Món ăn bài thuốc bổ xương khớp

Y học cổ truyền cho biết, mướp đắng có tính hàng, vị đắng. Loại thực phẩm này có thể thanh nhiệt, giải thử, lợi niệu, thanh tâm khứ hỏa. Nên nếu dùng thường xuyên sẽ có thể phòng các bệnh ngoài da, chữa ho, trị mụn trứng cá, kích thích ăn uống, chống viêm, hạ sốt và đặc biệt tốt cho xương khớp.

Y học hiện đại cũng chứng minh mướp đắng có tác dụng diệt khuẩn. Do đó nó có thể chống lại các tế bào ung thư, rất tốt cho những người bị ung thư đang xạ trị. Lượng vitamin C dồi dào còn có tác dụng tăng sức đề kháng và cải thiện sự rắn chắc của xương.

Đậu xanh có tác dụng giảm sưng, giảm đau. Vì vậy với những người bị đau cổ, vai gáy thì đây là sự lựa chọn hoàn hảo. Do đó nếu kết hợp hai thực phẩm này có thể tăng hiệu quả trong việc điều trị bệnh xương khớp.

Nguyên liệu: 200g mướp đắng, 250g hạt đậu xanh, 250g thịt lợn nạc.

Chế biến:

Mướp đắng và thịt mang rửa sạch và thái thành lát mỏng. Đậu xanh mang ngâm trong 10 phút cho đậu nở ra sẽ nhanh chín hơn. Sau đó bạn cho đậu vào nồi luộc thêm trong 30 phút nhớ để lửa nhỏ sau khi sôi để đậu có thời gian chín và nở bung ra.

Cho mướp đắng và thịt cùng gia vị vào, xào trên lửa nhỏ trong vòng 5 phút thì cho đậu xanh vào nấu tiếp khoảng 1 phút nữa thì ngưng lại.

Một số thực phẩm tốt cho xương khớp

Đậu nành có chứa hoạt chất ginistein. Đây là chất có tác dụng giúp xương chắc khỏe, phòng loãng xương cũng rất tốt nên bổ sung hàng ngày.

Thịt lợn, thịt bò, thịt gia cầm đều có chứa glusamin và chondroitin là các chất giúp bôi trơn sụn xương khớp. Từ đó giảm nguy cơ mắc các bệnh sưng, viêm, thoái hóa xương khớp.

Các loại rau, củ quả đều tốt cho xương khớp. Vì lượng vitamin A và E dồi dào giúp bảo vệ khớp và đầu xương.

Nấm và mộc nhĩ: mộc nhĩ có tác dụng hạ huyết áp, ngăn ngừa xơ vữa động mạch. Đồng thời mộc nhĩ còn chứa polysaccharide có khả năng tăng cường hệ miễn dịch, chống chất phóng xạ, ức chế khối u và bảo vệ xương khớp. Các loại nấm có khả năng chống viêm, chữa cơ thể suy nhược và ngăn ngừa chứng tê bại chân tay.

Các loại hải sản: là nguồn giàu canxi nhất lại dễ hấp thu. Ăn hải sản như tôm, cua, hàu… thường xuyên giúp giảm thiểu các thoái hóa xương khớp khi về già.