏe mùa hè viêm nhiệt.
- ☞ Người tỳ vị hư hàn, tiêu chảy mạn tính dùng thận trọng.
- ☞ Người bệnh tiểu đường dùng thận trọng.



CHÈ BẮP NẤU TỎI



Tác dụng:

Chua ngọt khoái khẩu, mùi thơm. Có tác dụng tiêu mỡ hành khí.

Vật liệu:

- ◆ **Hạt bắp (100g):** Tính bình, vị ngọt. Công năng điều trung hòa vị, lợi tiểu bài thạch, giảm mỡ, giảm áp, giảm đường. Chứa acid béo không bão hòa, là chất hấp thu và ức chế cholesterol.
- ◆ **Tỏi (6 múi, khoảng 50g):** Tính ấm, vị cay. Công năng giải độc sát trùng, chữa ho khu đàm, tuyên khiếu thông bế. Nghiên cứu hiện đại chứng minh, tỏi giúp giảm cholesterol, triglyceride, phòng trị xơ vữa động mạch.
- ◆ **Đường, giấm** mỗi thứ vừa đủ.

Chế biến:

- Tỏi rửa sạch cho vào giấm đường ngâm 1 ngày.
- Hạt bắp vo sạch cho vào nồi, thêm nước vừa đủ ninh thành chè, thêm tỏi, ninh lại trong giây lát thì hoàn tất.

Cách dùng:

- ☞ Uống để hấp thu cholesterol, thích hợp dùng cho người bệnh mạch vành có béo phì.
- ☞ Người đau, nóng rát dạ dày dùng thận trọng.



PHỔ TAI CHIÊN GIÒN

nh - cao mỡ màu

ch va

nh ma

i be

ó

mؤمن aén cho ng



Tác dụng:

Thơm giòn khoái khẩu, tươi ngon. Có tác dụng giảm áp, lợi tiểu, nhuận trường.

Vật liệu:

- ◆ **Phổ tai ngâm nở (150g):** Tính hàn, vị mặn. Công năng thanh nhiệt lợi thủy, nhuận kiên tiêu anh, cầm máu. Chứa algin có tác dụng cầm máu khi chảy máu động mạch, laminine có tác dụng giảm huyết áp.
- ◆ **Tỏi băm, nước tương, giấm, rượu, bột năn, đường trắng, dầu** với mỗi thứ vừa đủ.

Chế biến:

- Phổ tai ngâm nở rửa sạch, thái dạng lát vuông, rắc bột mì trộn đều.
- Bắc chảo lên bếp, trước tiên xào chín Phổ tai, sử dụng sau. Chừa dầu trong chảo, thêm nước tương, đường trắng, muối, rượu, giấm, tỏi băm và nước trộn thành nước phá lấu, sau khi đun sôi, rắc bột năn làm xốt, rồi đổ trên mặt Phổ tai, đảo liên vài dạo, làm cho Phổ tai thấm vị, sau cùng rắc lên một ít dầu mè thì hoàn tất.

Cách dùng:

- ☞ Thích hợp cho người bệnh tăng huyết áp, cao mỡ máu.
- ☞ Thích hợp dùng cho người bệnh xơ vữa động mạch.
- ☞ Dùng thận trọng khi mắc các bệnh về da.



RAU CẦN XÀO BÁCH HỢP

Tác dụng:

Thanh mát khoái khẩu. Có tác dụng bình can thanh nhiệt.

Vật liệu:

- ◆ **Rau cần (500g):** Tính hàn, vị ngọt, cay. Công năng thanh nhiệt lợi thủy, cầm máu, chữa huyết trắng. Dùng điều trị tăng huyết áp. Rau cần chứa nhiều xơ đảm bảo đại tiện thông thoáng, đạt tác dụng thông tiện, giảm huyết áp.
- ◆ **Đông cô ngâm nở (50g):** Tính bình, vị ngọt. Công năng ích vị khí, cầm máu. Đông cô dinh dưỡng phong phú, chứa protid, glucid, lipid, còn chứa ergosterol và vitamin... Nghiên cứu hiện đại khám phá, Đông cô có nhiều giá trị làm thuốc, chẳng hạn chứa chất làm giảm cholesterol và polysaccharide giúp tăng sức miễn dịch chống tế bào khối u.
- ◆ **Bách hợp (50g):** Tính bình, vị ngọt, hơi đắng. Công năng nhuận phế trị ho, thanh tâm an thần. Có chứa tinh bột, protid, lipid, Ca, P, Fe và ít vitamin, alkaloid.
- ◆ **Muối, giấm gạo, bột nêm, bột năng** với mỗi thứ vừa đủ.

Chế biến:

- Rau cần bỏ lá, rễ, rửa sạch, thái đoạn dài 2cm, trụng trong nước sôi, vớt ra để ráo, sử dụng sau. Đông cô rửa sạch, bỏ cuống, thái lát. Bách hợp rửa sạch.
- Lấy 1 chén cho vào bột nêm, bột năng, giấm gạo, nước, trộn thành sốt.
- Bắc chảo lên bếp, đổ dầu, cho vào rau cần, xào trong 2 phút, thêm Đông cô, Bách hợp, muối, đảo đều, rưới lên nước sốt thì hoàn tất.

Cách dùng:

- ☞ Thích hợp cho người bệnh tăng huyết áp do can nhiệt thịnh, có ích đối với người xơ vữa động mạch.
- ☞ Người rối loạn tiêu hóa dùng thận trọng.



nh - cao mầu màu

ch va

nh ma

i be

ó

màu aên cho ng



ĐẬU HŨ CHIÊN SƠN TRA

Tác dụng:

Thanh mát khoái khẩu.
Có tác dụng tiêu thực
kiện tỳ, thanh nhiệt
tan đàm.

Vật liệu:

- ◆ **Sơn tra (100g):** Tính hơi ấm, vị chua, ngọt. Công năng tiêu thực tích, tán ứ huyết, lợi tiểu, cầm tiêu chảy. Nghiên cứu hiện đại cho thấy, Sơn tra có tác dụng giãn mạch, giảm áp, giảm hàm lượng cholesterol. Sau khi ăn Sơn tra tăng enzym dạ dày, thúc đẩy tiêu hóa thức ăn.
- ◆ **Đậu hũ (500g):** Tính mát, vị ngọt. Công năng sinh tân nhuận táo, thanh nhiệt giải độc, trị ho, thúc sữa. Trong đậu hũ chứa ít cholesterol, giàu saponin, có tác dụng giảm cholesterol. Là thức ăn có ích cho người tăng huyết áp, xơ cứng động mạch, bệnh tim mạch...
- ◆ **Bột năn, đường trắng, hành, gừng tươi, tỏi, bột nêm, nước tương, giấm, muối** với mỗi thứ vừa đủ.

Chế biến:

- Sơn tra thái nhuyễn, đậu hũ thái lát nhỏ, sử dụng sau.
- Dùng 1 chén, đổ vào đường trắng, nước tương, giấm gạo, bột nêm, muối, trộn đều sử dụng sau.
- Bắc chảo lên bếp, đổ dầu vừa đủ, dùng hành, gừng, tỏi phi thơm, cho vào đậu hũ và Sơn tra, điều thêm nước phá lấu, dùng bột năn làm sốt, trộn đều múc ra đĩa thì hoàn tác.

Cách dùng:

- ☞ Thích hợp dùng cho người bệnh tim mạch như tăng huyết áp, xơ cứng động mạch...
- ☞ Thích hợp dùng cho người bệnh táo bón.
- ☞ Người bệnh tiểu đường ít dùng hoặc không thêm đường trắng.



GỎI BA MÀU

Tác dụng:

Thanh mát khoái khẩu.
Công hiệu thanh nhiệt lợi
thấp, giảm mỡ giảm béo.

Vật liệu:

- ◆ **Vỏ dưa hấu (200g):** Tính hàn, vị ngọt. Công năng thanh nhiệt giải thử, trừ phiền giải khát, lợi tiểu tiện, giảm huyết áp.
- ◆ **Vỏ dưa leo (200g):** Tính hàn, vị ngọt. Công năng thanh nhiệt giải khát, lợi thủy giải độc. Nghiên cứu hiện đại khám phá, dưa leo chứa glucose, galactose, arginine, vitamin B2, C. Phần đầu dưa leo có vị đắng chứa mogrol A, B, C, D, mogrol C có tác dụng chống khối u.
- ◆ **Vỏ bí đao (200g):** Tính mát, vị ngọt, nhạt. Công năng thanh nhiệt lợi thủy, tiêu thũng giải độc, sinh tân trừ phiền. Nghiên cứu hiện đại cho thấy, bí đao chứa đường thấp, hàm lượng nước nhiều, giúp loại đi chất béo dư thừa, có tác dụng điều trị tốt đối với bệnh tiểu đường, bệnh mạch vành, xơ vữa động mạch, tăng huyết áp và béo phì.
- ◆ **Muối, bột nêm, nước tương, giấm gạo** với mỗi thứ vừa đủ.

Chế biến:

- Vỏ dưa hấu rửa sạch, cạo bỏ vỏ xanh ngoài, vỏ bí đao (cạo lông bên ngoài) cùng vỏ dưa leo trụng trong nước sôi, vớt ra ngâm trong nước lạnh, tất cả thái thành cọng, cho vào trong tô.
- Lấy 1 chén cho vào ít muối, bột nêm, nước tương, giấm gạo trộn thành sốt, rưới lên hỗn hợp trên, trộn đều thì dùng.

Cách dùng:

- ☞ Món gỏi thích hợp cho bệnh tiểu đường, cao mỡ máu, béo phì.
- ☞ Món ăn chứa ít natri, có công hiệu lợi thủy, là món lý tưởng cho người bệnh thận, người bệnh tăng huyết áp.
- ☞ Ba loại vỏ này đều mang tính mát, phàm là người tỳ vị hư hàn, đại tiện lỏng nên dùng ít thôi.



NẤM XÀO BẮP NON



Tác dụng:

Thanh thơm khoái khẩu. Có tác dụng lợi tiểu tiêu thũng, thúc đẩy bài tiết dịch mật.

Vật liệu:

- ◆ **Nấm rơm ngâm nở (100g):** Tính bình, vị ngọt. Công năng ích vị khí, cầm máu.
- ◆ **Đông cô ngâm nở (100g):** Tính mát, vị ngọt. Công năng tư âm ích khí, khai vị ăn ngon, có tác dụng nâng cao sức miễn dịch.
- ◆ **Bắp non (50g):** Tính bình, vị ngọt. Công năng điều trung hòa vị, lợi thủy bài sỏi, giảm mỡ, giảm áp, giảm đường huyết.
- ◆ **Nước dùng (canh ngon) vừa đủ, bột năn, muối, bột nêm** mỗi thứ một ít.

Chế biến:

- Đông cô, nấm rơm rửa sạch bằng nước ấm, thái lát, bắp non rửa sạch thái lát.
- Bắc chảo lên bếp, đổ dầu vừa đủ cho nóng, thêm Đông cô, nấm rơm xào sơ, tiếp sau thêm nước dùng, bắp non nấu chung, đến khi chín nêm muối, bột nêm, dùng bột năn làm sốt, đảo trong giây lát thì hoàn tất.

Cách dùng:

- ☞ Thích hợp dùng cho người bệnh tim mạch và xơ cứng động mạch do cao mỡ máu gây ra.

nh - cao mỡ máu

ch va

nh ma

i be

ó

mؤمن آهن cho ng



CÀ TÍM XÀO QUYẾT MINH

Tác dụng:

Thanh thơm khoái khẩu.
Ức chế hình thành mảng
xơ vữa động mạch.

Vật liệu:

- ◆ **Quyết minh tử (60g):** Tính hơi hàn, vị ngọt, đắng, mặn. Công năng thanh can sáng mắt, nhuận trường thông tiện. Nghiên cứu hiện đại chứng minh, Quyết minh tử ức chế cholesterol máu tăng cao và sự hình thành mảng xơ vữa động mạch.
- ◆ **Cà tím (500g):** Tính mát, vị ngọt. Công năng thanh nhiệt, tiêu thũng lợi tiểu, kiện tỳ hòa vị.
- ◆ **Hành hoa, gừng băm, muối, đường trắng, bột nêm, bột năn** mỗi thứ vừa đủ.

Chế biến:

- Quyết minh tử bọc trong túi vải, cho vào nồi đất. Thêm nước vừa đủ, dùng lửa nhỏ ninh trong 20 phút, lấy nước thuốc, sắc thêm lần nữa lấy nước hai, hai nước thuốc hòa chung lại, sử dụng sau.
- Cà tím rửa sạch, gọt vỏ thái lát dày, dùng hành, gừng, đường trắng, muối, bột năn, bột nêm và nước thuốc làm sốt sử dụng sau.
- Đổ ít dầu vào chảo, cho cà tím xào đến gần chín, thêm hành hoa, sau khi bốc thơm thêm vào nước thuốc, rồi thêm nước sốt, đảo đều thì múc ra chảo.

Cách dùng:

- ☞ Thích hợp dùng cho người bệnh mạch vành, cao mỡ máu.
- ☞ Thích hợp dùng cho người bệnh tăng huyết áp.
- ☞ Người bị tiêu chảy mạn tính dùng thận trọng.



CHÁO YẾN MẠCH - TÁO ĐỎ



Tác dụng:

Ngon ngọt khoái khẩu, dùng ăn thuận tiện. Có tác dụng bổ khí hoạt huyết.

Vật liệu:

- ◆ **Yến mạch phiến (100g):** Tính mát, vị ngọt. Chứa hàm lượng protid và lipid đúng đầu trong các loại lương thực. Chứa acid linolenic có tác dụng giảm mỡ máu; chứa triterpen, chất xơ hòa tan và beta-glucan có tác dụng điều trị cao mỡ máu. Chứa saponin hiệu quả thông tiện thấy rõ.
- ◆ **Táo đỏ (10 quả, khoảng 50g):** Tính ấm, vị ngọt. Công năng bổ tỳ hòa vị, ích khí sinh tân, điều hòa dinh vệ, giảm mỡ máu, chống ung thư. Chứa nhiều vitamin C, hơn nữa tăng cường hoạt tính CAMP, tác dụng chống phản ứng đột biến, ức chế thần kinh trung ương, bảo vệ gan tốt, giảm cholesterol, ức chế tế bào khối u tăng trưởng...

Chế biến:

- Táo đỏ ngâm nước ấm, rửa sạch. Bắc chảo lên bếp, thêm nước vừa đủ, cho vào Táo đỏ, sau khi đun sôi, thêm Yến mạch phiến trộn đều, lửa nhỏ nấu đến chín thì hoàn tất.

Cách dùng:

- ☞ Thích hợp dùng cho người bệnh cao mỡ máu, tăng huyết áp, xơ cứng động mạch.
- ☞ Có tác dụng thông tiện rất tốt.
- ☞ Táo đỏ chứa nhiều đường, người bệnh tiểu đường dùng thận trọng.



CHÁO HẠT BẮP

Tác dụng:

Thơm bùi. Có tác dụng giảm cholesterol máu.



Vật liệu:

- ◆ **Bột bắp (100g):** Tính bình, vị ngọt. Công năng điều trung hòa vị, lợi tiểu bài sỏi, giảm mỡ, giảm áp, hạ đường huyết. Chứa acid béo không bão hòa, là chất ức chế hấp thu cholesterol.
- ◆ **Gạo (100g):** Tính bình, vị ngọt. Công năng bổ trung ích khí, kiện tỳ hòa vị, trừ phiền khát. Có chứa tinh bột, protid, vitamin.

Chế biến:

- Bột bắp thêm nước lạnh vừa đủ trộn đều, gạo sau khi ninh sôi, thêm vào hỗn hợp nước bột bắp ninh thành cháo.

Cách dùng:

- ☞ Thích hợp dùng cho người bệnh tăng huyết áp, bệnh mạch vành.
- ☞ Thích hợp dùng cho chứng béo phì, bệnh tiểu đường.



TRÀ LÁ QUẢ HỒNG

nh - cao mỡ máu

ch va

nh ma

i be

ó

mùn aên cho ng



Tác dụng:

Thơm bùi, dùng thuận tiện. Có tác dụng mềm hóa mạch máu, phòng trị xơ cứng động mạch.

Vật liệu:

- ♦ **Lá quả hồng tươi (30g):** Tính mát, vị chua chát, đắng. Công năng lương huyết cầm máu, trị ho bình suyễn. Thích hợp dùng khi ho suyễn, tăng huyết áp và các bệnh chảy máu bên trong.
- ♦ **Trà xanh (15g):** Tính mát, vị đắng, ngọt. Công năng sinh tân giải khát, thanh nhiệt giải độc, khu thấp lợi tiểu, tiêu thực, cầm tiêu chảy, thanh tâm tĩnh thần. Trong trà chứa hơn 400 hoạt chất, thích hợp dùng cho người béo phì, tăng huyết áp, thủy thũng, khối u...

Chế biến:

- Lá quả hồng rửa sạch, trụng sơ trong nước nóng, vài phút sau vớt ra, phơi hay sấy khô, dùng hãm chung với trà.

Cách dùng:

- ☞ Thích hợp dùng cho người bệnh mạch vành, tăng huyết áp.
- ☞ Thích hợp dùng cho người cao mỡ máu, béo phì.
- ☞ Không dùng trước khi đi ngủ, người mất ngủ dùng thận trọng.



CHÈ ĐẬU NÀNH



Tác dụng:

Thanh thơm khoái khẩu. Thích hợp dùng cho người suy nhược và xơ cứng động mạch.

Vật liệu:

- ◆ **Sữa đậu nành (0,5 lít):** Tính mát, vị ngọt. Công năng sinh tân nhuận táo, thanh nhiệt giải độc, thúc sữa. Chứa ít cholesterol, nhiều saponin, có tác dụng giảm cholesterol trong cơ thể, là thức uống có ích cho người bệnh tim mạch như tăng huyết áp, xơ cứng động mạch...
- ◆ **Gạo (100g):** Tính bình, vị ngọt. Công năng bổ trung ích khí, kiện tỳ hòa vị, trừ phiền khát. Có chứa tinh bột, protid, vitamin.
- ◆ **Đường cát** vừa đủ.

Chế biến:

– Gạo vo sạch, gạo cùng sữa đậu nành cho vào nồi, ninh thành chè, nêm đường.

Cách dùng:

- ☞ Thích hợp dùng cho người bệnh tăng huyết áp, cao mỡ máu.
- ☞ Có tác dụng bảo vệ sức khỏe tốt cho người suy nhược và xơ cứng động mạch.

MÓN ĂN CHO NGƯỜI BỆNH MẠCH VÀNH - CAO MỠ MÁU

Bàng Cẩm

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA THÔNG TIN

43 Lò Đúc - Q. Hai Bà Trưng - Hà Nội

ĐT: 04.39716462

Thực hiện liên kết:



CÔNG TY VĂN HÓA HƯƠNG TRANG
Nhà sách QUANG BÌNH

416 Nguyễn Thị Minh Khai - Q.3 * ĐT: 38322386 - Fax: 38249739
Web: www.huongtrang.net * Email: kinhdoanh@huongtrang.net

In 1.000 cuốn, khổ 14.5x20.5cm, tại Công ty in Liên Tương.
Số ĐKKHXB: 1422-2011/CXB/21-187/VHTT. QĐXB:
2224/QĐ-VHTT, cấp ngày 29.12.2011. In xong và nộp lưu
chiếu QuýII-2012.

CHỊU TRÁCH NHIỆM XUẤT BẢN

Lê Tiến Dũng

BIÊN TẬP

Hoàng Thị Thiệu

SỬA BẢN IN

Anh Tuấn

TRÌNH BÀY

Ái Thu

THIẾT KẾ BÌA

Thanh Sơn