

DS. PHAN VĂN CHIÊU

ẨM THỰC TRỊ BỆNH ĐÁI ĐƯỜNG



NHÀ XUẤT BẢN THUẬN HÓA

**ẨM THỰC
TRỊ BỆNH ĐÁI ĐƯỜNG**

ẨM THỰC TRỊ BỆNH ĐÁI ĐƯỜNG

DS. PHAN VĂN CHIÊU

NHÀ XUẤT BẢN THUẬN HÓA

33 Chu Văn An - Huế

ĐT: (054) 3823847 - 3821228 Fax: 054.3848345

Email: nxbthuanhoa@vnn.vn

Chịu trách nhiệm xuất bản:

NGUYỄN DUY TỜ

Biên tập : **HOÀNG LÊ**
Sửa bản in : **VĨNH XUÂN**
Trình bày : **ÁI THU**
Bìa : **PHƯƠNG DUYÊN**

Thực hiện liên kết

**CÔNG TY VĂN HÓA HƯỚNG TRANG**
Nhà Sách QUANG MINH
416 Nguyễn Thị Minh Khai - P.5 - Quận 3 - TP.HCM
ĐT: (84.8) 38322386 - 38340690 • Fax: (84.8) 38342457-38249739
Email: quangminhbooksh@gmail.com.vn
Website: www.nhasachquangminh.net

In 1000 cuốn, khổ 13x19cm, in tại Công ty in Liên Tương. Số đăng ký KHXB: 632-2009/CXB/41-13/ThuH và QĐXB số: 156/QĐ-XBTH, cấp ngày 13-10-2009. In xong và nộp lưu chiểu Quý IV - 2009.

ĐƯỢC SĨ PHAN VĂN CHIÊU

ẨM THỰC TRỊ BỆNH ĐÁI ĐƯỜNG

(HƯỚNG DẪN ĂN UỐNG ĐỂ TRỊ BỆNH ĐÁI ĐƯỜNG
BẰNG CÁC MÓN ĂN ĐƠN GIẢN DỄ LÀM)

Tái bản lần thứ nhất – Có sửa chữa và bổ sung

NHÀ XUẤT BẢN THUẬN HÓA

Lời nói đầu

Bệnh đái đường là một loại bệnh rất thường gặp. Hiện nay tỷ lệ tử vong của bệnh đái đường xếp vị trí thứ ba sau bệnh ung bướu, tim mạch, não. Người mắc bệnh đái đường trên toàn thế giới trên 120 triệu người. Vì vậy, bệnh đái đường được liệt vào trọng điểm phòng và trị của các bệnh mãn tính.

Bệnh đái đường cần chữa trị lâu dài, thực hiện chữa trị chủ yếu gồm 3 mặt : ăn uống trị liệu, hoạt động thể lực và trị liệu bằng thuốc. Trong đó trị liệu bằng ăn uống là biện pháp cơ bản. Phương pháp lợi dụng thức ăn để phòng và trị bệnh gọi là Ẩm thực trị liệu; phương pháp này đơn giản, dễ làm, hiệu quả cao, an toàn, không độc, dùng lâu dùng nhiều cũng không hại. Nghĩa rộng phương pháp chữa trị bằng thức ăn bao gồm cơm và thuốc, sách này lấy thức ăn làm chính làm cho người bệnh trong khi thường thức đồ ăn ngon để lành bệnh mà không mắc phải cảm giác là mình đang chữa bệnh, ngõ hầu đạt mục đích : “Lấy việc ăn uống chữa bệnh hơn cả dùng thuốc”.

Bệnh tật do nhiều nguyên nhân gây ra, nhưng phần lớn do ăn uống quá nhiều chất cay, ngọt, béo, bia rượu gây nên, nhất là các bệnh cao huyết áp, đái đường. Do đó cũng như dùng phương pháp ăn gạo lức muối mè là phương pháp “nhịn ăn chữa bệnh”, thì phương pháp ăn uống trị bệnh là phương pháp “tiết chế ăn uống” trị bệnh. Vì vậy, chúng tôi biên soạn tài liệu này để cung cấp cho quý vị độc giả và những bệnh nhân bị đái đường một phương pháp chữa bệnh đơn giản mà hiệu quả cao. Ngoài

ra, các tài liệu của Trung Quốc và Việt Nam có một số bài thuốc và kinh nghiệm dân gian trị được bệnh đái đường, chúng tôi cũng bổ sung để cung cấp cho quý vị tham khảo thêm.

Theo tinh thần biện chứng luận trị của Đông y, bệnh tật do nhiều nguyên nhân, như ăn uống không chừng mực, mừng giận quá mức, phòng sự bừa bãi v.v... Cho nên, biểu hiện hình chứng của bệnh tật cũng rất khác nhau, nhiều thể bệnh khác nhau tùy theo sức khỏe tuổi tác nghề nghiệp, nam nữ v.v... dẫn đến cùng một bệnh mà cách chữa trị cũng khác nhau. Trong quá trình chữa bệnh, cũng tùy theo từng giai đoạn, thêm vị này bớt vị kia cho thích hợp.

Khi tham khảo tài liệu này, nếu có người am hiểu chuyên môn hướng dẫn thì càng hay, nếu không có thì tự đọc tài liệu và “tự mình làm thầy cho mình”, bằng cách vừa uống vừa thăm dò từng bước. Nếu không thấy có các hiện tượng chán ăn, ỉa chảy, mất ngủ và càng ngày càng khỏe ra thì như vậy là đúng thầy đúng thuốc, tiếp tục dùng cho đến khi bệnh lành. Mặt khác, các vị thuốc trị bệnh đái đường, phần lớn lạnh và mát, do đó cần sao vàng và uống thuốc lúc thật nóng để tránh làm giảm thiểu ăn uống, đồng thời liều lượng của thức ăn và các vị thuốc cũng tùy người béo gầy và tình trạng sức khỏe, bệnh tật mà thêm bớt cho thích hợp.

Chúng tôi dựa vào tác phẩm **“Đường niệu bệnh thực liệu”** của Lôi Vinh Lạc, do Quảng Đông Nhân Dân xuất bản năm 1998, là chủ yếu để biên soạn tài liệu này. Mong bạn đọc góp ý xây dựng.

Soạn giả



PHẦN I

I. SƠ LƯỢC VỀ BỆNH ĐÁI ĐƯỜNG

Trong cơ thể chúng ta có nhiều hormon được tiết ra bởi các tuyến nội tiết để góp phần duy trì sự sống. Insulin là một loại hormon do tuyến tụy tiết ra (Đông y cho rằng tuyến tụy thuộc tỳ tạng) để cân bằng lượng đường trong máu. Nếu vì một lý do nào đó lượng Insulin được tiết ra ít quá thì lượng đường trong máu tăng lên quá cao. Do đó cơ thể sẽ cho thải số đường dư này ra ngoài bằng đường tiểu và người nào bị lâm vào tình trạng trên thì người đó bị bệnh đái đường (tiểu đường).

• *Vì sao gọi Insulin là chất “Sinh mệnh chi bảo” ?*

Trong cơ thể con người ngoài tế bào não, tế bào hồng cầu và thận không bị Insulin – một chất nội tiết do tuyến tụy tiết ra để điều hòa lượng đường trong máu như đã nói ở trên. Năng lượng 70% do hoạt động cơ thể người yêu cầu do đường cung cấp, mà chất Insulin làm hạ đường trong máu, làm đường trong máu thấm qua mô tế bào đưa chất kích thích duy nhất vào trong tế bào để duy trì sự sống, vì vậy chất Insulin gọi là “sinh mệnh chi bảo”.

II. NHỮNG NGUYÊN NHÂN DẪN TỚI BỆNH ĐÁI ĐƯỜNG

- Người ít hoạt động thể lực và không chịu tập thể dục thường xuyên.

- Người quá mập (béo).
- Gia tộc có người bị bệnh đái đường.
- Vốn bị cao huyết áp trước đó.
- Trẻ sơ sinh dư cân.
- Thường tham gia tiệc tùng.
- Có thói quen ăn đêm.
- Thích ăn quà vặt và ăn thực phẩm có chứa nhiều đường tức là thích đồ ăn ngọt.
- Thích ăn đồ ăn nhiều dầu mỡ (chất béo nói chung), trong đó có các thức ăn chiên xào như cơm chiên thập cẩm...
- Uống quá nhiều rượu bia.
- Không thích hoặc ít ăn rau xanh.

III. TRIỆU CHỨNG CỦA BỆNH ĐÁI ĐƯỜNG

— 10 tín hiệu báo trước bệnh đái đường:

- Miệng luôn khát là triệu chứng đầu tiên của bệnh đái đường. Người trước đây không hề uống nước nhiều, nay đột nhiên uống với lượng nước khá lớn, so với nhu cầu bình thường tăng rõ rệt.
- Đi tiểu nhiều lần, lượng nước tiểu cũng tăng, một ngày đi tiểu 3 - 4 lít nước tiểu.
- Cảm thấy đói, không kể ăn nhiều hay ít vẫn đói, thích ăn đồ ngọt.
- Người mỗi mệt, sức khỏe kém, đường Glucô trong máu tăng, nhưng không cung cấp đủ nhu cầu của tổ chức tế bào.
- Thể trọng giảm, gầy gò tuy lượng ăn uống không giảm.

- Da bị nhiễm trùng, tác dụng chống đỡ của bạch cầu giảm rõ rệt, rất dễ bị viêm nang lông, ghê nhọt, nấm ngoài da.

- Bắp thịt co giắt, chân bị rút gân, lượng đường trong máu, trong nước tiểu tăng; lượng Canxi trong máu bị thải ra ngoài qua nước tiểu, làm cho lượng Canxi trong máu giảm.

- Người bị đái đường thường bị liệt dương (tỷ lệ 50%).

- Thị lực giảm rõ rệt, không rõ nguyên nhân.

- Chảy mủ ở kẽ răng, đây là hiện tượng thường thấy ở người bị bệnh đái đường.

Nếu phát hiện người nào có 8 trong 10 triệu chứng trên, cần kịp thời đi khám và điều trị.

☛ Các triệu chứng khác:

- Nữ giới cơ thể mập, chỉ số vòng lưng so với vòng bụng là 0,7 - 0,85, bất luận cân nặng bao nhiêu. Thực nghiệm lượng chịu đựng Glucô người dị thường đạt 60%, người dưới thể béo mập không liệt vào thể khác thường.

- Đi tiểu khó khăn do cơ vòng bàng quang trở ngại, dễ nhiễm trùng đường tiểu, hiện tượng này ở nam là 42/3%, ở nữ là 26,7%.

- Viêm lưỡi hình quả trám : Trên lưỡi có một khu khuyết tổn hình quả trám, không có rêu lưỡi che phủ, tỷ lệ phát bệnh của dạng này là 61%.

- Viêm thần kinh : Thể hiện chân tay tê cứng, có cảm giác như sâu bò, cảm thấy nóng, khi đi như dẫm lên bông hoặc đau đốn, triệu chứng này chiếm 40% người bị bệnh đái đường.

- Người sinh thai quá to, trọng lượng trẻ sơ sinh vượt quá 4 kg, loại này tỷ lệ 15 - 25%.

- Kết hạch phổi khó khống chế : Người bị bệnh đái đường sinh ra kết hạch phổi cao 3 - 5 lần người bình thường, chiếm khoảng 10 -15 người bệnh, đường cao sẽ tạo điều kiện cho sự phát sinh các hạch hình que, sức đề kháng kém, tác dụng của thuốc thấp.

- Đường trong máu thấp, người bị bệnh đái đường thời kỳ đầu tuy cũng tiết ra một lượng chất Insulin, nhưng quá trình tiết ra chậm, khi đường trong máu đạt đỉnh cao qua đi, chất Insulin lúc này tiết ra nhiều, tác dụng với nồng độ đường hạ thấp, khiến đường trong máu thấp.

- Huyết áp thấp, sau khi ngồi lâu hoặc nằm lâu đột nhiên đứng lên hoặc đứng lâu, huyết áp đột nhiên hạ xuống.

- Ra mồ hôi nhiều, thường ở tay, mình; ít thấy ở chân.

- Ỉa chảy kinh niên, đau bụng phần nhiều sau bữa ăn, ban đêm, sáng sớm, ỉa chảy 10 - 12 lần nhưng không đau bụng.

• Khi có các triệu chứng trên cần kiểm tra lượng đường trong máu và trong nước tiểu để phát hiện bệnh, tránh bỏ sót.

IV. TỰ CHẨN ĐOÁN BỆNH ĐÁI ĐƯỜNG

Căn cứ vào tình hình cơ thể 3 tháng gần nhất và căn cứ vào những mục dưới đây để tự chẩn đoán bệnh:

- Bệnh phát chậm chạp, ngẫu nhiên có bệnh cấp tính.

- Triệu chứng điển hình : 3 nhiều (ăn nhiều, uống nhiều, đái nhiều). 1 ít (thể trạng gầy gò).

- Người gầy mệt mỏi.

- Da dễ ngứa ngáy, bị nhiễm cảm lạnh lại nhiều lần.

- Kiểm tra đường trong máu tăng, nước tiểu có đường.

Nghiêm trọng là đái ra Axeton, trùng độc axit hôn mê, hoặc xuất hiện các chứng xơ cứng động mạch, cao huyết áp, viêm thần kinh, biến thị võng mạc.

• **Thể nào là trùng độc thể Xeton?**

Do trao đổi chất đường bị rối loạn, sự chế tạo và dự trữ đường trong gan giảm bớt, do đó cơ thể cần bổ sung chất béo, người bị bệnh đái đường chất béo bị phân giải quá nhiều. Thể Xeton của gan phân giải chất béo sinh ra vượt quá khả năng tiêu thụ của cơ bắp, chúng Oxy hóa sinh ra nhiệt năng, thể Xeton thừa ra. Người bệnh sẽ thở ra mùi giống mùi rượu và hình thành Xeton tiểu ra ngoài gọi là trùng độc Xeton. Đó là tín hiệu nguy hiểm !

V. PHÂN LOẠI BỆNH ĐÁI ĐƯỜNG

Người bị bệnh đái đường (tiểu đường) – Đông y gọi bệnh này là bệnh tiêu khát – sẽ nằm vào một trong hai trường hợp sau :

- *Đái đường tuýp I*: Do tuyến tụy không hoạt động tạo ra đủ Insulin để cân bằng đường huyết nên phải tiêm hoặc uống Insulin. Do đó loại đái đường này còn được gọi là **đái đường lệ thuộc Insulin**.

- *Đái đường tuýp II*: Cơ thể người bệnh vẫn tiết ra Insulin nhưng không đủ khiến đường không được

đưa vào tế bào mà chỉ lưu hành ở trong máu. Muốn trị bệnh này người ta chỉ cần áp dụng một chế độ ăn uống hợp lý là kiểm chế được bệnh. Những người này nếu không chữa trị kịp thời cũng sẽ dẫn đến đái đường tuýp I. Trường hợp này gọi là **đái đường không lệ thuộc Insulin**.

Ngoài ra còn có một dạng đái đường gọi là **đái đường thứ phát**. Loại dạng này là một biến chứng của các tình trạng sau :

- Tổn thương tuyến tụy.
 - Cơ thể tăng tiết quá nhiều những loại hormon đối kháng với Insulin khiến đường huyết quá cao.
 - Dinh dưỡng sai lầm làm ảnh hưởng đến tụy tạng.
- Loại này tùy theo nguyên nhân phát bệnh mà có phương cách trị thích hợp

VI. CÁC BIẾN CHỨNG CỦA BỆNH ĐÁI ĐƯỜNG

Mặc dù trong máu có nhiều đường nhưng cơ thể không thể sử dụng được do thiếu Insulin, các tế bào phải sử dụng chất béo (cụ thể là mỡ) để cung ứng năng lượng cho cơ thể hoạt động. Quá trình đốt chất béo này để tạo năng lượng thường sản sinh ra các chất có khuynh hướng tích tụ trong lòng và thành các mạch máu khiến mạch máu bị xơ cứng. Trước tiên vì các mạch máu hẹp lại nên người bệnh dễ bị cao huyết áp. Sau đó là :

- Nếu hẹp mạch vành, sẽ bị đau thắt ngực và nhồi máu cơ tim.
- Nếu hẹp các mạch máu ở chân, vết thương ở chân khó lành, dễ bị hoại tử và đau cách hồi – đi

một khoảng rất ngắn phải dừng lại nghỉ vì đau mỏi ở chân và mất sức.

- Nếu hẹp các mạch ở vòng cơ quan sinh dục dễ đưa đến suy nhược sinh dục (lãnh cảm hoặc liệt dương)

Ngoài ra việc hút thuốc lá, uống nhiều rượu bia và dinh dưỡng sai chế độ cũng góp phần làm cho tình trạng người bệnh xấu thêm.

V. NGƯỜI BỆNH ĐÁI ĐƯỜNG CẦN NHỚ

1. Không ngừng bổ sung lượng Canxi : Người bị bệnh đái đường thường bị mỏi lưng, chân đau, co giật bắp chân co rút, dễ bị chảy máu không cầm, vì trong cơ thể thiếu lượng Canxi, sự tăng cường lợi tiểu khiến cho Canxi bị đẩy ra ngoài, Canxi trong máu giảm đồng thời ức chế tác dụng kích thích của tế bào Beta tuyến tụy giảm chất Insulin làm tăng thêm bệnh. Canxi là thành phần chủ yếu của xương và răng, giúp đông máu, giúp đỡ sự hoạt động của nhiều xúc tác hóa học trong cơ thể duy trì tính năng dẫn truyền thần kinh, duy trì nhịp đập của tim, duy trì áp suất thẩm thấu của mao quản, cân bằng axit và kiềm trong cơ thể. Vì vậy người bị bệnh đái đường khi được bổ sung Canxi thì bệnh giảm và phòng ngừa bệnh đái đường. Các thứ thuốc có Canxi như toan, Vitamin D... Các thức ăn có nhiều Canxi như tôm khô, sữa bò, lòng đỏ trứng gà, đậu phụ, rau xanh, tương, vừng, hải đới v.v...

2. Nên ăn thức ăn có chất xơ nhiều : Thức ăn xơ có tác dụng chữa bệnh đái đường rõ rệt. Tại Anh quốc người bị bệnh đái đường ăn chất xơ cao như bánh mì chế thô, các loại ngũ cốc, các loại đậu,

các loại rau quả làm cho lượng đường trong nước tiểu trong máu giảm rõ rệt, làm giảm lượng Insulin điều trị. Nghiên cứu ở nước ta cũng thấy các thức ăn chứa các chất đường cao, chất béo thấp, của các chất xơ có tác dụng hạ thấp đường trong máu- cải thiện chất béo trong máu làm giảm thiểu lượng Insulin cần thiết cho chữa bệnh (giảm 30-40%).

Ở Mỹ người bị bệnh đái đường sau khi ăn táo tây, mật quả 10 phút làm cho Insulin trong máu tiêu hóa chậm chạp, nồng độ đường trong máu được khống chế ở mức thấp. Đường trong gạo đối với việc chữa bệnh đái đường cũng rất tốt, nhưng so với cà chua, tiểu mạch, yến mạch thì những loại này tốt hơn đường trong gạo. Thực phẩm chứa nhiều chất xơ có thể cải thiện thay thế đường của người đái đường, tăng thêm Insulin làm đường trong máu hạ xuống, lượng Insulin nhờ đó mà giảm. Thức ăn xơ còn có thể làm cho nồng độ đường trong máu tăng chậm chạp, để phòng mức đường trong máu tăng đột ngột, do đó có tác dụng bảo vệ tuyến tụy. Chất keo trái cây trong trái cây cũng có tác dụng trong việc khống chế đái đường, vì nó làm tăng độ dẻo đặc của thức ăn như, hạ thấp sự hấp thụ đường của ruột non. Gia tăng tính chịu đựng đối với đường Glucô, chất xơ còn có tác dụng hạ thấp lượng Cholesterol trong huyết thanh. Người Pakistan hấp thụ chất xơ nhiều, nên số người bị đái đường thấp (2%), ngược lại người ở Mỹ hấp thụ xơ trong thức ăn ít, dẫn đến tỷ lệ đái đường cao (17,2%). Các thức ăn có chất xơ cao như bột gạo, cám kiều mạch, đại mạch, các loại củ, đường gạo, hoài sơn, bí đỏ, củ cải, rau cần, măng, súp lơ, bắp cải, rau họ, hành tây, các loại đậu, táo biển...

3. Nên ăn cá: Căn cứ vào các nghiên cứu cho thấy, ăn cá có tác dụng quan trọng đối với việc cải thiện các triệu chứng của người bị bệnh đái đường điều trị bằng Insulin. Công năng bảo vệ đó của cá nhờ axit béo Anpha và Beta bổ sung dầu cá có thể gia tăng nồng độ huyết sắc tố, muối, axit gốc đường, tình trạng người bệnh được cải thiện rõ rệt. Định kỳ ăn cá giúp chặn chặn bệnh đái đường độ 2 ở người bệnh tuổi già. Người thường xuyên ăn cá, công năng phân giải và sử dụng đường tốt hơn so với người không ăn thường xuyên. Lấy 75 người ăn ít hoặc không ăn cá, tỷ lệ phát sinh không bình thường, lượng chịu đường tích lũy 34%, 34 người phát sinh bệnh đái đường, tỷ lệ người bị bệnh 45%, trong 100 người ăn cá chỉ có 25 người sinh bệnh tỷ lệ 25%; các nghiên cứu bệnh đái đường cho rằng kết quả này là chắc chắn. Đối với người bị bệnh đái đường nên thường xuyên ăn cá và giảm ăn chất béo.

4. Ít dùng sữa bò: Vì sao trẻ sơ sinh ăn sữa bò bị bệnh đái đường? Các nghiên cứu cho thấy kháng thể chống lại Albumin sữa bò trong cơ thể trẻ bị bệnh đái đường cao hơn 7 lần so với trẻ khỏe mạnh và người thành niên. Loại kháng thể chống lại Albumin sữa bò đã ngộ nhận tế bào Insulin là Albumin của sữa bò. Đối với người khỏe mạnh kháng thể này rất thấp hoặc không có.

Chất Albumin có thể làm tăng tốc độ Oxy hóa và lợi dụng đường Glucô trong tổ chức, từ đó mà điều tiết lượng đường máu của cơ thể, khi lượng chất Insulin tiết ra thấp làm dẫn tới bệnh đái đường. Do trẻ sơ sinh ra sau mấy tháng đã có hệ thống miễn dịch nội thể thuộc về một chức năng đặc biệt. Đối với trẻ sơ sinh bị bệnh đái đường do di truyền,

lượng Insulin trong cơ thể đã có sẵn, lúc uống sữa bò hệ thống miễn dịch xem tế bào Insulin là vật nguy hiểm nên tiêu diệt cả Albumin sữa bò và tế bào Insulin. Sau khi tế bào Insulin bị diệt, do thiếu chất Insulin dẫn tới bệnh đái đường nặng hơn. Trẻ sơ sinh có di truyền bệnh đái đường, nên dùng sữa mẹ để nuôi, thì tỷ lệ phát sinh bệnh giảm 2/3. Các gia đình có tiền sử bệnh đái đường không nên dùng sữa hoặc chế phẩm từ sữa bò để nuôi trẻ trong vòng 9 tháng.

5. *Kiêng ăn béo, ngọt, nồng:* Đông y cho rằng nguyên nhân của bệnh đái đường phần nhiều do *âm hư táo nhiệt* dẫn đến, nếu ăn các thức ăn có vị béo, ngọt, nồng là loại *"thương âm trợ nhiệt"*. Sách ***Tố vấn*** nói : *"Kết nhị dương gọi là tiêu"*, nhị dương là dạ dày và ruột, nên ăn thức ăn ngọt, nồng lâu dài sẽ ảnh hưởng đến tiêu hóa của tỳ vị. Thức ăn thừa trong ruột và dạ dày sinh nóng, sinh táo bón, thiếu độ mát, xuất hiện chứng đói ngũ cốc sinh ra bệnh đái đường. Các thực phẩm có nhiều chất béo như thịt mỡ, bơ, lòng đỏ trứng... Các thực phẩm có đường (vị ngọt) cao như khoai tây, ngô sen, mít ngào, đường quả, kẹo, kem có sữa v.v... Sau khi ăn đường phải đánh răng để khỏi tồn tại vi khuẩn nhũ toan làm cho răng bị chất chua xâm thực, để lâu sẽ rụng răng. Ăn đường nhiều sẽ dẫn tới thiếu Crôm. Crôm có tác dụng lớn đối với việc phát huy hiệu năng của Insulin. Nếu người thiếu Crôm, đường trong máu sẽ tăng; ngoài ra ăn nhiều đường chất béo trong huyết cũng tăng rõ rệt, rất dễ lắng đọng trên thành mạch, lâu ngày sẽ sinh ra bệnh vành tim. Vị nồng là những thực phẩm cay, nóng như rượu, thuốc lá, ớt, hồ tiêu, gừng, quế, hồi v.v...

Bình thường lượng mỡ mỗi ngày cho mỗi kg thể trọng cần ít hơn 1 gam. Mỡ quá nhiều sẽ trở ngại việc sử dụng đường, dễ trúng độc Axetôn. Kiêng ăn các thực phẩm có nhiều Cholesterôn như não, thận, ruột, tim. Ăn mỡ nhiều sẽ tăng gánh nặng cho tụy, tăng tiết của tuyến tụy sẽ dẫn đến tụy suy kiệt tế bào Insulin dẫn tới bệnh đái đường. Đường trong máu người bệnh đái đường tăng cao, sức đề kháng hạ thấp sẽ bị nhiễm khuẩn. Chất béo đối với người bị bệnh đái đường rất nguy hiểm, vì vậy phải thường xuyên chú ý tính toán ăn uống cho thích hợp. Nếu thể trọng thực tế của người bệnh cao hơn thể trọng lý tưởng thì tổng nhiệt lượng mỗi ngày phải được cung cấp ít đi một tí, ngược lại nếu thể trọng thực tế thấp hơn thể trọng lý tưởng thì tổng nhiệt lượng cao hơn.

6. Ăn ít muối: Người bị bệnh đái đường ngoài hạn chế ăn uống ra, còn hạn chế ăn muối. Người bị bệnh đái đường thường khát và trong người nóng, nếu không hạn chế ăn muối thì nồng độ Natri trong máu cao làm tăng lượng đường trong máu, làm tăng sự thoát nước trong tế bào dẫn đến việc trao đổi chất bị hỗn loạn. Ngoài ra ăn muối nhiều còn gián tiếp làm giảm tác dụng của Insulin, năng lượng thay thế mất cân bằng làm người bệnh đói nhiều mệt mỏi; nhiều muối còn có tác dụng làm tăng hoạt tính của men Aminaza làm tăng sự tiêu hóa tinh bột, làm ruột non hấp thụ đường Glucô tăng, làm cho nồng độ đường trong máu tăng, dẫn tới bệnh đái đường nặng thêm. Nghiên cứu các bữa ăn sáng của một nhóm người bị bệnh đái đường chia thành hai loại: nhóm có thêm muối và nhóm không thêm muối, làm đối chiếu so sánh kết quả cho thấy: Người

ăn sáng có thêm muối trong suốt thời gian làm thí nghiệm nồng độ đường Glucô của huyết tương cao so với người ăn sáng không thêm muối, chất Insulin cũng tăng cao.

7. *Kiêng uống rượu bia:* Uống rượu làm tăng nhiệt của cơ thể. 1 gam muối giải phóng ra 7 calo nhiệt lượng mà bệnh đái đường thì nhiệt lượng đã cao. Đối với người bị bệnh đái đường chức năng giải độc của gan đã rất kém, uống rượu là thay đổi dung môi tiêu hóa làm cho tuyến tụy hoạt động yếu.

Insulin có thể làm tăng cường độc tính trong rượu. Vì vậy người bệnh trong thời gian dùng Insulin tuyệt đối cấm rượu trắng, rượu có đường, bia. Uống rượu lâu ngày có thể dẫn tới các chứng bệnh vành tim, cao huyết áp, xơ cứng động mạch, bệnh về não như đại não thu nhỏ, trí nhớ kém. Người bị bệnh đái đường nếu không cai rượu ngay được thì có thể giảm từng bước. Lượng rượu cho phép đối với người bệnh đái đường là 75 ml rượu 35° cho một ngày hoặc 60 ml rượu Wishky hoặc 300 ml bia, nên dùng 1/3 hay 1/2 lượng trên là được. Nhiệt lượng của rượu uống sinh ra trong tổng nhiệt lượng một ngày tính theo công thức :

Nhiệt lượng = Số độ của rượu x lượng rượu uống (ml) x 29.7.

8. *Không nên uống Cam thảo và thuốc chế từ nhung hươu:* Người bị bệnh đái đường do lượng đường trong máu tăng. Trong Cam thảo và nhung hươu có chứa loại đường tuyến thượng thận sẽ thúc đẩy sinh đường và thúc đẩy phân giải Prôtít và mỡ; từ đó làm cho Glycerin, nhũ toan và các loại đường dưới tác dụng của dung môi trong gan chuyển thành đường làm đường trong máu tăng cao.

9. Phải cai nghiện thuốc lá: Chất kiềm trong thuốc lá có tác dụng kích thích tuyến thượng thận làm cho đường trong máu tăng cao. Người bệnh sau khi hút thuốc lá, khí Carbonic, khí Amôniac trong máu tăng, huyết áp tăng, tim đập nhanh, nhiệt độ trên da hạ xuống 1 - 2, mạch máu co lại ảnh hưởng tới việc hấp thụ Insulin. Nghiên cứu cho thấy cùng là bị bệnh đái đường nhưng người hút thuốc lá phải tiêm Insulin nhiều hơn 15 - 20%, nặng là 30% mới có hiệu quả.

Bệnh đái đường là bệnh *nhiệt thịnh thương âm*. Thuốc lá là vật nóng làm âm hư hao dịch rất có hại, làm tổn thương thận 2 - 3 lần so với người không hút. Nghiện thuốc lá đối với người bị bệnh đái đường còn dễ đến bệnh liệt dương. Nghiên cứu trên 167 trường hợp liệt dương, có 162 người do nghiện thuốc lá, chiếm 97%, trong đó người đái đường bị liệt dương chiếm 50%. Một trong những biến chứng nghiêm trọng của người bị bệnh đái đường, nghiện thuốc lá là bệnh vớng mạc dẫn tới mù lòa. Hút thuốc lá đối với người bị bệnh đái đường là hiểm họa dẫn tới thị lực giảm, teo thần kinh thị giác, chất Nicôtin của thuốc lá còn làm tăng nhãn áp. Vì vậy người bị bệnh đái đường cần phải bỏ thuốc lá.

10. Thường xuyên hoạt động thể lực và tập thể dục.

Đối với người bị bệnh đái đường, cần phải thường xuyên tập thể dục dưỡng sinh như Thái cực quyền, Y võ dưỡng sinh, Yoga... để góp phần làm cân bằng âm dương của cơ thể, khiến bệnh mau thuyên giảm và ổn định, không tái phát.



PHẦN II

I. PHƯƠNG PHÁP ĂN UỐNG CỦA NGƯỜI BỆNH ĐÁI ĐƯỜNG

Bệnh đái đường cần chữa trị lâu dài, thực hành chủ yếu gồm 3 mặt : ăn uống, hoạt động thể lực và chữa bằng thuốc. Trong đó, trị liệu bằng ăn uống là cơ bản. Bệnh đái đường Đông y gọi là bệnh Tiêu khát. Hơn một nửa bệnh chứng liệt vào chứng 3 nhiều : ăn nhiều, đái nhiều, uống nhiều. Quan hệ giữa bệnh đái đường và ăn uống liên hệ vô cùng mật thiết. Vô luận bệnh thuộc loại hình nào, đầu tiên phải áp dụng chữa trị bằng ăn uống, nếu người bệnh nhẹ không cần dùng thuốc, thông qua ăn uống điều chỉnh cũng có thể khống chế bệnh; người bệnh nặng ngoài chữa trị bằng thuốc, phối hợp ăn uống trị liệu là mấu chốt góp phần vào hiệu quả chữa trị bệnh này.

1. Hạn chế ăn: Để giảm nhẹ gánh vác cho tế bào tuyến tụy, đối với người béo, gạo mỗi ngày ăn 150 - 250 gam, nếu thấy đói ăn thêm nhiều rau xanh bổ sung. Đối với người gầy ăn mỗi ngày từ 200 - 250 gam gạo, người thể lực gầy hơn có thể ăn từ 250 - 350 gam, người thể lực bậc trung, người lao động 300 - 400 gam. Người lao động nặng ăn 400 - 500 gam. Khống chế ăn uống có thể chia ra nhiều bữa.

2. Bổ sung chất prôtít: Người bệnh đái đường do cơ thể bị rối loạn chuyển hóa, chất Prôtêin bị phân giải quá nhanh, xảy ra tình trạng thiếu lượng

Nitơ (lượng Nitơ hấp thụ vào ít, thải ra nhiều). vì vậy trong thức ăn cần bổ sung các thứ giàu chất Prôtit như sữa, trứng, cá, thịt nạc, các loại đậu... Mỗi ngày mỗi cân thể trọng cần hấp thụ 0,8 gam Prôtit là được. Mặt khác, kết quả nghiên cứu những năm gần đây cho thấy lượng Prôtit quá nhiều đối với bệnh đái đường cũng không tốt. Nếu lượng Prôtit quá cao có thể dẫn tới tăng áp lực của tiểu cầu thận dễ sinh bệnh "thận đái đường".

3. Ăn mỡ ít: Do mỡ có quá nhiều Calo, ăn lượng mỡ nhiều có thể dẫn đến bệnh xơ cứng động mạch, lượng dầu mỡ hàng ngày cần khoảng 50 gam, nên dùng các loại dầu thực vật, dầu cải, tránh dùng mỡ động vật và dầu dừa.

4. Ăn nhiều rau xanh và hoa quả: Dùng các loại rau chứa ít đường như rau cần, cải bắp, rau họ, cải dầu, cà chua, bí đỏ, dưa chuột, bầu, mướp... Ngoài ra các thứ quả như quýt chua, đu đủ hơi chín, cam, mận, thạch lựu, anh đào nên dùng với một lượng thích hợp.

5. Bổ sung đủ các khoáng chất: Đường trong bệnh đái đường thải ra ngoài bằng nước tiểu, đồng thời cũng làm hao tổn các chất Calci, Phốtpho, Mangan. Vì vậy, nên dùng các thực phẩm như tảo, tôm, mộc nhĩ, các chế phẩm của đậu, những thực phẩm này chứa nhiều Canxi, Phốtpho, Mangan. Người già mắc bệnh đái đường dẫn đến trong máu thiếu kẽm, làm trở ngại chức năng miễn dịch, ảnh hưởng làm lành mặt ngoài các vết thương. Thịt nạc, thịt gia cầm, cá và các loại đậu chứa nhiều kẽm. Crôm và đường trong cơ thể liên hệ mật thiết với nhau, thiếu Crôm dẫn tới việc chuyển hóa đường

hỗn loạn, đường và chất béo trong mạch máu tăng cao làm xơ cứng động mạch. Có thể ăn hoa màu và một số thức ăn giàu Crôm như gan, thận (ăn ít thôi).

II. CÁCH TÍNH TOÁN ĐỐI VỚI NGƯỜI BỊ BỆNH ĐÁI ĐƯỜNG

1. *Thể trọng tiêu chuẩn* : Do thể chất, giới tính, tuổi tác và lao động của mỗi người không giống nhau, nên lượng Calo cần dùng cho mỗi người cũng khác nhau.

• *Công thức chính :*

- Công tính thô:

Chiều cao cơ thể (cm) - 105 = trọng lượng cơ thể(kg)

- Cách tính tinh:

[Chiều cao cơ thể(cm) - 100] x 0,9 = trọng lượng cơ thể (kg)

Hai công thức này tính cho nam thanh niên. Nếu là nữ thì khi đo giảm đi 2cm.

* *Cách tính toán phân biệt nam nữ :*

Nam : 0,36 x chiều cao cơ thể (cm) = thể trọng tiêu chuẩn (kg)

Nữ : 0,34 x chiều cao cơ thể (cm) = thể trọng tiêu chuẩn (kg)

Thể trọng tiêu chuẩn nằm trong phạm vi 20% là bình thường, dưới 20% là hơi gầy, quá 20% là mập, quá 40% là quá mập.

2. Ước tính nhiệt lượng cần thiết : Người bị bệnh đái đường mỗi kg cơ thể cần một nhiệt lượng cần thiết (xem bảng), 15 tuổi trở xuống, nhi đồng đang lớn, nhiệt lượng so với yêu cầu bình thường có nhiều hơn.

- Từ 0 đến 4 tuổi, mỗi kg thể trọng cần 50.000 Calo.

- Từ 5 đến 9 tuổi, mỗi kg thể trọng cần 40.000-50.000 Calo.

- Từ 10 đến 15 tuổi, mỗi kg thể trọng cần 35.000-40.000 Calo.

Với người bệnh tiêu hao nhiều năng lượng, nên có thể tăng lên một chút.

3. Cách tính toán dinh dưỡng tổ trong thức ăn: Tùy theo tình hình nặng nhẹ của bệnh, thông thường có 2 phương pháp tính toán.

Đường, Prôtít và chất béo là 3 dinh dưỡng tổ quan trọng trong thức ăn. Sau khi xác định tổng nhiệt lượng phân phối tùy theo nhu cầu như sau :

Lượng đường chiếm tới 55 - 60% tổng nhiệt lượng, hạn chế chất Prôtít, nếu ăn nhiều làm cho sự lọc của tiểu cầu thận quá tải, dễ phát sinh bệnh thận đái đường. Mỗi kg thể trọng cần 0,8 gam Prôtít. Chất béo mỗi ngày cần không quá 30% tổng nhiệt lượng.

Lượng thức ăn chính nhờ gạo hoặc mì của người nghỉ ngơi từ 200 - 250 gam mỗi ngày, người lao động nhẹ từ 250 - 300 gam, người lao động trung bình từ 300 - 400 gam, người lao động nặng từ 400 - 500 gam chất Prôtít 30 - 40 gam, chất béo 50 - 60 gam.

Người béo bị bệnh đái đường cần khống chế nhiệt lượng để hạ thấp chất đường, chất béo, chất

Prôtit, tăng cường hoạt động, cố gắng giảm nhẹ trọng lượng cơ thể. Mỗi ngày ăn chính 200 - 300 gam, ăn thêm Prôtit 30 - 60 gam, chất béo 20 - 30 gam, ăn tăng thêm rau xanh. Nhi đồng và phụ nữ có thai, phụ nữ trong thời kỳ cho con bú bị đái đường : bột mỗi ngày là 300 - 400 gam, dăm 50 - 80 gam, chất béo 60 gam.

Bảng 1:

**BẢNG THAM KHẢO NHIỆT LƯỢNG CẦN THIẾT
MỖI NGÀY CỦA NGƯỜI BỊ BỆNH ĐÁI ĐƯỜNG.**

Nhiệt lượng cần thiết	Thế hình	Người mập	Người bình thường	Người gầy gò
		(Mỗi kg thể trọng)	(Mỗi kg thể trọng)	(Mỗi kg thể trọng)
Cường độ lao động	Calo			
Người nghỉ ngơi		15	15 - 20	20 - 25
Lao động nhẹ và phụ nữ chủ gia đình		20 - 25	25 - 30	30 - 35
Lao động trí óc		20 - 25	30	35
Lao động hạng trung		30	35	40
Lao động nặng		35	40	40 - 50
Phụ nữ mang thai		30	35	41
Đang trong thời kỳ cho con bú		30 - 35	35 - 40	40 - 45

Cách tính toán :

Ví dụ nam 40 tuổi, chiều cao 168 cm, thể trọng thực tế 60 kg. Căn cứ vào công thức tính toán thể trọng thô, tiêu chuẩn thể trọng ngày : $168 - 105 =$

63 kg, nhiệt lượng cần có mỗi ngày là $63 \times 30 = 1.890$ Calo. Lượng chất đường cho mỗi ngày là 60% nhiệt lượng, tính ra được là 1.230 Calo và ứng với $1230/4 = 308$ gam chất Prôtít tính toán cho mỗi ngày là 63 gam. Lượng chất béo tính toán như sau :

$$\begin{aligned} \text{Chất béo (gam)} &= \frac{\text{Tổng nhiệt lượng} - (\text{Prôtêin} + \text{đường}) \times 4}{9} = \\ &= \frac{1.890 - 1.484}{9} = \frac{406}{9} = 45 \text{ gam (chiếm 22\% tổng nhiệt lượng)} \end{aligned}$$

Lượng đạm là 63 gam, chất bột là 308 gam, chất béo là 45 gam.

Phân phối tổng nhiệt lượng trong một ngày, buổi sáng 1/5, trưa và tối 2/5. Sau khi đã ăn theo công thức, nếu thấy đói cần ăn thêm rau xanh là chính, vừa no bụng vừa làm chậm hấp thụ đường ở ruột, từ đó làm cho lượng đường trong máu hạ xuống, làm tăng khả năng trị liệu. Tuyệt đối không lấy việc làm tăng lượng bằng chất béo để giảm đói, cũng không nên ăn tùy tiện hoa quả và các thức ăn khác.

3. Cách tính đối tượng đương giữa giá trị dinh dưỡng và thức ăn :

Trị liệu bằng ăn uống của người bị bệnh đái đường chiếm một vị trí quan trọng cần dựa vào thói quen và sở thích ăn uống hằng ngày của người bệnh để điều chỉnh cho thích hợp. Tỷ lệ tương đương giữa các thức ăn như sau :

- 100 gam thịt lợn nạc : 4 cái trứng gà
- tương đương với : 250 g đậu phụ
- : 100 g cá hoa vàng

	: 90 g thịt gà
	: 100 g thịt vịt
	: 1,5 g sữa bò
- 100 gam đậu phụ	: 12,5 g đậu nành khô
tương đương với	: 120 g đậu phụ khô
	: 150 g đậu tương khô
- 100 gam sữa bò	: 120g đậu tương.
tương đương với	

4. Người bệnh đái đường với rau quả.

Trong hoa quả có lượng đường cao, tiêu hóa hấp thụ nhanh, người bệnh không nên dùng nhiều, nên ăn nên chọn các loại hoa quả có lượng đường thấp và phải tính toán lượng đường. Nước dừa, dưa hấu, dưa bạch lan chứa 4 - 5% đường; phan thạch lựu, lê, chanh, đào, mận, anh đào, mít, dưa bở, dưa thơm chứa 8 - 10%; táo, hạnh, bưởi, nho, ôliu, quýt, cam chứa 10 - 13% đường; hồng, vải, thạch lựu, quế viên, chuối chứa 14 - 16% đường; đại táo, mía, sơn lý hồng chứa 20 - 23% đường. Trái cây khô chứa lượng đường nhiều hơn, hạnh khô chứa 60%, hồng khô, quế viên 60 - 70%. Không nên mỗi bữa ăn đều dùng trái cây.

Trái cây ngoài đường Fructoza, còn có đường Golucoza, đường Saccaroza, đường bán nhũ, (đường trong sữa) v.v... Sự thay đổi lẫn nhau giữa các loại đường phải dựa vào chất Insulin, người bị bệnh đái đường nên chọn trái cây có lượng Glucoza ít. Dưa hấu, thảo mai, phan thạch lựu, tỳ bà, táo tây chứa lượng đường Glucoza tương đối thấp.

III. CÁC NGUYÊN TỐ HÓA HỌC VỚI BỆNH ĐÁI ĐƯỜNG

Nguyên tố hóa học có tác dụng quan trọng đối với việc duy trì sự trao đổi chất, thay thế tế bào trong con người hợp thành vật sống và công năng sự sống. Nguyên tố vi lượng hoặc nguyên tố hàm lượng cao có thể ảnh hưởng đến công năng tuyến nội tiết. Người bị bệnh đái đường do bị trở ngại trong việc trao đổi chất tạo nên sự tăng giảm của các nguyên tố vi lượng, thiếu một nguyên tố vi lượng nào đó sẽ ảnh hưởng đến tuyến tụy. Thiếu nguyên tố Mangan làm cho kết cấu tế bào tuyến tụy rối loạn, hạt tế bào Beta giảm thiếu. Các nguyên tố hóa học được hấp thụ từ thức ăn rất cần thiết. Dưới đây giới thiệu một số nguyên tố vi lượng quan hệ với bệnh đái đường.

● **Kẽm** : Thí nghiệm trên chuột chất Insulin trong huyết dịch của chuột con thiếu kẽm thấp hơn so với nhóm đối chứng. Nghiên cứu chứng tỏ tế bào Anpha beta của chuột mẹ thiếu kẽm đều giảm chất Insulin, khiến đường huyết cao. Kẽm là một phần làm nên mạng xúc tác tất cả kim loại trong tuyến tụy. Lấy thức ăn thiếu kẽm nuôi thỏ bạch thì xuất hiện tụy khô héo, tế bào tuyến tụy cũng biến đổi. Kẽm trong máu người bệnh đái đường giảm rõ rệt. Kẽm với chất Insulin có quan hệ mật thiết với nhau. Kẽm tiêu hao khi tiết ra Insulin, kẽm trong cơ thể bị thiếu có thể dẫn tới hạ thấp công năng chịu đường, hạt tế bào của Insulin giảm. Người bị bệnh đái đường do đái nhiều, lượng kẽm hạ thấp, kẽm thay đổi ảnh hưởng hoạt tính chất Oxy hóa xúc tác

phẩm. Thêm kẽm sẽ tăng thêm hiệu quả điều trị bệnh đái đường. Khi dùng thuốc thấy không có hiệu quả phải nghĩ đến sự thiếu hụt các nguyên tố vi lượng để bổ sung bằng các thức ăn có các nguyên tố đó, ví như gạo lức có nhiều kẽm, có tác dụng rõ rệt đối với tuyến tụy của người bị đái đường. Các thức ăn khác như đậu phụ chứa 8 mg/1 kg, mộc nhĩ 1,81mg/1 kg, đậu nành 59 mg/1 kg, rau cải 48 mg/1 kg, ớt xanh 47,17 mg/1 kg. Ngoài ra thịt nạc, gan, trứng, đậu phụng, hạt đào, táo tây cũng chứa nhiều kẽm; các vị thuốc như Câu kỷ, Thục địa, Nhân sâm cũng có chứa kẽm. Thông tin lâm sàng 42 người bệnh đái đường, uống thuốc mà không giảm, uống thuốc hạ đường 7,5 - 15 mg/ngày chia làm 3 lần. Sau 5 ngày tăng thêm viên kẽm 50 - 100 mg/ngày chia 3 lần, uống 30 ngày, lượng đường trong máu giảm rõ rệt so với người chỉ uống thuốc hạ đường.

● **Crôm** : Nghiên cứu cho thấy, Crôm trong máu người đái đường thấp hơn so với người bình thường; cũng có nghiên cứu cho rằng Crôm ở người bệnh đái đường và người bình thường như nhau. Crôm là nguyên tố vi lượng quan trọng trong cơ thể, tập hợp chất, hữu cơ Crôm hóa trị 3, hình thành với axit Nicotiníc, axit Amin v.v... còn gọi là phân tử chịu đường Glucô, có tác dụng quan trọng đối với việc thay thế đường cho nhau, thông qua sự hợp tác của chất Insulin, lưu huỳnh, trên chuỗi axit cùng với gốc lưu huỳnh. Insulin trên tế bào mô hình thành chuỗi 2 lưu huỳnh, từ đó thúc đẩy chất Insulin phát huy tác dụng và chất kích thích thoát khỏi chất xúc tác Hydrô tăng sử dụng đường. Cũng có tác giả cho rằng Crôm hóa trị 3, thông qua hợp chất dưỡng sinh hình thành với Insulin có tác dụng đối với việc

thay thế đường. Thiếu Crôm có thể dẫn đến giảm thấp hoạt tính Insulin, thậm chí ảnh hưởng khả năng tiết Insulin của tuyến tụy. Crôm không những có quan hệ với sự thay thế đường mà cũng có quan hệ mật thiết với sự thay thế chất béo và cholesteron. Thiếu Crôm có thể làm cho bị bệnh xơ cứng động mạch. Người bị bệnh đái đường sau khi ăn Khổ kiều mạch chứa Crôm, đường trong nước tiểu đều hạ thấp xuống. Nếu người bị bệnh nhẹ ăn Khổ kiều mạch cũng không chế được bệnh tình. Ngoài ra người bị bệnh đái đường và người béo cao huyết áp sau khi ăn Khổ kiều mạch Cholesteron, Glyxerin đều hạ rõ rệt. Các thức ăn có chứa nhiều Crôm như bí ngô, củ cải, đậu Hòa lan...

● **Mangan** : Các công trình nghiên cứu cho biết Mangan của người bị bệnh đái đường thấp so với người bình thường, lại có người cho rằng Mangan trong người bệnh đái đường không hề hạ thấp. Mangan đối với việc phát sinh bệnh đái đường cũng có quan hệ nhất định. Chất xúc tác Cacboxin của A.Axeton và xúc tác khác có liên quan đến việc thay thế đường, đều cần đến Mangan. Thiếu Mangan sẽ làm cho tuyến tụy của động vật không phát triển toàn diện, số lượng Insulin và tế bào Beta giảm xuống, tỷ lệ sử dụng đường bị yếu. Các thực phẩm có chứa nhiều Mangan như chè, hạt dẻ, hạt đào, tiểu mạch, đại mạch, kiều mạch, hắc mạch, đậu cove, cải trắng, đậu ván...

● **Selen** : Một tác giả người Nhật trong khi nghiên cứu động vật lần đầu tiên phát hiện nguyên tố vi lượng Selen, nó thúc đẩy công năng thu nhận đường của tế bào, có hoạt tính sinh lý điều tiết thay

thể đường, tương đồng với Insulin. Vì vậy người bị bệnh đái đường nên ăn nhiều thức ăn có Selen như tôm, cá, gan động vật, tim, thịt bò, măng, nấm, gừng, tỏi tây...

IV. CHỈ SỐ ĐƯỜNG HUYẾT CỦA MỘT SỐ THỰC PHẨM

	LOẠI THỨC ĂN	CHỈ SỐ ĐƯỜNG HUYẾT
Thực phẩm chính của người bệnh	Cơm chín (nấu 10-25 phút)	54
	Gạo lứt	65
	Xôi chín	80
	Kê	81
	Bánh mì làm bằng bột trắng tinh	100
Mì chế biến	Mì ống (nấu 5 phút)	64
	Mì sợi to còn lứt (nấu 15 phút)	61
	Mì sợi to trắng (nấu 15 phút)	67
Các loại khoai	Khoai tây mỏng chiên giòn	70
	Khoai lang	74
	Khoai tây non luộc	80
	Khoai tây nghiền	98
	Khoai tây nướng lò	116
	Bột khoai tây chín sẵn	120

Các loại đậu	Đậu phộng	15
	Đậu nành khô	20
	Đậu nành đóng hộp	22
	Đậu petits pois đóng hộp	50
	Đậu petits pois khô	65
	Đậu trắng đóng hộp	70
Nước trái cây	Nước ép táo tây	45
	Táo tây (bôm)	52
	Cam	59
	Nước cam vắt	71
	Chuối	85
	Nho khô	93
Các loại đường mật	Đường trái cây (fructose)	26
	Đường lactose (trong sữa)	57
	Mật ong	126
	Đường glucose	138
Sữa và kem	Sữa để nguyên cream	44
	Sữa bột cream, sữa giảm béo	46
	Yaourt	52
	Cream sữa để làm bánh	59
	Cream chế biến từ sữa	69

Chỉ số đường huyết của thực phẩm là chỉ số làm tăng lượng đường trong máu sau khi dùng thực phẩm ấy. Thực phẩm nào có chỉ số đường huyết càng cao thì khả năng làm tăng đường huyết của bệnh nhân càng lớn. Người bị bệnh đái đường nên chọn dùng loại thực phẩm có chỉ số đường huyết càng thấp càng tốt.

PHẦN III

THỨC ĂN HÀNG NGÀY VỚI TRỊ LIỆU

I. LƯƠNG THỰC VÀ CÁC LOẠI DẠU

GẠO TẺ

Vị ngọt tính bình, chất bột 75%, Prôtít 8%, chất béo Axit hữu cơ, sinh tố, chất khoáng.

• *Công dụng*: Bổ trung ích khí, mạnh Tỳ hòa Vị, ngăn tả lý, trừ phiền khát. Dùng gạo nấu cháo, nấu cơm ăn rất tốt, sao vàng nghiền bột khuấy hồ để ăn trị ỉa chảy. Dùng thóc làm cốc nha có tác dụng mạnh Tỳ khai Vị, hạ khí tiêu thực, chữa phù nề. Gạo tẻ chứa nhiều Vitamin B1.

GẠO NẾP

• *Tính vị* : Vị ngọt, tính ôn.

• *Thành phần* : Prôtít, chất béo, đường, Canxi, lân, sắt, Vitamin B1, B2, PP, tinh bột.

• *Công dụng* : Bổ trung ích khí, giảm đi tiểu, trị Vị hàn thống, trị đái đường, đái nhiều về đêm.

• *Thực liệu* :

Bông nếp sắc : Gạo nếp nở thành bông 50 gam

Tang bạch bì : 50 gam

Hàng ngày sắc uống một ngày 2 lần trị chứng đái đường, phiền khát, đái tháo nhạt; Tang bạch bì có tác dụng hạ đường huyết.

TIỂU MẠCH

- *Tính vị* : Ngọt, mát.

- *Thành phần* : Chứa 53 - 70% bột, Prôtít 11%, các loại đường 2 - 7%, chất béo 1,6%, chất xơ 2%, chất nhầy, Vitamin B1, B2.

- *Công dụng* : Dưỡng tâm ích thận, trừ nhiệt chỉ khát, trị bệnh đái đường tâm phiền, dưỡng tâm thần, trị mỡ hôi trộm, Tiểu mạch là thực phẩm có chất xơ cao có thể cải thiện sự trao đổi chất đường của người bị bệnh đái đường, gia tăng tính miễn cảm với Insulin làm đường trong máu hạ xuống, từ đó giảm thiểu lượng Insulin của người bệnh, lại hạ thấp mức độ béo của người bệnh, ngăn ngừa xơ cứng động mạch. Chất xơ cao làm nồng độ đường trong máu tăng chậm, do đó có thể ngăn ngừa mức đường trong máu tăng đột ngột, nên dẫn đến khả năng tuyến tụy khỏi bị tổn hại.

- *Thực liệu* :

- *Cơm tiểu mạch* : Dùng tiểu mạch để thổi cơm hoặc nấu cháo, trị bệnh đái đường, miệng khô, tay chân tê cứng.

- *Tiểu mạch Đại táo thang* : Tiểu mạch, Đại táo mỗi thứ 30 gam, sắc nước uống, mỗi ngày uống 1 - 2 lần. Trị bệnh đái đường có mỡ hôi trộm, người yếu ra mồ hôi (hư hãn). Tiểu mạch cho vào nước nổi lên gọi là Phù tiểu mạch, nó có vị ngọt tính mát, dùng cho người hư nhiệt nhiều mồ hôi, mồ hôi trộm, lưỡi khô miệng ráo, tâm phiền khó ngủ. Đại táo tính bình, vị ngọt chứa 2.8% chất Albumin, 62,8% đường, Axit hữu cơ, keo, các Vitamin A, B1, B2; Canxi, lân, sắt; có tác dụng bổ gan tăng sức khỏe, bổ Tỳ Vị, sinh tâm chỉ

khát, dùng cho người Tỳ Vị hư nhược ăn ít, ỉa chảy, hồi hộp. Đại táo chứa nhiều Vitamin C, ức chế Albumin đường hóa, hạn chế tiến triển của bệnh đái đường.

- **Bánh cám bột mạch (hoặc cao hồ) :** Lượng thích hợp cám mạch và bột mạch thô, trứng gà 1 cái, thịt nạc 100 gam thái nhỏ, rau băm nhỏ vừa đủ thêm một lượng dầu thích hợp, thêm muối làm thành bánh hoặc hồ cao làm bữa ăn chính. Dùng trị bệnh đái đường, cám mạch chứa nhiều chất xơ làm hạ đường trong máu, tác dụng bảo vệ tuyến tụy.

- **Bánh mì bột thô :** Sau khi ăn bánh mì bột thô, nồng độ Insulin lên chậm, tiêu hóa nhiều chất bột ăn hằng ngày, có tác dụng khống chế đường huyết, làm giảm huyết áp.

ĐẠI MẠCH

• **Tính vị :** Mát, ngọt.

• **Thành phần :** Chứa nhiều chất xơ, Vitamin A, B, E; bột, đường mạch nha, đường Glucô, chất nhầy, chất béo, chất cám, dùng phân giải chất Prôtít.

• **Công dụng :** Hòa Vị khai Tràng, trừ trướng mãn, tiêu tinh cốt.

Dùng trừ táo nhiệt ở người bệnh đái đường, điều trung ích khí, hòa vị khoan tràng, tiêu đầy trướng, là thực phẩm lý tưởng của người bị bệnh đái đường, có tác dụng cải thiện công năng Insulin, tăng cường hoạt lực của Insulin, thúc đẩy sự sử dụng bột, ức chế đường trong máu.

• **Tham khảo :** Gia công Đại mạch thành măm gọi là măm Đại mạch chứa nhiều Vitamin B, có tác dụng mạnh Tỳ Vị, sơ Can, lý khí giúp tiêu hóa.

- **Cơm mạch** : Nấu lẫn mạch phiến và gạo thành cơm mạch, hoặc dùng bột mạch và gạo mỗi thứ một nửa nấu thành cơm. Cơm mạch có thể ngăn ngừa bệnh đái đường, ngăn ngừa xơ cứng động mạch, tắc nghẽn cơ tim, giảm thiếu chất béo, giúp tiêu hóa, trừ bí tiểu. Người bị bệnh đái đường thời kỳ đầu đường trong máu cao, sau khi dùng cơm đại mạch, thức ăn xơ có thể làm đường trong máu tăng từ từ, ngăn lượng đường trong máu dôn mạnh bảo vệ tuyến thượng thận. Người Nhật Bản thích dùng mạch để nấu cơm, hoặc cho vào trong cơm mạch, sò, cá, bầu khô v.v...

KIỀU MẠCH

• **Tính vị** : Mát ngọt.

• **Thành phần** : 100 gam bột kiều mạch, có 10,6 gam Prôtít, 2,5 gam chất béo, 15 mg Canxi, 180 gam đường, 180 mg lân, 1,2 mg sắt, 0,38 mg Vitamin B1, 0,22 mg Vitamin B2. Chứa nhiều Axitamin, lượng gấp 2,7 lần đại mạch, gấp 2,8 lần tiểu mạch, gấp 3,2 lần tiểu mễ. Hàm lượng Vitamin B1, B2 trong kiều mạch cũng cao gấp 2 lần so với bột mì, các chất khoáng như Canxi, lân, sắt cao gấp 2 - 3 lần so với gạo, kiều mạch cũng chứa Mangan, Kẽm, Crôm, Selen.

• **Công dụng** : Hạ khí lợi trường, kiện vị chỉ tả, tiêu nhiệt giải độc, trị tràng vị tích trệ, tiết tả mãn tính, rôm sảy, xuất huyết đáy mắt. Nghiên cứu hiện đại cho thấy đại mạch chứa hàm lượng Axit Ôlêic tả tuyến và Ôlêic hữu tuyến mà cơ thể cần với hàm lượng khá cao, có tác dụng hạ chất mỡ trong máu. Bột kiều mạch có tác dụng hạ đường trong máu và

nước tiểu của người bị bệnh đái đường, cũng có tác dụng hạ thấp Cholesterol trong huyết thanh và esteglycerin huyết thanh của người vừa cao huyết áp vừa bị đái đường.

Trong bột khổ kiều mạch có chứa nhiều nhóm chất cơ có quan hệ với việc hạ đường trong máu, ngoài ra còn chứa Crôm, cũng có ích lợi đối với bệnh đái đường. Trong cơ thể người bị bệnh đái đường chỉ có Crôm mới có thể làm chất Insulin phát huy tác dụng. Trong kiều mạch cũng chứa lượng Mangan gấp 2 lần đại mễ, có tác dụng hạ thấp mật độ mỡ. Albumin, Cholesterol... Khổ kiều mạch có các thành phần đặc biệt có thể hạ thấp một cách hữu hiệu sự xơ cứng của các vi mạch và tính thấm thấu của nó.

• *Thực liệu :*

- **Bánh khổ kiều mạch :** Bột khổ kiều mạch 50 gam trộn vào chất hỗn hợp ép thành bánh dùng ngày 3 lần, 30 ngày làm một liệu trình. Sau khi dùng 45 - 60 ngày quan sát kết quả. Qua liệt kê 27 bệnh trị liệu bằng khổ kiều mạch, đường trong máu hạ thấp 26 bệnh, đường trong nước tiểu cũng hạ.

- **Mì kiều mạch :** Mì kiều mạch làm cơm để ăn dùng 3 - 5 ngày trị đái đường, đau bụng tiêu chảy không ngừng.

- **Canh lá kiều mạch :** Dùng 60 gam lá kiều mạch sắc uống, trị người bệnh đái đường kèm theo chất xuất huyết đáy mắt, chứng tử điển.

CAO LƯƠNG

• *Tính vị :* Tính ôn, vị ngọt chát.

- *Thành phần* : Chất bột, Prôtít, mỡ, chất khoáng, chất béo, sinh tố P, đường v.v...

- *Công dụng* : Ôn trung chỉ thổ, thu liễm chỉ tả, dùng cho bệnh đái đường, tiêu hóa không tốt, tiêu chảy phân lỏng.

- *Thực liệu* :

- *Bột cao lương đại táo* : Cao lương 30 gam sao vàng, đại táo 10 quả bỏ hạt sao cháy, nghiền thành bột, mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 - 15 gam, trị trẻ con đái đường kèm theo chứng tiêu hóa yếu. Mỗi 100 gam đại táo tươi có chứa 38 - 60 mg Vitamin C, cho nên gọi là "Vitamin C thiên nhiên". Vitamin có tác dụng phòng bệnh đái đường, đại táo bổ Tỳ hòa Vị sinh tân ích khí, phối hợp cao lương để trị bệnh đái đường có kèm tiêu hóa kém là rất tốt.

CÂY NGÔ

- *Tính vị* : Vị ngọt, tính bình.

- *Thành phần* : Hạt chứa 61,2% bột, 4,2 - 4,75% dầu béo, khoảng 0,21% chất kiềm, Vitamin B1, B2, B6, A, PP; Carotin v.v...

- *Công dụng* : Điều trung khai vị, tiêu chất béo, người bị bệnh đái đường thiếu Vitamin PP ăn ngô rất tốt, dùng ngô có thể bổ sung lượng Vitamin PP. Trong ngô còn có chất Prôtêin B6 rất cần tăng trưởng cho tế bào, nó xúc tiến sự hấp thụ Axitamin và hợp thành của Albumin, giảm viêm gan, xúc tiến việc thay thế chất béo, hạ thấp Cholesterol trong máu; trong ngô còn chứa các thành phần dầu, Carôtin, Vitamin E, chất nhầy là những chất bảo vệ

khỏi xơ cứng động mạch, bệnh vành tim, cao huyết áp, gan nhiễm mỡ, bệnh béo phì.

• *Thực liệu :*

1. Canh cây ngô : Lấy một ít cây ngô non tươi, bóc vỏ ngoài, cùng với râu ngô, hạt ngô cho vào nồi nấu cho thêm ít muối để ăn.

• *Công dụng :* Thanh tràng lợi tiểu, hạ chất béo, hạ huyết áp, hạ đường tiêu thũng, trị bệnh đái đường, cao huyết áp, thận viêm thủy thũng, ngừa ung thư.

2. Cháo thập cẩm ngô : Bột ngô 200 gam, đại táo 20 quả, nhân hột đào 20 gam, vừng rang 20 gam, nho khô 15 gam, lạc rang 5 gam.

• *Cách chế :* Nho khô, hồng táo đều bỏ hạt, thêm một lượng nước vừa đủ đun sôi, bột ngô cho nước vào trộn, dùng môi (vá) từ từ cho vào nước nóng, quấy thành hồ. Nhân hột đào, vừng, lạc xay nhỏ rãi vào trong cháo.

• *Công dụng :* Bổ tỳ vị, dưỡng huyết, an thần, mạnh não, hạ huyết áp, hạ đường huyết, tăng sức khỏe, ngừa ung thư.

3. Râu ngô

• *Tính vị :* Vị ngọt, tính bình.

• *Thành phần :* Chứa dầu béo, chất nhựa cây đào, đường Glucôza, kiềm, Vitamin, Axit hữu cơ, chất dầu.

• *Công dụng :* Tác dụng lợi tiểu, tiêu nhiệt, bình can, hòa đờm, thông lâm, cầm máu, giảm huyết áp, tăng lọc nước, hạ đường huyết trong máu, dùng trị bệnh đái đường, viêm thận phù nước, viêm gan

hoàng đản, mật kết sỏi, thổ huyết, chảy máu cam. Râu ngô có thể chữa bệnh đái đường; nghiên cứu hiện đại thấy trong râu ngô có chứa nhiều thành phần đường, có tác dụng hạ đường rõ rệt, ngoài ra còn có nhiều chất xơ tăng cường hạ tác dụng hạ đường huyết.

• *Thực liệu :*

- **Râu ngô nấu thịt nạc :** Rau ngô 30 gam, thịt nạc 100 gam cùng nấu canh, sau khi chín bỏ cạnh, uống canh ăn thịt. Có hai tác dụng : râu ngô hạ đường, thịt nạc tư âm nhuận táo, nhuận thận thích hợp với chứng đái đường, thận âm hư.

CÂY KÊ

• *Tính vị :* Kê mới ngọt; kê cũ đắng, hàn.

• *Thành phần :* Mỗi 100 gam chứa 9,7 gam prôtít, 3,2 gam chất béo, 72 - 76 gam bột, 29 mg Canxi, 240 mg Kali, 4,7 - 7,8 mg sắt (cao hơn 1,5 lần so với đại mạch, B2 cao hơn 1 lần, chất xơ cao hơn 2 - 7 lần. B1 cao hơn 1 lần), ngoài ra còn có Carôtin và nhiều Axitamin, Vitamin PP.

• *Công dụng :* Hòa trung ích thận, trừ nhiệt giải độc, dùng trị đái đường thể Tỳ Vị hư nhược, sau ăn nôn mửa, ỉa chảy, chất xơ trong kê có thể làm cho nồng độ đường trong máu lên chậm, ngăn ngừa đường trong máu dồn mạnh, có tác dụng bảo vệ tuyến tụy. Ngoài ra chất xơ còn có tác dụng cải thiện sự trao đổi thay thế đường của tế bào, tăng tính miễn cảm của Insulin, làm hạ đường, hạ mỡ trong máu, ngoài ra còn có tác dụng ngăn ngừa bệnh xơ cứng động mạch.

• *Thực liệu :*

- **Cháo kê hoặc cơm kê**, dùng kê cũ nấu cơm ăn trị bệnh đái đường.

- **Bánh tổ gạo kê** : Gạo kê trộn ngô, đậu nành làm mì gọi là bánh tổ, có tác dụng chữa bệnh đái đường, chân tay tê cứng, da thịt thô ráp.

- **Cháo 3 loại gạo** : Cao lương, gạo, kê mỗi thứ 30 - 50 gam. Đầu tiên nấu cao lương sôi rồi cho gạo vào, sau thêm kê, dùng làm thức ăn sáng, có tác dụng kiện tỳ ích khí, giảm mỡ trong máu, dùng cho người bị bệnh đái đường khí đoản, đại tiện khó khăn.

ĐẬU NÀNH

• *Tính vị :* Vị ngọt, tính bình.

• *Thành phần :* Trong đậu nành có Albumin, chất béo, Carôtin, đường Glucô, Vitamin B1, B2, PP, chất nhầy, lân, sắt, Canxi...

• *Công dụng :* Kiện tỳ khoan trung nhuận táo, tiêu thủy. Dùng cho người gầy, bị ung nhọt. Trong đậu nành có chứa dung môi, ức chế Tuy, do đó trị bệnh đái đường có hiệu quả, lại là thức ăn có chất xơ nhiều, có tác dụng cải thiện việc trao đổi thay thế đường trong tế bào của người bệnh, tăng tính miễn cảm của Insulin, làm hạ đường, hạ mỡ trong máu.

• *Tham khảo :* Đậu nành qua gia công có thể làm giá đậu, trị khí kết, thanh nhiệt, trị Tỳ Vị tích nhiệt, Vị khí tích kết. Đậu nành sau khi mọc giá tăng lượng Vitamin, trong đó lượng Carôtin tăng 2 - 3 lần, Vitamin B2 tăng 2 - 4 lần, Vitamin B12 tăng 10 lần, Vitamin PP tăng 2 lần; Vitamin C trong giá

đậu nành 100 gam là 10 mg trở lên, giá đậu nành cũng có nhiều chất xơ có tác dụng hạ đường huyết.

ĐẬU PHỤ

- *Tính vị* : Vị ngọt, tính mát.

- *Thành phần* : Có Prôtít, chất béo, đường, Canxi, lân, sắt, Axitamin.

- *Công dụng* : Thanh nhiệt nhuận táo, sinh tân giải độc, bổ trung, khoan trường, giáng trọc, đậu phụ trắng có giá trị dinh dưỡng cao, có thể ví đậu phụ như thịt cừu non. Đậu phụ so với sữa chất bổ giống nhau, do đó chế phẩm của đậu phụ có thể thay thế sữa, là thức ăn tốt cho người bị bệnh đái đường. Hàm lượng Canxi, Mangan, sắt, Albumin của đậu phụ khá cao, tính lại mát, rất hợp cho người bị bệnh đái đường thường phát nhiệt.

- *Thực liệu* :

Đậu phụ bà ma :

Đậu phụ non	500 gam	Thịt bò vụn	150 gam
Ốt bột	3 gam	Bột nước	40 gam
Tương nấm BK	30 gam	Bột hoa tiêu	một ít
Chao	20 gam	Tỏi xanh	50 gam
Dầu ăn	120 gam	Tiêu thang	200 gam

Muối, bột ngọt, tiêu mỗi thứ mỗi tí vừa đủ.

- *Cách chế* :

Đậu phụ cắt vuông cạnh 2 cm, bỏ đậu vào bát cho vào nước nóng, thêm muối ngâm 10 phút. Sau đó cắt thành miếng, chao băm mịn, tỏi thái nhỏ. Bắc phi dầu bỏ thịt bò vào xào khô, khi có mùi thơm lấy ra, cho dầu ăn đun nóng, cho đậu vào phi, cho

chao, ớt xào đến khi có mùi thơm, cho tiêu thang vào, thêm muối, thịt bò, bột ngọt đun sôi 3 phút cho nước sôi vào, thêm tỏi và bột hoa tiêu.

• *Công dụng* : Bổ khí hòa trung, sinh tân nhuận táo, thanh nhiệt giải độc, là thức ăn tốt cho người bị bệnh đái đường.

BÃ ĐẬU PHỤ

• *Thành phần* : Chất xơ, Canxi.

• *Công dụng* : Trị bệnh đái đường, chứng xơ cứng động mạch, giảm béo. Bã đậu phụ sinh nhiệt lượng ít lại chứa nhiều chất xơ, có thể hút phần đường phụ làm cơ thể chậm hấp thu đường, đồng thời chất xơ cũng hấp thu chất mật của Cholesterol, theo đại tiện mà bài tiết ra ngoài, giảm Cholesterol trầm tích, hạn chế xơ cứng động mạch, giảm mỡ. Bã đậu phụ thêm thịt, cá, nấm vào nấu chung, là thức ăn rất tốt tăng sức khỏe cho người bệnh.

ĐẬU ĐEN

• *Tính vị* : Vị ngọt, tính bình.

• *Thành phần* : Có nhiều Prôtit, đường, chất béo, sắt, lân, Canxi, Vitamin B.

• *Công dụng* : Bổ huyết dưỡng can, bổ thận, lợi thủy, sáng mắt, hoạt huyết, giải độc phong độc cước khí, trừ phong giải nhiệt, chữa phù thũng ở người đái đường, chữa phù vàng da, trị thận hư đau lưng, nhọt lở, giải độc thuốc, sưng tấy, nhiễm độc vết thương; đậu đen có nhiều chất xơ làm tăng sự thay thế đường của tế bào người bệnh, tăng tính miễn cảm của Insulin, có tác dụng hạ đường và mỡ trong máu.

ĐẬU TẦM

- *Tính vị* : Vị ngọt, hơi cay, tính bình.

- *Thành phần* : Có chất Prôtít, lân, sắt, Canxi, các Vitamin B1, B2, PP; chất xơ.

- *Công dụng* : Kiện Tỳ lợi thấp, sáp tinh, thực tràng (mạnh ruột), chữa phù nước, mửa ra máu, chảy máu mũi. Hoa đậu tầm có tác dụng cầm máu, chữa bạch đới, hạ huyết áp. Chất xơ của đậu tầm cải thiện sự thay thế đường của tế bào của người bệnh, tăng tính miễn cảm của Insulin làm hạ đường máu, lại hạn chế độ đường trong máu, không cho tăng cao, do đó có tác dụng bảo vệ tuyến Tụy.

- *Thực liệu* :

- *Canh đậu tầm vỏ bí đao* : Đậu tầm, vỏ bí đao, mỗi thứ 60 gam sắc nước uống. Vỏ bí đao có tác dụng thanh nhiệt, giải độc lợi thủy, giải thử, hóa đàm, lại thêm đậu tầm kiện Tỳ lợi thấp, có nhiều chất xơ, có tác dụng hạ đường trong máu, thích hợp với bệnh đái đường kèm theo bệnh thận phù nước.

- *Đậu tầm xào* : Ăn đậu tầm xào rất thích hợp với người bệnh đái đường, thể tỳ hư tiết tả.

ĐẬU ĐƯA

- *Tính vị* : Vị ngọt, tính bình.

- *Thành phần* : Mỗi 100 gam đậu đưa chứa 22 gam Prôtít, 2 gam chất béo, 55,5 mg bột, 4,1 gam chất xơ, 100 mg Canxi, 450 mg lân, 7,6 mg sắt, các Vitamin B1, B2, PP.

- *Công dụng* : Kiện Tỳ bổ Thận, trị miệng khô khát, di tinh, bạch đới, bạch trọc, đi tiểu nhiều. Đậu

đưa có nhiều chất xơ làm cải thiện thay thế đường trong tế bào người bệnh. Tăng tính miễn cảm của Insulin, làm đường trong máu hạ xuống.

• *Thực liệu :*

- *Đậu đưa cả vỏ sắc nước :* Đậu đưa cả vỏ 100-150 gam sắc nước uống mỗi ngày 1 lần trị bệnh đái đường.

ĐẬU XANH

• *Tính vị :* Vị ngọt, tính hàn.

• *Thành phần :* Chứa tinh bột, dầu béo, Prôtit, Vitamin A, B1, B2, PP; Canxi, lân, sắt, Crôtin.

• *Công dụng :* Thanh nhiệt giải độc, lợi thủy, tiêu phù, giải thử chỉ khát, cảm nắng, khát mà nôn mửa, tiểu tiện bí, phù nước bụng trướng. Dùng chữa nóng khát, tiểu tiện bí, phù nước, giải độc thuốc. Người bị bệnh đái đường sinh lở loét, sưng tấy có thể ăn nhiều đậu xanh, có tác dụng hạ đường. Chất xơ của đậu xanh hạn chế nồng độ đường trong máu, phòng ngừa đường trong máu lên mạnh, do đó có thể bảo vệ tuyến Tụy.

• *Thực liệu :*

- *Canh đậu xanh :* Đậu xanh 120 gam nấu nước uống, trị đái đường, miệng khát, đi đái nhiều, hay đói, người gầy.

- *Cháo đậu xanh :* Đậu xanh, gạo nấu cháo ăn trị bệnh đái đường.

- *Đậu xanh, lê, củ cải :* Đậu xanh 200 gam, củ cải xanh 200 gam, lê 2 quả chiên hoặc nấu chung ăn trị bệnh đái đường.

ĐẬU VÁN TRẮNG

- *Tính vị* : Vị ngọt, tính bình hơi ôn.

- *Thành phần* : Có Prôtít, chất béo, các loại đường, canxi, sắt, kẽm, vitamin B1, B2, PP,...

- *Công dụng* : Kiện Tỳ hòa trung, thanh thử giải độc, trừ thấp chỉ khát. Dùng trị chứng thử thấp, thủy đình tiêu khát, thổ tả, tỳ hư tiết tả, chữa đái đường, xích bạch đới. Đậu ván có chứa nhiều chất xơ làm cải thiện sự trao đổi thay thế đường của tế bào người bệnh, tăng tính mẫn cảm của Insulin làm hạ đường giảm mỡ trong máu.

* **Chú ý** : Chất Albumin trong đậu ván dễ bị phá hủy vì nhiệt, cho nên khi dùng phải hạn chế nhiệt.

ĐẬU ĐỎ

- *Tính vị* : Vị chua, tính bình.

- *Thành phần* : Chứa Prôtít, chất béo, các loại đường, chất xơ, Canxi, lân, sắt, Vitamin nhóm B, PP, nhôm, đồng, các chất khoáng.

- *Công dụng* : Lợi thủy tiêu thũng, giải độc tiêu mủ, thanh nhiệt trừ thấp, kiện tỳ, chỉ tả dùng chữa chứng đái đường kèm theo phù nước, ung nhọt, tả lỵ, tiểu ra máu, chất xơ trong đậu đỏ làm cải thiện sự trao đổi thay thế đường trong tế bào người bệnh, làm tăng tính mẫn cảm đối với Insulin, làm đường trong máu hạ xuống, lại kiểm chế sự tăng đường, ngăn không cho mức đường tăng đột ngột, do đó có tác dụng bảo vệ tuyến tụy.

• *Thực liệu :*

- **Cháo đậu đỏ :** Đậu đỏ, gạo tẻ nấu cháo ăn, trị đái đường kèm theo phù nước.

- **Thang đậu đỏ bí đao :** Đậu đỏ 60 gam, bí đao 250 gam nấu ăn trị đái đường kèm theo phù nước.

VỪNG ĐEN

• *Tính vị :* Vị ngọt, tính bình.

• *Thành phần :* Trong 100 gam vừng đen có chứa 22 gam Prôtít, 61,7 gam chất béo, 564 mg canxi, 368 mg lân, 80 mg sắt; ngoài ra còn có Selen, chất nhầy, Vitamin A, D, E.

• *Công dụng :* Bổ can thận, nhuận ngũ tạng, trị gan thận yếu, chóng mặt, đái đường, sau bệnh suy nhược, đại tiện táo kết. Vừng đen có chứa Selen làm tăng khả năng hấp thụ đường của tế bào, tác dụng giống Insulin.

• *Thực liệu :*

- **Thang vừng đen (hoặc bột, hoàn) :** Vừng đen 15- 25 gam nấu nước uống hoặc tán bột uống trị bệnh đái đường.

- **Vừng đen, hồ đào, hạt tùng:** Mỗi thứ 15 gam trộn chung giã nát uống với nước nóng trị bệnh đái đường hay bí đại tiện.

- **Thang vừng khởi tử :** Vừng đen, khởi tử, hà thủ ô mỗi thứ 15 gam, hoa cúc 10 gam sắc nước uống mỗi ngày 1 thang hoặc làm hoàn, trị chứng đái đường do thận hư, tóc bạc sớm.

KHOAI LANG

• *Tính vị :* Vị ngọt, tính bình.

- *Thành phần* : Trong khoai lang có chất Prôtít, chất béo, đường, Canxi, lân, sắt, carôtin, Vitamin B1, B2, C, PP; các Axitamin đều cao hơn gạo tẻ và bột mì.

- *Công dụng* : Bổ trung hòa huyết ích khí sinh tân, khoan trường vị, thông tiện. Nghiên cứu phát hiện trong khoai lang chứa một loại Albumin dính, là hỗn hợp của nhiều loại đường và Albumin. Chất keo và chất dính của các chất đa đường trong khoai lang, nó có tác dụng ngăn ngừa một mối, thúc đẩy bài tiết Cholesterol, chống lắng đọng mỡ trong mạch máu, giữ gìn tính đàn hồi của mạch máu, từ đó hạ thấp bệnh tim mạch, tăng sức miễn dịch của cơ thể.

- *Thực liệu* :

- *Lá rau khoai lang* : Nấu với bí đao, sắc nước uống mỗi ngày 1 tế. Hoặc dùng dây khoai lang khô sắc nước uống trị bệnh đái đường.

ĐẬU HÒA LAN

- *Tính vị* : Vị ngọt, hơi hàn.

- *Thành phần* : Trong đậu Hòa lan có chứa Albumin, chất béo, các loại đường, lân, Canxi, sắt, Vitamin B, C, PP.

- *Công dụng* : Bổ trung ích khí, giải độc lợi thủy, chỉ tả, thông nhũ. Trị bệnh đái đường, bụng trướng, tiểu tiện bất lợi, phụ nữ tắt sữa.

- *Thực liệu* : Đậu Hòa lan nấu nhặt hoặc dùng mầm non giã nát vắt nước uống, mỗi ngày 1/2 ly, ngày 2 lần, trị đái đường.

ĐẬU TRẮNG

• *Tính vị* : Vị ngọt, tính bình.

• *Thành phần* : Trong đậu trắng có chứa Albumin, tinh bột, Canxi, sắt, Vitamin nhóm B, PP, chất xơ, một ít chất béo.

• *Công dụng* : Kiện tỳ dưỡng vị, lợi thủy, tiêu thũng, hạ đường huyết. Chất xơ có trong đậu my, có tác dụng cải thiện sự trao đổi thay thế đường của tế bào người bệnh đái đường, tăng tính miễn cảm của Insulin, do đó làm hạ đường trong máu, từ đó giảm lượng dùng Insulin; ngoài ra còn có tác dụng giảm mỡ trong máu, ngăn ngừa xơ cứng động mạch.

ĐẬU PHỤNG (Lạc, đậu phộng)

• *Tính vị* : Vị ngọt, tính bình.

• *Thành phần* : Mỗi 100 gam đậu chứa 27,6 Prôtít, 8 loại Axit gốc Amin cần thiết cho cơ thể, 40 - 50 chất béo, 8 - 21% bột, 2 - 5% chất xơ, Vitamin B1 (mỗi 100 gam đậu chứa 1,03 mg), các chất nhầy, 20 nguyên tố vi lượng, rất nhiều Canxi.

• *Công dụng* : Kiện Tỳ hòa Vị, nhuận Phế hóa đàm, dùng cho bệnh đái đường thể Tỳ Vị yếu, ho hen, đờm suyễn, thiếu sữa v.v...

• *Thực liệu* :

- *Canh đậu phụng táo* : Đậu phụng còn vỏ lựa 30 gam, Đại táo 5 quả, Long nhãn 10 gam, ăn sống hoặc nấu cùng chung với canh. Hoặc lạc 250 gam, mỗi ngày ăn 3 lần, liên tục một tháng, trị thiếu máu, trị tử điên.

* *Lưu ý*: Lạc có chất dầu rất nóng, người bệnh đái đường người vốn nhiệt, không nên dùng nhiều.

II. CÁC LOẠI THỊT, CÁ, SỮA

THỊT HEO

- *Tính vị* : Vị ngọt, mặn, bình.

- *Thành phần* : Chứa 53% nước, 16,7% Prôtít, 28,8% mỡ, 1,1% đường, 1,1 mg Canxi, 11,7 mg lân, 0,24 mg sắt, sinh tố B1, B2, PP.

- *Công dụng* : Bổ âm nhuận táo, trị bệnh nhiệt, thương tân dịch, tiêu khát, bí tiện, ho khan.

- *Thực liệu* :

- *Thang Thạch học, rễ lau, thịt heo nạc* : Thạch học 30 gam, rễ lau 15 gam, thịt heo nạc 30 gam, Lô căn rửa sạch đất, sao, thịt heo thái nhỏ, tất cả rửa sạch bỏ chung vào nồi đất, cho nước đun 2 giờ cho gia vị thêm vào để ăn.

- *Công dụng* : Dưỡng vị âm thanh vị nhiệt, trừ phiền, chỉ khát, dùng cho bệnh đái đường ăn nhiều khát nhiều, miệng khô, lưỡi nóng, người gầy ốm, đại tiện khó. Thạch học có vị ngọt, tính hơi hàn, có tác dụng dưỡng vị sinh tân, thanh nhiệt trừ phiền, thịt heo nạc kiện Tỳ bổ hư, Lô căn vị ngọt tính hàn, năng dưỡng vị sinh tân, thanh nhiệt trừ phiền.

- *Sinh địa, Thực địa nấu thịt heo* : Sinh địa, Thực địa mỗi thứ 12 gam, thêm thịt heo, nấu chung. Dùng cho người già bệnh đái đường, người bình thường uống rất tốt. Thực địa qua chế biến hấp phơi nhiều lần gọi là "cửu chung, cửu sái". Sinh địa tác dụng thanh nhiệt mát huyết, tư âm giáng hỏa. Có thêm Thực địa tác dụng bổ âm càng lớn. Sinh địa

tác dụng rất lớn đối với bệnh đái đường, có tác dụng hạ thấp đường máu, bảo vệ gan. Thực địa và Sinh địa đều có tác dụng bổ âm nhuận táo, thích hợp cho người bí tiện. Trường hợp người đi đại tiện lỏng ỉa chảy, không dùng bài thuốc này.

THỊT HEO XÀO HÀNH TÂY

• *Thành phần:* Hành tây tươi 100gr, thịt heo nạc 50gr, tương dầu, muối một lượng thích hợp.

• *Công dụng :* Món ăn này có công hiệu ích thận, giảm đường huyết. Thích hợp với bệnh tiểu đường kèm chứng ỉa tiêu.

• *Thực liệu:* Xào thịt heo trước, sau đó cho hành tây vào xào chung, nêm nếm gia vị vừa ăn. Ăn trong bữa ăn

XƯƠNG SỐNG HEO

• *Tính vị :* Vị ngọt, tính bình.

• *Công dụng :* Bổ âm ích tủy.

• *Thực liệu :* Canh xương sống heo nấu Phục linh: Xương sống heo 50 gam cho nước vào nấu, bỏ xương và mỡ, cho 30 gam Phục linh, nêm muối dùng ngày 2 lần, dùng trị bệnh đái đường. Theo Đông y, Phục linh có tính ngọt, nhạt, bình; có chứa các chất nhầy, Albumin, sắt, Canxi, Lưu huỳnh, Magiê, các loại đường.

Bài thuốc có tác dụng bổ não, mạnh thận, ích tỳ, hòa vị, thẩm thấp lợi tiểu, an thần, các loại đường của Phục linh có tác dụng hạ đường trong máu, làm mạnh tim, hạ huyết áp, ức chế ung nhọt, tăng khả năng kháng khuẩn của cơ thể.

CANH XƯƠNG HEO HẠT SEN

• *Thành phần:* Xương sống heo một cái, hạt sen 100gr, táo đỏ 20gr, mộc hương 3gr, cam thảo 2gr.

• *Công dụng:* Món ăn này có công hiệu dưỡng âm bổ thận. Thích hợp với bệnh tiểu đường kèm chứng ở hạ tiêu

• *Thực liệu :* Xương sống heo rửa sạch giã nát, hai vị thuốc sau dùng vải bọc lại, cho vào nồi cùng với táo đỏ và hạt sen, hầm với nước bằng lửa nhỏ trong 4 tiếng. Khi dùng thì uống nước là chính, có thể ăn thịt táo và hạt sen.

DẠ DÀY HEO

• *Tính vị :* Vị ngọt, hơi ôn.

• *Công dụng :* Bổ trung ích khí, chỉ khát, tiêu tích.

• *Thực liệu :*

- *Canh dạ dày heo :* Dạ dày heo 1 cái, nấu lấy nước, cho vào một ít cháo. Dùng trị bệnh đái đường.

- *Hoàn dạ dày heo Hoàng liên :* Dùng 1 cái dạ dày heo đực cho vào 150 gam bột Hoàng liên. Qua lâu căn 150 gam, gạo bạch lương 150 gam, Tri mẫu 90 gam, Mạch môn 60 gam, hong chín giã ra làm viên, mỗi ngày 10 - 20 gam (30 hoàn) trị bệnh đái đường.

GAN HEO

• *Tính vị :* Vị ngọt, đắng, ôn.

• *Thành phần:* Trong gan heo có các chất Albumin, mỡ, các loại đường, Canxi, lân, Vitamin A, B1, B2, C, PP; Selen.

• *Công dụng* : Bổ gan sáng mắt, dưỡng huyết, dùng cho chứng hư nhược vàng da, đỏ mắt, thanh manh, phù thũng, cước khí. Gan heo chứa nhiều Selen, và nguyên tố vi lượng thúc đẩy năng lực hấp thụ của tế bào, tác dụng tương đồng của Insulin của tuyến tụy, do đó dùng rất tốt cho người bị bệnh đái đường.

• *Thực liệu* :

- *Thang gan heo Câu kỷ* : Gan heo 120 gam, Câu kỷ 50 gam nấu nước uống, trị bệnh đái đường, mắt ra gió hay chảy nước, mắt yếu, thanh manh.

CẬT HEO

• *Tính vị* : Vị mặn, tính bình.

• *Thành phần* : Trong cật heo, chứa Albumin, Canxi, đồng, kẽm, Vitamin B1, B2, C, trong đó nhiều nhất là kẽm và Selen (trong 100 gam cật heo có chứa 189 mg Selen).

• *Công dụng* : Bổ thận ích tinh, dưỡng âm, trị thận hư, đau lưng, di tinh, thân mặt phù thũng, ra mồ hôi trộm, người già lãng tai, bệnh đái đường. Selen trong cật heo làm tăng năng lực hấp thụ đường của tế bào có tác dụng tương đồng Insulin của tuyến tụy. Kẽm là một thành phần tạo nên Insulin, trong 1 phân tử của Insulin có 2 nguyên tử kẽm, có quan hệ với hoạt tính của Insulin. Vì vậy cật heo có ích lợi đối với người bệnh đái đường.

• *Thực liệu* :

- *Thang cật heo Kỷ tử* : Cật heo 1 đôi, Kỷ tử 10 gam, Hoài sơn 15 gam.

• *Cách chế biến* : Cật heo lột bỏ màng, gân rửa sạch cắt thành miếng, cho vào nấu cùng Kỷ tử, Hoài sơn, cho thêm ít dầu và muối trị chứng đái đường kèm theo bệnh di tinh, Kỷ tử và Hoài sơn là hai vị thuốc có tác dụng hạ đường trong máu.

TỤY HEO

• *Tính vị* : Vị ngọt, tính bình.

• *Công dụng* : Ích phế, bổ tỳ, nhuận táo, chữa ho do phế tổn, khạc ra máu, sưng phổi, suyễn, tỳ vị hư, sữa không thông, da chân tay bị nứt nẻ, đái đường, tỳ hư mà sinh ra bệnh lý. Tụy heo Quảng Châu gọi là Trư hoành lợi, lấy tạng bổ tạng, đồng khí tương cầu, có tác dụng trên cơ thể người, điều tiết công năng tuyến tụy, bổ hư dẫn kinh, bồi bổ cơ thể.

• *Thực liệu* :

- *Bột tụy tiêu khát* : Tụy heo rửa sạch sấy khô, nghiền vụn, uống mỗi ngày 3 - 6 gam, ngày 3 lần, uống với nước nóng, trị bệnh đái đường.

- *Thang tụy heo râu ngô* : Tụy heo 1 cái sắc với 50 gam râu ngô, mỗi ngày uống 1 thang trị bệnh đái đường, uống 10 ngày là một liệu trình.

- *Tụy heo bột sắn dây* : Tụy heo 1/2 cái, bột sắn dây 50 gam, nấu nước tụy heo dùng để nấu hồ bột sắn dây, ăn mỗi ngày 2 lần, ăn thường xuyên. Trong bột sắn dây có nhiều loại đường làm hạ đường trong máu, giải nhiệt, trừ phiền chỉ khát, giải cơ thanh nhiệt.

- *Thang tụy heo mạch nha* : Tụy heo sống 150 gam, mạch nha 300 gam thêm nước sắc làm trà để uống, mỗi ngày 2 lần; tác dụng rất tốt. Mạch nha có tác dụng kiện tỳ tiêu thực.

- **Thang giải khát tụy heo** : Tụy heo 1 cái, Hoàng kỳ 18 gam, bột Hoài sơn 30 gam, hoặc thêm bột Thiên hoa phấn, bột sắn dây mỗi thứ 12 gam sắc uống trị bệnh đái đường khát nhiều, uống nhiều, đái nhiều, mệt mỏi.

- **Thang tụy heo Hoàng kỳ Hoài sơn** : Tụy heo 1 cái, hạt ý dĩ 30 gam, Hoàng kỳ 60 gam, Hoài sơn 120 gam. Trước tiên nấu Ý dĩ, Hoàng kỳ, Hoài sơn lọc lấy nước bỏ bã, cho tụy heo vào nấu sôi, lấy nước uống. Công dụng ích khí kiện tỳ, nhuận táo trừ nhiệt hạ đường chỉ khát, chữa phù thũng.

- **Thang tụy heo Hoàng tinh Ngọc trúc** : Tụy heo 1 cái bỏ mỡ màng rửa sạch, Hoàng tinh 24 gam, Ngọc trúc 30 gam cho vào nồi đất, cho lượng nước vừa đủ, đun sôi lửa to, sau đó đun lửa nhỏ khoảng một giờ (60 phút), xong rồi uống canh và ăn thịt. Công dụng dưỡng vị âm, nhuận phế chỉ khát, dùng cho người đái đường phế vị âm hư, biểu hiện các triệu chứng miệng khô uống nhiều, họng khô lưỡi táo, tiểu tiện nhiều, hay đói, gầy gò, lưỡi viêm đỏ, rêu trắng mỏng khô, người gầy yếu, mạch tế sắc. Hoàng tinh vị ngọt, tính bình, nhuận bổ tỳ dương vi, bổ phế nhuận táo. Ngọc trúc vị ngọt tính bình, nhuận táo, thêm âm dưỡng vị, sinh tân chỉ khát. Hoàng tinh ngọc trúc có tác dụng hạ đường trong máu.

- **Thang tụy heo Hoàng kỳ Sơn thù nhục** : Tụy heo 1 cái, Hoàng kỳ 30 gam, Sinh địa 30 gam, Hoài sơn 30 gam, Sơn thù nhục 15 gam, nấu canh uống, thịt để ăn. Tác dụng dưỡng phế bổ tỳ nhuận táo. Đông y cho rằng lấy tụy bổ tụy, do đó trị được bệnh đái đường, Hoàng kỳ có tính cố biểu liễm hãn, bổ trung ích khí, chỉ khát; Sinh địa thanh nhiệt mát huyết, tư âm, lợi tiểu, hạ đường trong máu. Hoài sơn

kiện tỳ, trị tiêu khát đối hạ. Sơn thù nhục bổ gan thận, sáp tinh, chỉ hân, trị tiêu khát.

TIM HEO

- *Tính vị* : Vị ngọt, mặn, tính bình.

- *Thành phần* : Trong tim heo có Albumin, mỡ, Canxi, lân, sắt, Vitamin B1, B2, C, PP; Selen.

- *Công dụng* : Dưỡng tâm an thần, bổ huyết, trị chứng tâm quý (hồi hộp), chữa mất ngủ, hay mộng. Tim heo chứa nhiều Selen, các nhà khoa học Nhật Bản đã nghiên cứu thấy Selen có tác dụng thúc đẩy khả năng hấp thu đường của tế bào, có hoạt tính sinh lý điều tiết, sự thay thế đường tương đồng với Insulin. Người bệnh đái đường thường ăn các thức ăn có chứa Selen, sẽ giúp việc hạ đường trong máu, cải thiện bệnh đái đường.

- *Thực liệu* :

- *Ngọc trúc tim heo* : Ngọc trúc 100 gam bỏ tạp chất cắt nhỏ, cho nước vào nấu 2 lần, còn lại độ 100 ml. Tim heo thái nhỏ rửa sạch máu, dùng 15 gam, hành 15 gam, rửa sạch đập dập. Cho vào nồi với lượng nước thích hợp, cho thêm 2 gam Hoa tiêu; các thứ đem đun sôi sau đó cho nước ngọc trúc vào cùng nấu. Sau đó cho thêm muối, bột ngọt, đường, dầu mè.

DẠ DÀY DÊ

- *Tính vị* : Vị ngọt, ôn.

- *Thành phần* : Chứa Albumin, mỡ, đường, Canxi, lân, sắt, Vitamin B1, B2, PP.

- *Công dụng* : Bổ hư, kiện tỳ vị, dùng thích hợp cho người bị bệnh đái đường hư nhược, tiêu hóa kém, mồ hôi trộm, đái nhiều.

• *Thực liệu :*

- **Phỉ thủy dạ dày dê :** Dạ dày dê 200 gam, cộng cải dầu 100 gam, cải trắng 100 gam, bột dầu mè, muối ăn, bột ngọt, gừng, hành, tỏi vừa đủ. Cách làm: dạ dày dê cắt dài 6,5 cm, thân cải dầu, cải trắng bỏ gốc, cắt rộng 1,5 cm, dài 6,5 cm. Dạ dày dê dùng nước sôi nhúng qua lại bỏ vào nước lạnh cho nguội. Hai thứ cải dầu và cải trắng nhúng vào nước sôi, sau lại nhúng vào nước lạnh vớt ra. Cho dầu cải vào chảo, đảo qua hành, gừng, tỏi, cho một ít bột vào quấy thành nước, sau đó cho dạ dày dê, cải vào, cho thêm bột hoa tiêu, muối, bột ngọt vào đây đun lửa nhỏ hầm 2 phút, sau đó cho lửa to cho đặc, rưới dầu vừng lên.

• *Công dụng :* Bổ hư nhược, kiện tỳ vị, dùng cho người bệnh đái đường mà suy nhược cơ thể, tiêu hóa kém, ra mồ hôi trộm, đái nhiều lần, còn có tác dụng bồi bổ cơ thể, mạnh thần kinh.

SỮA NGỰA

• *Tính vị :* Vị ngọt, mát.

• *Thành phần :* 100 gam sữa ngựa có 91 gam nước, 2,1 gam Albumin, 1,1 gam mỡ, 6 gam đường, 0,4 gam tro.

• *Công dụng :* Bổ huyết nhuận táo, thanh nhiệt chỉ khát. Trị bệnh đái đường, huyết hư, phiền nhiệt.

• *Thực liệu :* Sữa ngựa nấu sôi, mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 1 cốc, trị bệnh đái đường mà hay đói bụng.

SỮA NGƯỜI

• *Tính vị :* Vị ngọt, mát, tính bình.

- *Thành phần* : Chứa nhiều chất đường, mỡ, Albumin, kháng thể, khoáng chất...

- *Công dụng* : Bổ ngũ tạng, bổ huyết, hóa khí, sinh cơ, an thần, mạnh gân cốt, ích trí, mạnh Tỳ vị, thông nhĩ, minh mục. Dùng trị bệnh đái đường.

- * *Chú ý* : Người bị bệnh đái đường gây yếu dùng các loại thực phẩm chế từ sữa, nên mập ra, cần hạn chế.

SỮA ONG CHÚA

- *Tính vị* : Vị ngọt, chua, bình.

- *Thành phần* : Có nhiều protit và 20 loại axit amin, kích thích tố, khoáng chất, Vitamin, chất béo, dung môi và có hơn 70 loại chất có tính phóng xạ.

- *Công dụng* : Có tác dụng bồi bổ cơ thể, ích gan, kiện tỳ, hạ đường trong máu. Sữa ong chúa có khả năng tăng sức đề kháng của cơ thể, đẩy nhanh khả năng hợp thành chất prôtít, đẩy mạnh sinh thực, kéo dài tuổi thọ, điều tiết huyết áp, tăng tạo máu.

TRỨNG GÀ

- *Tính vị* : Vị ngọt, tính bình. Kê tử thanh ngọt, mát; Kê tử hoàng ngọt, bình.

- *Thành phần* : Trong trứng gà chứa 14,7% Prôtít, chủ yếu là Albumin trứng bao gồm 8 loại Axitamin rất cần cho cơ thể người, ngoài ra còn có mỡ, nhiều loại Vitamin, Canxi, lân, sắt. Trong lòng đỏ trứng có chứa chất nhầy, Cholesteron, chất nhầy sau khi tiêu hóa thoát ra chất kiềm giúp tăng trí nhớ.

• **Công dụng :** Trứng gà có tác dụng bổ ngũ tạng ích khí dưỡng âm, điều hòa ngũ tạng, có tác dụng tốt đối với bệnh đái đường.

• **Thực liệu :**

- **Thang Tụy heo Ba thái trứng gà :** Trứng gà 3 cái, rau chân vịt 30 gam, tụy heo 1 cái, 3 vị nấu thành canh dùng từ từ một ngày 3 lần.

- **Nhân sâm lòng trắng trứng :** Nhân sâm 6 gam nghiền thành bột, lòng trắng trứng gà 1 cái, trộn hai vị uống mỗi ngày 1 lần. Liệu trình 10 ngày. Nhân sâm bồi bổ nguyên khí, sinh tân chỉ khát, hạ đường trong máu, lòng trắng trứng dưỡng âm sinh tân, nhuận táo chỉ khát, hai vị hợp lại có tác dụng tốt đối với bệnh đái đường.

- **Thiên hoa phấn trứng gà :** Thiên hoa phấn 12 gam (nghiền bột), trứng gà 1 cái sấy khô, bột Thiên hoa phấn với bột trứng gà trộn làm bánh, mỗi lần uống 6 gam, ngày 3 lần. Thiên hoa phấn sinh tân hạ hỏa, nhuận táo chỉ khát, trứng gà bổ ngũ tạng, ích khí dưỡng âm, sinh tân điều hòa ngũ tạng, có tác dụng rất tốt đối với bệnh đái đường.

CANH CÁ THU

• **Công dụng:** Món ăn này có tác dụng giảm đường huyết. Thích hợp với mọi loại bệnh tiểu đường. Trong lá lách của cá thu có chứa nhiều Insulin.

• **Thực liệu:**

Cá thu một con, muối, hành, tiêu, gừng, lượng vừa đủ. Cá rửa làm sạch nấu canh, nêm gia vị lượng vừa đủ, uống nước ăn cá.

III. CÁC LOẠI NÔNG SẢN

SẴN DÂY

- *Tính vị* : Vị ngọt, cay, tính bình.

- *Thành phần* : Trong sắn dây có nhiều tinh bột, đường.

- *Công dụng* : Giải cơ thanh nhiệt, trừ phiền chỉ khát, chất đường chứa trong sắn dây có thể hạ đường huyết.

- *Thực liệu* :

- *Sắn dây nấu cháo* : Mỗi lần dùng 30 gam sắn dây, gạo tẻ cho lượng nước vừa đủ thành cháo loãng, thêm muối và gia vị để ăn. Dùng trị bệnh đái đường, vị nhiệt thương tân, thanh vị nhiệt trừ phiền khát, có thể dùng 4 mùa.

CÀ CHUA

- *Tính vị* : Vị ngọt, chua, tính hơi hàn.

- *Thành phần* : Trong cà chua có 1,5 - 4,5% đường, Canxi, lân, sắt, Bo, Manhê, đồng, Iốt, Vitamin C, B1, B2, Carôtin, kiềm, Axit hoa quả.

- *Công dụng* : Sinh tân chỉ khát, kiện tỳ tiêu thực, lương huyết bình can, thanh nhiệt giải độc, trị bệnh đái đường cao huyết áp, bệnh thận, đái mắt chảy máu, trị miệng khát, ăn uống kém. Nhiều chất xúc tác của cà chua có tác dụng trợ tiêu hóa, lợi tiểu.

- *Thực liệu* :

- *Cà chua tươi* : Mỗi buổi sáng ăn sống 2 quả, tác dụng giảm áp cầm máu, trị bệnh đái đường, cao huyết áp, mất ngủ, đái mắt xuất huyết.

- **Nước cà chua và dưa hấu** : Cà chua, dưa hấu ép lấy nước, gộp hai thứ lượng dùng tùy ý, dùng trị bệnh đái đường miệng khát. (Người đái đường lạnh yếu dùng cẩn thận, sợ bị đầy bụng).

NẤM HƯƠNG

• **Tính vị** : Vị ngọt, tính bình.

• **Thành phần** : Trong nấm hương có đạm, Vitamin B1, B2, C, PP; Canxi, lân, sắt, chất xơ thô, chất béo, nhiều Axitamin. Ngoài ra còn chứa Selen, có tác dụng tốt đối với bệnh đái đường.

• **Công dụng** : Bổ phế, ích Vị. Chất thô của nấm hương có công dụng hạ đường huyết, chất Selen có tác dụng thúc đẩy khả năng hấp thu đường của tế bào, có hoạt tính sinh lý điều tiết thay thế đường, tương đồng với Insulin, có tác dụng hạ đường trong máu, cải thiện bệnh đái đường. Nấm hương còn chứa nhiều chất có tác dụng hạ mỡ trong máu, thích hợp cho người bệnh đái đường, có lượng mỡ trong máu cao.

• **Thực liệu** :

- **Nấm hương đậu phụ** : Nấm hương 30 gam, đậu phụ 250 gam, mộc nhĩ trắng 30 gam, kim châm 15 gam, miếng đậu xanh, hành, lượng vừa đủ.

• **Cách làm** : Rửa sạch nấm hương, mộc nhĩ trắng, kim châm ngâm nước, cắt đậu phụ thành miếng cho lên chảo dầu chiên thơm đậu phụ, cho thêm một ít nước, thêm nấm hương, mộc nhĩ, kim châm vào đun nhỏ lửa nửa giờ, cho thêm miếng đậu xanh, hành, gia vị.

• *Công dụng* : Thanh dương phế vị, khoan tràng hạ trọc, hạ đường máu. Dùng thích hợp cho người bệnh đái đường, miệng khô khát, uống nhiều ăn nhiều, ăn được mà vẫn gầy gò, đại tiện khô táo, ho khan không có đàm, biểu hiện của phế âm hư. Người đái đường kèm theo lao phổi hoặc viêm khí quản cũng rất thích hợp.

- *Lòng trắng trứng nấm hoa* : Nấm hoa khô 100 gam, nước lòng trắng trứng 750 gam, dầu chín 100 gam, muối ăn vừa đủ.

• *Cách làm* : Ngâm nấm vào nước cho mềm, bỏ cuống rửa sạch, ngâm nước bỏ cặn bã. Ngâm ngập nấm vào lòng trắng trứng gà cho vào bát to (bằng đất, sứ) đập nắp lại, đặt lên lửa chung 15 phút trút xuống rưới dầu vào.

• *Công dụng* : Ích vị bổ gan, dưỡng huyết mạnh gân cốt, hạ mỡ trong đường, hạ huyết áp. Dùng thích hợp cho chứng đái đường thiếu máu, còi xương, mỡ trong máu cao, viêm gan A. Nấm hoa là thượng phẩm trong nấm hương.

- *Canh nấm* : Nấm một lượng vừa phải nấu thành canh mà ăn.

• *Công dụng* : Món ăn này có tác dụng giảm đường huyết. Thích hợp với mọi loại tiểu đường.

HẢI ĐỐI

• *Tính vị* : Vị mặn, hàn, hoạt, không độc.

• *Thành phần* : Trong Hải đối có Prôtít, kiềm sinh vật, Axitamin, Iốt (100 gam Hải đối chứa 280 mg Iốt), Carôtin, Vitamin B1, B2, chất da đường, chất keo.

• **Công dụng :** Có tác dụng nhuận kiền tán kết, thanh nhiệt lợi tiểu, trấn khải khứ đàm, bình suyễn hạ áp, dùng trị tuyến giáp trạng bệnh hạch cổ bị sưng, lâm ba kết hạch, thủy thũng, sán khí, hạ đường, hạ huyết áp, ngăn ngừa xơ cứng động mạch, ngăn ngừa bệnh béo phì, trị bệnh đái đường. Chất keo có trong Hải đới là một chất đa đường, có tác dụng hạ đường huyết, người bệnh dùng rất tốt.

• **Thực liệu :**

- **Canh hải đới bí đao :** Hải đới 30 gam, bí đao 100 gam, Ý dĩ 20 gam, nấu canh, thêm muối với gia vị để ăn. Có tác dụng hạ huyết áp, hạ đường và mỡ trong máu, thanh thử nhiệt, kiện tỳ lợi thấp. Dùng cho người bệnh đái đường, cao huyết áp, mỡ trong máu cao. Bí đao có tác dụng trị bệnh đái đường vì có công năng thanh nhiệt giải độc, lợi tiểu hóa đàm, giải thử chỉ khát, ý dĩ kiện tỳ lợi thấp bổ phế, chủ trị tiêu khát. Các vị dùng chung làm thức ăn có tác dụng tốt đối với bệnh đái đường.

LÁ CHÈ

• **Tính vị :** Tính vị ngọt, đắng hơi hàn, không độc.

• **Thành phần :** Trong chè có chứa Tanin, các chất thơm, caféin, Axitxalic, Vitamin C, P.

• **Công dụng :** Trị ỉa, hạ hỏa, thanh nhiệt giải độc, tiêu thực, giải hỏa, lợi tiểu, mạnh tim. Dùng để phòng và trị cao huyết áp, bệnh tim, bệnh đái đường, phòng trị trúng độc, bệnh đường ruột, miệng lở, viêm bàng quang, bệnh niệu đạo, trợ tiêu hóa, trị kết hạch, phòng ung thư. Giáo sư của Nhật Bản phát hiện nước chè lạnh trị bệnh đái đường. Nghiên

cứu này đã được tổ chức sức khỏe thế giới thừa nhận. Trong lá chè có các chất thúc đẩy nhanh sự hợp thành của Insulin, đồng thời có chứa các chất đa đường, có khả năng hạ đường trong huyết, nhưng nước chè lạnh phải dùng nước lạnh để hãm trà, nếu dùng nước sôi hoặc nước nóng để pha trà thì sẽ phá hủy các chất đa đường, hạ thấp hiệu quả chữa bệnh (chất đa đường này chứa nhiều trong trà thô).

• *Thực liệu :*

- *Nước trà lạnh :* Lấy 10 lá chè, dùng 200 ml nước lạnh để hãm, mỗi lần dùng 10 - 100 ml, mỗi ngày uống 3 lần trị bệnh đái đường

* *Lưu ý :* Nước chè lạnh, uống vào để đầy bụng, do đó thường thêm gừng vào để nấu, hoặc uống nóng.

MỘC NHĨ ĐEN

• *Tính vị :* Vị ngọt, tính bình.

• *Thành phần :* Trong 500 gam Mộc nhĩ đen chứa 53 gam Prôtít, 325 gam đường, 25 chất xơ thô, 175 mg Canxi, 105 mg lân, 925 mg sắt, Carôtin, Vitamin B1, B2, C, chất béo 1 gam, chất nhầy.

• *Công dụng :* Tư âm ích Vị, hoạt huyết nhuận tác dụng trị bệnh đái đường, băng trung đới hạ, bệnh trĩ xuất huyết, tiện huyết, bệnh lý, cao huyết áp, bí tiện, thiếu máu.

NGỌC TRÚC

• *Tính vị :* Vị ngọt, tính bình, nhuận.

• *Thành phần :* Có đường, kiềm sinh vật, Vitamin A, PP, chất dính.

• *Công dụng* : Thanh nhuận phế, dưỡng âm, tức phong. Dùng cho thể Phế táo ho khan, phiền khát, cân táo nhiệt đau đớn, có tác dụng hạ đường trong máu.

* *Chú ý* : Chứng phong thấp có đờm ứ trệ và có chứng cảm ngoại tà (cảm do nóng lạnh...) không dùng.

Ý DĨ NHÂN

• *Tính vị* : Vị ngọt, nhạt, hơi hàn.

• *Thành phần* : Có nhiều Prôtít, chất béo, đường, Vitamin B1, chất đa đường.

• *Công dụng* : Ý dĩ có thành phần đa đường có tác dụng hạ đường trong máu. Các chất trong Ý dĩ có tác dụng tăng cường tính miễn dịch của cơ thể, ức chế sự sinh trưởng của tế bào ung thư, hưng phấn tim mạch, tử cung, tác dụng giải nhiệt, trấn tĩnh, cắt cơn đau. Có tác dụng kiện tỳ, lợi thấp, bổ phế, thanh nhiệt, trừ mủ, trừ tê thấp, lợi tràng vị, uống nhiều ích khí. Dùng cho bệnh đái đường miệng khát uống nhiều, tiểu tiện bất lợi, phù thũng, chân tay tê cứng, co quắp, bạch đới, phổi bị mủ, ung nhọt.

• *Thực liệu* :

- *Cháo Hoài sơn Ý dĩ* : Hoài sơn 60 gam, ý dĩ 60 gam. Hai vị cùng nấu cháo ăn, mỗi ngày 1 lần. Hoài sơn vị ngọt, tính bình có công dụng hạ đường huyết, bổ tỳ ích vị, dưỡng phế tư thận, có tác dụng đối với bệnh đái đường thể tỳ vị hư nhược, miệng khát uống nhiều.

HOÀI SƠN

• *Tính vị* : Vị ngọt, tính bình.

• **Thành phần** : Có đường, chất nhầy, tinh bột, Albumin, Vitamin C.

• **Công dụng** : Kiện tỳ trừ thấp, bổ khí ích phế, cố thận ích tinh. Sơn được có chứa chất xơ. Có thể khống chế sự tăng lượng đường trong máu sau khi ăn. Thích hợp cho chứng bệnh đái đường, tỳ vị hư, ỉa chảy đái dầm.

• **Thực liệu** :

- **Bơ thơm Hoài sơn** 500 gam, bột đậu 100 gam, dầu cải 750 gam, giấm 15 gam, vị tinh 3 gam.

• **Cách làm** : Hoài sơn rửa sạch hấp chín, bỏ vỏ cắt thành đoạn dài 3 cm, sau đó cắt thành hai, dùng dao ép bẹp. Đun nóng chảo bỏ dầu cải vào, đun sôi dầu 70°, Hoài sơn vàng lấy ra. Đun nóng chảo khác cho Hoài sơn vào cho thêm nước, đun nhỏ lửa 5 - 7 phút thì chuyển lửa to, cho giấm, vị tinh cùng bột làm đặc vào, rưới dầu lên.

• **Công dụng** : Kiện tỳ vị, bổ phế thận, dùng trị bệnh đái đường hoặc cho người cơ thể suy nhược, trẻ con suy dinh dưỡng, viêm tràng vị mãn tính.

- **Sơn được, tụy heo nấu cách thủy** : Sơn được 60 gam, tụy heo 1 cái, nấu cách thủy thêm muối, uống nước ăn tụy heo, trị bệnh đái đường. Tụy heo ích phế, bổ tỳ, nhuận táo "lấy tạng bổ tạng".

- **Cháo Hoài sơn** : Hoài sơn sống 15 gam nghiền nhỏ, gạo tẻ 15 gam nấu cháo ăn một ngày 1 - 2 lần, trị bệnh đái đường, bụng đau, ỉa chảy.

- **Thức ăn Hoài sơn** : Hoài sơn 120 gam nấu, ăn sáng trị bệnh đái đường.

- **Cháo Hoài sơn Tiểu mạch** : Hoài sơn 60 gam, Tiểu mạch 60 gam, gạo tẻ 30 gam, cho 3 vị vào

nồi đất đổ nước vừa đủ, đun nhỏ lửa đến khi Tiểu mạch nhừ nát là được, lượng dùng tùy ý.

• **Công dụng** : Dưỡng tâm âm trừ phiền chỉ khát, dùng trị bệnh đái đường thể tâm âm hư, có các chứng tâm phiền miệng khát, ăn nhiều, uống nhiều, tiểu nhiều. Tiểu mạch là thứ có chất xơ cao có tác dụng hạ đường máu rõ rệt.

- **Hoài sơn Thiên hoa phấn** : Hoài sơn, Thiên hoa phấn mỗi thứ 15 gam nấu nước uống. Bột Thiên hoa phấn có tác dụng dưỡng âm sinh tân, dùng chung với Hoài sơn tăng hiệu lực trị bệnh đái đường.

- **Trà Hoài sơn Hoàng kỳ** : Hoài sơn 30 gam, Hoàng kỳ 30 gam nấu nước uống thay trà. Hoàng kỳ vị ngọt, tính hơi ôn, tăng cường khả năng diệt vi trùng của tế bào bạch cầu, do đó tăng sức đề kháng của cơ thể. Có tác dụng bổ khí, chỉ hãn, tiêu thũng lợi thủy, ức chế nguyên tố đường. Hoàng kỳ hợp cùng Hoài sơn có tác dụng kiện tỳ bổ thận, ích khí sinh tân, sáp tinh chỉ đi, hạ đường huyết. Đối với bệnh đái đường thể tỳ vị hư nhược dùng rất tốt.

- **Thang Hoài sơn Thục địa thịt heo nạc** : Hoài sơn 30 gam, Thục địa 24 gam, Trạch tả 9 gam, Tiểu hồi 3 gam, Thịt heo nạc 60 gam; thịt heo rửa sạch cắt miếng, tất cả cho vào nồi đất, đổ lượng nước vừa đủ, đun nhỏ lửa 1 giờ, thêm gia vị, ăn thịt uống nước.

• **Công dụng** : Tư âm cố thận, bổ tỳ, nhiếp tinh, dùng thích hợp cho chứng đái đường tỳ thận hư, tiểu nhiều, nước tiểu như nước vo gạo, mệt mỏi, ỉa chảy. Thang này có Thục địa là vị thuốc vị ngọt hơi ôn, có tác dụng sinh tinh bổ tủy, tư âm cố thận, dùng cho

người bệnh đái đường thận hư. Trạch tả tác dụng lợi thủy mà không tổn hạ đường máu. Tiểu hồi tác dụng khai vị, hạn chế Thực địa làm yếu Tỳ Vị.

- *Hoài sơn Hoàng kỳ tụy heo* : Tụy heo 1 cái rửa sạch cắt lát, cho thêm 10 gam Hoàng kỳ, Sinh địa, Hoài sơn mỗi thứ 40 gam, cho thêm nước nấu cách thủy nhỏ lửa đến lúc chín. Tụy heo và Hoàng kỳ đều có tác dụng kiện tỳ nhuận phế, dưỡng vị ích thận. Tụy heo và tụy người có thành phần hóa học, công năng sinh lý tương đối giống nhau, đây là dùng tạng bổ tạng. Tụy heo tác dụng trực tiếp vào cơ thể người, điều tiết chức năng tuyến tụy “đồng khí tương cầu”, bổ hư và dẫn kinh, tác dụng phù chính trừ tà trị bệnh đái đường.

IV. CÁC LOẠI RAU DƯA

LÁ CÂU KỶ

- *Tính vị* : Vị ngọt, hơi đắng, mát.
- *Thành phần* : Có các chất gluxit, chất kiềm, nhiều loại axit amin, có chất toan trong hồ phách.
- *Công dụng* : Bổ hư ích tinh, thanh nhiệt chỉ khát, khứ phong minh mục, chữa bệnh đái đường, gan hư mất mờ.

HẠT CÂU KỶ

- *Tính vị* : Vị ngọt, tính bình.
- *Thành phần* : Có chứa Crôtin, muối, Canxi, Vitamin C, B1, B2...

• **Công dụng** : Tư âm bổ huyết, ích tinh, sáng mắt, dùng cho bệnh đái đường hay nhức đầu chóng mặt, mắt mờ, tai ù, lưng mỏi. Câu kỷ có tác dụng hạ đường và Cholesterol trong máu.

• **Thực liệu** :

- **Cháo Kỷ tử** : Kỷ tử 30 gam, gạo trắng 100 gam. Khi nấu gạo gần chín thì bỏ Kỷ tử vào nấu thật sôi là được. Hoặc nấu Kỷ tử bỏ bã dùng nước nấu gạo để ăn.

• **Công dụng** : Bổ Can Thận, bổ Tỳ, hạ đường huyết, thể Can Thận bất túc, khí âm lưỡng hư, thể hiện miệng khát, họng khô, mắt kém, đau mỗi lưng.

- **Câu kỷ nhục tơ** : Câu kỷ 100 gam, thịt heo nạc 500 gam, măng xanh chín 100 gam, mỡ heo 40 gam, muối ăn 12 gam, đường cát trắng 6 gam, rượu 3 gam, dầu tương 15 gam, bột khô 10 gam, dầu mè 10 gam. Thịt heo nạc rửa sạch bỏ bạng dạng (bạng nhạng), măng cắt thành sợi dài 6 cm, Câu kỷ rửa sạch. Đun chảo nóng tráng dầu cho trơn, cho mỡ heo vào, bỏ thịt và măng trộn đều, cho rượu, đường, tương, muối, bột ngọt vào, sau đó cho Câu kỷ vào, nghiêng chảo vài lần cho đều, rưới dầu vừng vào là được.

• **Công dụng** : Thêm âm bổ huyết, cường tráng cơ thể, sáng mắt. Là thức ăn tốt cho người bệnh đái đường thể hư nhược thiếu máu. Trong phương thuốc thịt heo nạc thêm âm bổ máu. Câu kỷ hạ đường bổ gan thận, măng xanh có chất xơ cao, có tác dụng hạ đường và mỡ trong máu.

- **Canh Kỷ tử Tang bạch bì** : Kỷ tử 15 gam, Tang bạch bì 12 gam nấu uống trị bệnh đái đường. Tang bạch bì vị ngọt hàn, công năng tả phế, lợi đại

tiểu tràng, giáng khí tán huyết, dùng cho bệnh đái đường đi tiểu nhiều, phối hợp 2 vị có tác dụng hạ đường huyết rõ rệt.

• **Rượu Nhân sâm Câu kỷ** : Nhân sâm 200 gam, sấy mềm cắt lát, Câu kỷ 350 gam bỏ tạp chất, bỏ sâm và Câu kỷ cho vào túi và buộc miệng lại rồi cho vào rượu ngâm từ 10 - 15 ngày, mỗi ngày trộn một lần đến khi vị thuốc lạt là được, lọc qua vải.

• **Công dụng** : Nhân sâm có tác dụng cường tráng cơ thể hạ đường trong máu. Câu kỷ tử tăng thị lực, hạ đường trong máu. Phối hợp 2 vị trị bệnh đái đường thể suy nhược hoặc sau khi ốm dậy thiếu máu, thần kinh suy nhược.

RAU CẦN

• **Tính vị** : Vị ngọt, đắng, tính hàn.

• **Thành phần** : Mỗi 100 gam cần chứa 2,2 gam Pôtit, 100 gam đường, 0,3 gam chất béo, Vitamin A, B, C, P; 118 mg Canxi, 45 gam lân, sắt 6,3 mg, đặc biệt có rất nhiều chất xơ và Vitamin P.

• **Công dụng** : Bình can thanh nhiệt, trừ phong thấp. Rau cần có chứa nhiều chất xơ có tác dụng cải thiện sự thay thế đường của tế bào của người bị bệnh đái đường, gia tăng tính miễn cảm của Insulin, làm cho đường máu hạ xuống, từ đó mà giảm lượng dùng Insulin đối với người bệnh. Ngoài ra chất xơ kềm hãm sự tăng độ đường ngăn ngừa xung động đường trong máu lên cao, có tác dụng bảo vệ tuyến tụy, chất xơ có tác dụng ngăn ngừa xơ cứng động mạch, ngoài ra rau cần còn có Vitamin P, lân và canxi khá cao, có tác dụng trấn tĩnh và bảo vệ mạch

máu, do đó rau cần có ích với bệnh đái đường kèm theo bệnh tim mạch.

• *Thực liệu :*

- *Nước rau cần :* Rau cần tươi 500 gam rửa sạch giã nát vắt lấy nước, dùng liên tục một ngày 2 lần, hoặc rau cần 100 gam giã vắt nước đun sôi uống, hay nấu rau cần với nước để uống, trị bệnh đái đường.

- *Canh rau cần Toan táo nhân :* Rễ rau cần 90 gam, Toan táo nhân 10 gam nấu nước uống, trị bệnh đái đường mất ngủ. Táo nhân có vị ngọt, tính bình, tác dụng dưỡng can ninh tâm an thần, chữa mồ hôi trộm, do đó phối hợp với rau cần trị đái đường, mất ngủ.

HÀNH TA

• *Tính vị :* Vị cay, tính ôn.

• *Thành phần :* Thân vảy chứa nhiều dầu thăng hoa, dầu béo, chất dính, Vitamin B1, B2, lá có các loại đường, mỗi ít tinh bột chất bán xơ, chất gỗ v.v... Thành phần thăng hoa của hành có tác dụng ức chế vi khuẩn que bạch hầu, khuẩn que kết hạch, liên cầu khuẩn... Thuộc ngâm nước tỷ lệ 1/1 trong ống nghiệm, có tác dụng đối với nhiều loại vi trùng ngoài da.

• *Công dụng :* Phát biểu thông dương giải độc, điều vị. Nghiên cứu hiện đại thấy trong hành tỏi có nhiều thành phần tiền liệt tuyến A1, khả năng làm giảm các mao quản, thúc đẩy tuần hoàn máu, ăn thường xuyên nhiều hành tỏi có tác dụng hạ đường mỡ trong máu, hạ huyết áp, bổ não. Ngọn hành có

tác dụng ức chế ung thư, ngăn ngừa xơ cứng mạch máu, hạ Cholesterol trong máu.

• *Thực liệu :*

- **Ngọn hành tươi** 100 gam rửa sạch, nhúng qua nước sôi cắt nhỏ, thêm một ít tương gia vị làm thức ăn, mỗi ngày dùng 2 lần trị bệnh đái đường.

- **Cháo hành** : Nấu cháo gạo nếp, trước khi cháo chín cho vào một ít hành cắt nhỏ, lại nấu sôi một vài phút là được, tác dụng kiện tỳ vị, làm ra mồ hôi, chống viêm, trừ đàm, lợi tiểu, tác dụng chữa thương phong hàn cảm mạo, hạ đường trong máu.

HÀNH TÂY

• *Tính vị :* Vị ngọt, hơi cay, hơi ôn, khí thơm.

• *Thành phần :* Chứa nhiều chất chua có trong vỏ quế, trong cà phê, trong củ cải, tiền liệt tuyến, còn chứa Canxi, lân, sắt và các khoáng chất khác.

• *Công dụng :* Lý khí khoan trung, kiện vị tiêu thực, làm tăng cường trương và tăng tiết dịch của trường vị. Vì có nhiều dầu béo thẳng hoa của hợp chất Lưu huỳnh, do đó có tác dụng hạ mỡ trong máu, ngăn ngừa xơ cứng động mạch, đề phòng tắc nghẽn cơ tim, hạ huyết áp. Hành tây có chứa chất Tolbutamide, tương tự thuốc hạ đường. Tác dụng một cách có chọn lựa, đẩy mạnh tiết dịch của Insulin, hồi phục thay thế khác, do đó tác dụng hạ đường trong máu.

RAU HẸ

• *Tính vị :* Vị cay, ngọt, ôn.

• **Thành phần** : Chứa nhiều chất Carôtin (100 gam chứa 5,45 mg, ngoài ra có các loại Glucôxit, chất vị đắng, chất xơ cao, hỗn hợp Lưu huỳnh.

• **Công dụng** : Ôn trung lý khí "*Bản thảo cương mục*" viết : Nấu nước lá hẹ chữa tiêu khát. Chất xơ của rau hẹ có tác dụng cải thiện sự thay thế đường của tế bào người bệnh đái đường, tăng tính miễn cảm của Insulin, làm giảm đường trong máu. Do đó giảm lượng Insulin đối với người bệnh. Giảm mỡ trong máu ngăn ngừa xơ cứng động mạch. Chất xơ cao lại kiểm hãm sự tăng đường trong máu đột ngột, ngăn ngừa xung động mạch máu quá mức, tác dụng bảo vệ tuyến tụy.

• **Thực liệu** :

- **Rau hẹ hạt đào xào trứng** : Đào nhân 30 gam, Rau hẹ 100 gam; Đào nhân sao qua bỏ vào bơ lạnh, rau hẹ cắt ngắn trộn đều với 3 quả trứng thêm muối ăn, rán chín, cho thịt hạt đào lên.

• **Công dụng** : Bổ thận tráng dương, nhuận tràng thông tiện. Dùng thích hợp cho bệnh đái đường thể thận dương hư, thường đi tiểu đêm nhiều lần, nước tiểu nhiều, hai chân yếu, sắc mặt đen sạm, vành tai khô, đại tiện khô cứng. Hạt đào trong phương thuốc tác dụng bổ thận tráng dương, nhuận tràng thông tiện.

RAU MUỐNG

• **Tính vị** : Vị ngọt, tính bình.

• **Thành phần** : Trong rau muống có chất Prôtít, các loại đường, Canxi, lân, sắt, chất béo, chất Carôtin và các chất Vitamin B1, B2, C, PP.

• **Công dụng** : Thanh nhiệt giải độc mát huyết, lợi tiểu. Dùng cho bệnh đái đường, bệnh lý, phế nhiệt ho ra máu, trúng độc thức ăn. Nghiên cứu thấy rằng : rau muống tím có thành phần chất giống Insulin, có thể hạ đường trong máu.

* **Chú ý** : Người tỳ vị hư hàn sau khi ăn rau muống, thì có thể rút căng chân, bởi vì mạch máu của con người gặp nóng thì thông, gặp lạnh thì bế tắc, do đó người già yếu suy nhược ăn rau muống thì khí huyết không vận hành, gân thịt mất sự dinh dưỡng, dễ bị rút gân. Nghiên cứu khoa học hiện đại cho thấy nếu trong thức ăn tồn tại chất Axitôxalic thì chất này cùng với Canxi, hình thành chất Axitôxalic Canxi, chất này không hòa tan. Nếu trong thức ăn chứa chất trên thì Canxi không thể hấp thu được.

• **Thực liệu** :

- **Rau muống, rau ngô** : Cọng rau muống 60 gam, râu ngô 30 gam nấu nước uống trị bệnh đái đường. Rau muống có thành phần giống Insulin, râu ngô có nhiều thành phần đa đường, có tác dụng hạ đường huyết, 2 vị phối hợp làm tăng khả năng trị bệnh đái đường.

RAU NHÀ CHÙA **(Rau chân vịt, ba thái)**

• **Tính vị** : Vị ngọt, hàn.

• **Thành phần** : Trong 100 gam rau nhà chùa, có 2 gam Albumin, 0,2 gam chất béo, 2 gam Carbohydrate, 0,6 gam chất xơ thô, 70 mg Canxi, 34 gam lân, 2,5 gam sắt, 2,96 chất Carôtin, 0,04 mg B1, 0,13 Vitamin B2, 31 gam Vitamin C v.v...

• **Công dụng :** Lợi ngũ tạng, hoạt huyết mạch, thông tràng vị, chỉ khát, nhuận táo chỉ khát. Dùng trị bệnh đái đường đại tiện khô kết, chảy máu cam, đại tiện ra máu, đẩy mạnh tiết dịch của tuyến tụy, giúp tiêu hóa. Người bệnh hư nhược có chứng đi tả nên dùng ít. Vitamin C trong rau nhà chùa có thể ức chế Albumin đường hóa, từ đó làm chậm tiến triển bệnh đái đường, rau nhà chùa có chứa kẽm là thành phần của Insulin, do đó kẽm có quan hệ hoạt tính với chất Insulin.

• **Thực liệu :**

- **Gốc rau nhà chùa nấu thịt :** Thịt gà 15 gam, gốc rau nhà chùa tươi 60 - 120 gam. Trước tiên nấu cách thủy thịt gà 30 phút, bỏ gốc rau nhà chùa vào nấu chín. Uống nước và ăn rau, chia ngày 2 - 3 lần.

• **Công dụng :** Thanh nhiệt chỉ khát. Dùng cho bệnh đái đường uống nhiều nước.

- **Rau nhà chùa trộn dầu vừng :** Rau nhà chùa tươi 250 gam, luộc rau nhà chùa đổ nước lấy rau trộn dầu vừng, ăn mỗi ngày 2 lần, dùng cho người bệnh đái đường, huyết áp cao, nhức đầu, bí đại tiện mãn tính.

* **Chú ý :** Trong rau nhà chùa có nhiều chất Axitôxalic, nó dễ kết hợp với canxi thành hợp chất, do đó người bị mật kết sỏi và đường tiểu kết sỏi không nên ăn nhiều. Trẻ con ăn nhiều sẽ bị thiếu kẽm, vì kẽm và Axitôxalic kết hợp bài tiết ra ngoài dẫn đến thiếu kẽm.

- **Gốc rau nhà chùa Ngân nhĩ :** Gốc rau chân vịt 100 gam, Ngân nhĩ 10 gam nấu nước, mỗi ngày dùng 1 tế, dùng cho bệnh đái đường phế vị táo nhiệt. Trong phương thuốc Ngân nhĩ vị ngọt tính

bình, tác dụng dưỡng vị thêm ăn, ích khí, hoạt huyết, bổ não cường tâm, có thể thanh nhiệt nhuận phế dưỡng ẩm của dạ dày. Ngân nhĩ thêm rau nhà chùa nhuận táo, chỉ khát phối hợp trị bệnh đái đường thể vị táo nhiệt.

RAU CẢI TRẮNG

- *Tính vị* : Vị ngọt, tính bình.

- *Thành phần* : Rau cải trắng có thành phần Albumin, chất béo, đường, chất xơ thô, Canxi, lân, sắt, Carôtin, Vitamin B1, B2, C...

- *Công dụng* : Giải nhiệt trừ phiền, thông lợi tràng vị, dùng cho bệnh đái đường phiền khát hay đói.

* ***Chú ý*** : Rau cải trắng thối rửa không ăn được, vì có thể trúng độc, nguyên nhân là do trong muối Nitơrat của rau cải dưới tác dụng của vi khuẩn biến thành muối Nitơrat có độc, có thể làm cho oxy hóa Albumin hồng cầu trong huyết hạ thấp, làm mất đi khả năng tải ôxy khiến cho cơ thể thiếu ôxy mà trúng độc. Khi trúng độc, biểu hiện các triệu chứng sau: nhức đầu, lợm giọng, buồn nôn, tim đập nhanh, nếu nặng có thể dẫn tới hôn mê.

- *Thực liệu* :

- *Canh rau cải trắng và củ cải* : Lỗ cải trắng 250 gam, củ cải trắng 60 gam nấu nước ăn sau uống nước, dùng trị bệnh đái đường, cảm mạo.

- *Canh rau cải hành* : Gốc rau cải trắng 3 cây rửa sạch thái lát, hành 7 củ, nấu canh uống khi nóng, trùm chăn cho ra mồ hôi trị bệnh đái đường và cảm mạo.

CẢI CAY

- *Tính vị* : Vị đắng, tính cay, ôn.

- *Thành phần* : Trong cải cay có Albumin, chất béo, đường, chất xơ thô, canxi, lân, sắt, Carôtin, Vitamin B1, B2, C, P.

- *Công dụng* : Giải biểu lợi tiểu, khoan phế hóa đàm, lợi tràng khai vị, tiểu tiện không thông, ho ra máu, bệnh lý, hầu đau khản tiếng. Rau cải cay có chứa chất xơ nhiều, làm cho nồng độ đường trong máu lên từ từ, do đó ngăn ngừa xôn động mạch của đường trong máu, tác dụng bảo vệ tuyến tụy, rau cải cũng chứa nhiều Selen làm tăng năng lực hấp thu đường của tế bào, tương đồng với Insulin tuyến tụy, do đó người bệnh đái đường ăn nhiều sẽ có lợi.

MƯỚP ĐẮNG

- *Tính vị* : Vị đắng, tính hàn.

- *Thành phần* : Trong mướp đắng có Glucôxit, (các loại Axit gốc Amin), đường bàm nhũ chua, keo trái cây, Albumin, chất béo, Canxi, lân, sắt, Carôtin, Vitamin C.

- *Công dụng* : Thanh tâm, trừ thấp nhiệt, giải độc, trừ lao mệt, sáng mắt. Dùng cho người bệnh đái đường phiền khát mắt đỏ đau, phù thũng, đờn độc sưng đau, ác sang. Người bệnh đái đường dễ cảm nhiễm, ăn thường xuyên sẽ ngăn ngừa được biến chứng. Chất Glucôxit có tác dụng hạ đường trong máu. Thực nghiệm chứng minh rằng : đối với chuột bạch nhỏ bị bệnh đái đường, mướp đắng có tác dụng hạ đường huyết rõ rệt.

• **Thực liệu :**

- **Tương nấu mướp đắng :** Mướp đắng 250 gam, tương ngọt 25 gam, Thanh thang 50, nước bột 20 gam. Dầu tương, muối ăn, đường trắng, dầu cải, vị tinh vừa đủ.

• **Cách làm :** Mướp đắng rửa sạch bỏ hai đầu, bỏ làm đôi, cắt thành hình dải. Cho chảo lên lửa, đổ nước cho mướp đắng vào nấu một lát để giảm vị đắng. Bắc chảo đun lửa cho dầu cải vào nấu 60° , cho tương ngọt vào xào thơm, thêm đường trắng, muối cùng mướp đắng vào nấu, cho Thanh thang vào, dùng bột nước làm đặc, thêm vị tinh là được.

• **Công dụng :** Thanh tâm giải độc, thanh nhiệt sáng mắt, tăng ăn uống, hạ đường trong máu, tác dụng khai vị, giải nắng, trị bệnh đái đường.

* **Chú ý :** Người tỳ vị hư hàn, ăn cần thận, người có thai không dùng.

- **Canh mướp đắng** dùng làm rau trong mỗi bữa ăn, từ 50 - 100 gam cho 1 lần, mỗi ngày 2 - 3 lần. Trị bệnh đái đường.

- **Bột mướp đắng khô :** Mướp đắng chế thành bột khô, mỗi lần dùng 7 - 12 gam, mỗi ngày 3 lần trị bệnh đái đường.

• **Lâm sàng cho biết :** Dùng mướp đắng khô nghiền thành bột, ép thành viên, mỗi viên chứa 0,5 gam bột khô, mỗi lần uống 15 - 25 gam, mỗi ngày 3 lần, uống trước bữa ăn 1 giờ; một liệu trình hai tháng, đồng thời tiết chế ăn uống. Trị liệu 29 trường hợp đái đường. Trong đó bệnh nhẹ 12 trường hợp, bệnh vừa 12 trường hợp, bệnh nặng 3 trường hợp, bệnh nguy 2 trường hợp. Dùng một liệu trình có 16 trường hợp, hai liệu trình 11 trường hợp, trên

hai liệu trình 2 trường hợp. Hiệu quả rõ rệt là 19 người, chuyển biến tốt 4 người, không có hiệu quả 2 người, 4 người bệnh thêm nặng, hiệu suất rõ rệt 65,5%, có hiệu quả là 79,3%. Mướp đắng khô có tác dụng phụ là sôi bụng, ỉa chảy, phần nhiều không cần xử lý có thể tiếp tục dùng.

TRÀ KHỔ QUA (Mướp đắng)

• *Công dụng:* Thức uống này có công hiệu thanh tam tiêu, giảm đường huyết. Thích hợp trị bệnh tiểu đường miệng khát, uống nhiều, ăn nhiều, tiểu nhiều.

• *Thực liệu:* Khổ qua tươi một trái, trà xanh một ít. Khổ qua cắt một đầu lấy hột ra, cho trà xanh vào, đem treo ở nơi thông gió râm mát. Sau khi khô thì lấy xuống cắt vụn ra. Mỗi lần dùng 10gr ngâm trong nước sôi nửa tiếng rồi uống.

BÍ ĐỎ

• *Tính vị:* Vị ngọt, ôn.

• *Thành phần:* Chứa chất toan của dưa, chất của Thiên môn đông, chất Carôtin, Vitamin B1, B2, B6, C; chất béo, đường Glucô, Cali, Mangan, Canxi, sắt, chất keo quả cây, diệp hồng tố, chất xơ, rất nhiều lân.

• *Công dụng:* Bổ Tỳ ấm Vị, bổ trung ích khí, tiêu viêm chỉ thống, giải độc sát trùng, tác dụng phòng trị bệnh đái đường, thúc đẩy tiết chất Insulin. Chất xơ của bí đỏ làm chậm sự hấp thụ thức ăn trong dạ dày, tác dụng khống chế đường lên cao trong máu sau khi ăn cơm. Keo hoa quả của bí đỏ là một loại đa đường, có tác dụng tăng trưỡng

thủy phân trong dịch tiêu hóa, là một chất xơ có tính hòa tan. Chất keo và thức ăn tinh bột cùng ăn một lần có thể nâng cao độ dính thức ăn trong dạ dày, điều tiết tỷ lệ hấp thu trong dạ dày, làm cho sự hấp thu đường giảm chậm, từ đó mà làm chậm đẩy sạch thức ăn trong dạ dày. Sau khi chất xơ hòa tan trong ruột được hấp thu đầy đủ, hình thành một loại vật chất ở trạng thái ninh kết, làm cho hỗn hợp men tiêu hóa với chất dinh dưỡng không thể trộn đều, từ đó làm chậm tiêu hóa và hấp thu của ruột với chất dinh dưỡng, do đó có tác dụng khống chế sự dâng cao của đường trong máu sau khi ăn cơm.

Ở Hokaido, Nhật Bản có một thôn lấy bí đỏ làm thức ăn chính, không phát sinh bệnh đái đường và cao huyết áp. Thực nghiệm của Y học Nhật Bản cho 15 người bị bệnh đái đường và cao huyết áp ăn bí đỏ 10 ngày, mỗi ngày ăn 100 gam bí đỏ. Kết quả đường trong máu dần dần hạ xuống.

BÍ ĐAO

- *Tính vị* : Vị ngọt, tính mát.

- *Thành phần* : Trong bí đao có chất Albumin, đường, chất xơ thô, Canxi, lân, sắt, Carôtin, Vitamin B1, B2, C; chất U-rê, chất dầu toan v.v...

- *Công dụng* : Thanh nhiệt giải độc, lợi thủy, hóa đàm, tiêu thử chỉ khát, dùng trị bệnh đái đường.

- *Thực liệu* :

- *Nước bí đao* : Bí đao 1000 gam cho nước nấu chín, dùng thường xuyên hoặc dùng bí đao bỏ vỏ, dùng mỗi lần 500 gam nấu ăn và uống nước, dùng trị bệnh đái đường, phù thũng, đi tiểu ít.

- **Bí đao Hoàng liên** : Bí đao 2500 gam cắt bỏ đầu, bỏ ruột; bột Hoàng liên 30 gam nhện vào trong ruột bí đao, đây nắp lại, dùng tấm tre cố định nắp, nấu cho đến chín rục, ép lấy nước bí đao uống một ngày 3 lần. Hoàng liên trong phương thuốc có tác dụng hạ đường trong máu, và có tác dụng thúc đẩy khả năng sự tái sinh của tế bào Beta của Insulin và hạ mỡ trong máu. Bí đao thanh nhiệt giải độc hóa đàm, là thức ăn tốt để trị bệnh đái đường, phối hợp với Hoàng liên thành bài thuốc trị bệnh đái đường rất hiệu quả.

• **Tham khảo :**

- **Dùng Hoàng liên trị bệnh đái đường** : Dùng Hoàng liên 2 - 6 gam, mỗi ngày uống 3 lần, liệu trình 1 - 3 tháng, một số bệnh nhân có tác dụng sau 40 ngày, liệu trình kéo dài 3 tháng, kết quả chứng tỏ hoàng liên, có hiệu quả đối với bệnh đái đường. Loại thứ hai, mức Insulin trong huyết thanh được nâng lên, tổng tỉ lệ lâm sàng đạt 90%, tác dụng phụ không rõ rệt. Đồng thời Hoàng liên hạ huyết áp, hạ mỡ trong máu, và chống lại các cảm nhiễm khác, đồng thời chống các biến chứng của bệnh đái đường.

CANH BẦU

• **Tính vị** : Vị ngọt, tính mát.

• **Công dụng** : Món ăn này có tác dụng giải độc giảm đau, miệng mũi sưng đau, mọc mụn, hạ đường huyết.

• **Thực liệu** : Bầu tươi 60 gam, nấu canh ăn.

CỦ CẢI

- *Tính vị* : Vị ngọt, tính hàn.

- *Thành phần* : Trong củ cải có đường chủ yếu là Glucôza, Saccarôza, chất chua của đậu thơm, chất toan cà phê và nhiều loại Axit gốc Amin, các Vitamin, như Vitamin C nhiều hơn so với các loại quả, còn có các chất béo, Canxi, lân, sắt và chất khoáng v.v...

- *Công dụng* : Tiêu tích trệ, hòa đàm nhiệt, khoan trung lý khí, thanh nhiệt giải độc, dùng trị bệnh đái đường có chứng thực tích đầy trướng, ho đàm mất tiếng. Củ cải có chất xơ cao, có tác dụng cải thiện sự thay thế đường của tế bào người bệnh đái đường, làm tăng tính miễn cảm của Insulin, làm hạ đường trong máu, giảm thiếu lượng dùng Insulin của người bệnh. Ngoài ra còn có tác dụng hạ mỡ trong máu, chống xơ cứng động mạch, Vitamin C có trong củ cải có thể ức chế Albumin đường hóa, hạn chế sự phát triển của bệnh đái đường.

- *Thực liệu* :

- *Cháo củ cải gạo tẻ* : Củ cải to 5 củ, nấu chín lấy nước cho thêm 50 gam gạo tẻ và thêm nước nấu cháo ăn, trị bệnh đái đường, lưỡi khô miệng ráo, đái dất.

- *Nước củ cải* ép lấy nước uống dùng trị bệnh đái đường miệng khô.

CỦ CÀ RỐT

- *Tính vị* : Vị ngọt, tính bình.

- *Thành phần* : Trong 100 gam cà rốt có 3,62 mg Carôtin, Vitamin B1, B2, đường, chất béo,

Canxi, lân, sắt, đồng; còn có một chất hạ đường huyết và 9 loại Axitamin.

• *Công dụng* : Hạ khí bổ trung, kiện tỳ tiêu trệ, điều tràng vị, an ngủ tạng, dùng cho người tiêu hóa không tốt, bệnh đái đường có các chứng tay chân và cơ thể tê cứng, da khô ráp, thanh manh. Cà rốt có tác dụng hạ đường trong máu, là thức ăn tốt cho người bị bệnh đái đường. Cà rốt làm tăng lưu lượng mạch vành hạ mỡ trong máu. Chất xơ trong cà rốt kích thích tính nhu động của ruột, có ích cho tiêu hóa và hạ đàm, có dầu thăng hoa nên có mùi thơm, có tác dụng kích thích tiêu hóa và sát khuẩn.

* *Chú ý* : Cà rốt không nên ăn sống vì có nhiều chất carôtin, bán thành phẩm của sinh tố A này là chất hòa tan trong mỡ, chỉ có hòa tan trong mỡ của gan, biến thành Vitamin A, để cơ thể hấp thụ. Vì thế cà rốt chỉ thích hợp xào hoặc nấu, không nên ăn sống. Nếu không chất Carôtin không được hấp thu và bị thải ra ngoài

• *Thực liệu* :

- *Cháo cà rốt* : Cà rốt 100 gam, cạo vỏ ngoài thái sợi nhỏ, gạo tẻ 30 gam cho vào nồi nấu thành cháo, sau cho cà rốt vào, cho thêm dầu và muối. Ăn cháo cà rốt trị bệnh đái đường.

MUỐI

• *Tính vị* : Vị ngọt, hoặc hơi đắng, tính hàn.

• *Thành phần* : Trong muối có Glucôxit, chất béo, Albumin, đường, Vitamin B, C.

• *Công dụng* : Thanh nhiệt hóa đờm, lương huyết giải độc. Dùng trị bệnh đái đường huyết vặng (choáng vặng), đờm khó ra.

• *Thực liệu :*

- *Trà mướp :* Mướp 250 gam cắt thành lát dày 2 cm cho thêm muối và nước nấu chín, cho thêm một ít lá chè, mỗi ngày 3 lần trị bệnh đái đường, thể hư nhược.

QUẢ CÀ

• *Tính vị :* Vị ngọt, tính hàn.

• *Thành phần :* Trong cà có Albumin, đường, chất béo, Vitamin A, B, C, P. Cà tím có chứa nhiều Vitamin P nhiều hơn so với các loại rau khác.

• *Công dụng :* Thanh nhiệt dưỡng vị, khoan tràng thông tiện, hoạt huyết tiêu thũng, giảm đau. Trị chứng tràng phong hạ huyết, mụn nhọt nóng, bệnh đái đường chân tay đau, đái ít, ăn được mà hay đói, đi đái ít.

* *Chú ý :* Quả cà tính hàn mà hoạt, do đó người tỳ vị hư hàn, người bị bệnh đái đường mà tràng hoạt tiêu chảy không được ăn.

• *Thực liệu :*

- *Cà xào thịt bò :* Cà 100 gam, thịt bò 60 gam, tỏi, gừng một ít.

• *Cách làm :* Cà rửa sạch cắt lát, ngâm vào nước lạnh 1 giờ, thịt bò rửa sạch cắt lát, gừng sống rửa sạch cắt sợi, lấy một ít muối và bột sắn trộn với nhau, tỏi tây bỏ vỏ lụa giã nát, cho chảo lên, cho tỏi vào bỏ tiếp cà xào chín, xúc ra đĩa, lại bắt chảo lên bỏ thịt bò xào chín, thêm gia vị và ăn.

• *Công dụng :* Thanh nhiệt dưỡng Vị, khoan tràng tán huyết, dùng cho người bệnh đái đường hay đói, ăn nhiều mà vẫn gầy, tiện bí hoặc đại tiện

không thông, ra huyết trước khi đại tiện, đại tiện ra máu tươi. Dùng cho bệnh đái đường kèm theo bệnh trĩ, thịt bò vị ngọt tính bình, thịt trâu tính hàn có tác dụng bổ ích Tỳ Vị, sinh tân chỉ khát, thịt bò có chất Selen thúc đẩy sự hấp thu đường của tế bào, tác dụng tương đồng với Insulin.

* **Chú ý** : Thịt bò đối với người bệnh đái đường gây gò có thể dùng lượng vừa, người béo đường trong mỡ cao cần cẩn thận. (Thịt bò tính nóng, bệnh đái đường thường phát nhiệt, không nên dùng nhiều).

- **Bột cà** : Cà khô nghiền bột, uống với nước nóng 10 gam, mỗi ngày 3 lần, trị bệnh đái đường, lợi thủy, tiêu thũng.

V. CÁC LOẠI HOA QUẢ VÀ HẠT

PHÂN THẠCH LỰU

• **Tính vị** : Vị ngọt, chua, tính ôn.

• **Thành phần** : Trong quả lựu có chứa đường Fructôza, đường Glucô, Vitamin C.

• **Công dụng** : Thu liễm chỉ tả, cầm máu, làm hết ngứa, nấu canh hoặc ăn quả tươi trị bệnh đái đường, thực nghiệm trên động vật chứng minh rằng nó có thành phần hiệu của lá Phân thạch lựu là Flavone. Đối với chuột bạch lớn, bệnh đái đường do Allôxan, có tác dụng hạ đường rất tốt.

• **Thực liệu** :

- **Nước phân thạch lựu** : Mỗi lần dùng 250 gam quả phân thạch lựu tươi ép nước dùng 3 lần

trước khi ăn cơm. Có thể dùng quả tươi, nếu không có quả tươi thì dùng lá khô, mỗi ngày dùng 10 - 30 gam nấu nước uống trị bệnh đái đường.

• *Lâm sàng cho biết* : Viện Y học Quảng Tây dùng thuốc viên Phân thạch lựu (mỗi viên là 0,4 gam), mỗi lần dùng 9 - 12 viên, mỗi ngày 3 lần, chữa 111 trường hợp, kết quả 84,6%, với bệnh đái đường có nhiều chứng kèm theo. Thường sau khi uống 1 - 4 tuần có tác dụng hạ đường trong máu.

QUẢ DÂU

• *Tính vị* : Vị chua, ngọt, tính hơi hàn.

• *Thành phần* : Trong quả dâu có chứa các loại đường, keo trái cây, khoáng chất và nhiều loại Vitamin...

• *Công dụng* : Bổ gan ích thận, nhuận phế thông tiện, bổ huyết dưỡng nhan sắc, tức phong, tư dịch, ninh tâm, lợi thủy, chỉ khát giải độc. Dùng trị can thận huyết hư, choáng váng, choáng mắt, hoa mắt, tai ù, mất ngủ, đái đường, tiện bí, đau lưng, râu tóc bạc sớm.

• *Thực liệu* :

- *Cháo gạo nếp quả dâu* : Quả dâu 30 gam, gạo nếp 50 gam, đường phèn vừa đủ, nên cho chút ít đường.

• *Cách làm* : Cho gạo sạch vào nồi, trước tiên cho lửa to sau đun lửa nhỏ, rửa sạch quả dâu, đợi cháo chín bỏ quả dâu vào cùng nấu. Khi cháo đặc thì thêm đường là được.

• *Công dụng* : Tư gan, dưỡng thần, minh mục, an thần, hòa vị sinh tân, trị bệnh đái đường. Gạo

nếp vị ngọt tính bình, âm tỳ vị bổ khí cùng với quả dâu thích hợp cho bệnh đái đường, thận hư hoa mắt.

• **Rượu nếp quả dâu :** Quả dâu 1000 gam rửa sạch vắt nước hoặc lấy quả dâu khô 300 gam nấu nước bỏ bã. Nước thuốc cùng ủ với 500 gam gạo nếp nấu thành cơm để thành rượu, mỗi ngày dùng một ít trong bữa ăn. Có tác dụng trị bệnh đái đường, bổ huyết ích thận, thông tai sáng mắt, tiện bí, can thận hư tổn.

TỖ BÀ

• **Tính vị :** Vị chua, tính bình.

• **Thành phần :** Lá tỳ bà có các loại đường, Carôtin, sinh tố C, các chất A xít.

• **Công dụng :** Quả tỳ bà nhuận táo, chỉ khái, hòa vị giáng nghịch, lá tỳ bà thanh phế hạ khí, trị ho nóng, phiền khát, trị bệnh đái đường.

• **Thực liệu :**

• **Nước rễ tỳ bà :** Rễ tỳ bà 60 gam sắc nước uống trị bệnh đái đường.

SƠN TRA

• **Tính vị :** Vị ngọt, chua, tính hơi ôn.

• **Thành phần :** Trong 100 gam Sơn tra chứa 89 mg Vitamin C, PP, Prôtít, đứng thứ 3 sau Hồng táo, cây sô, 85 mg Canxi (là loại quả có nhiều Canxi nhất), Carôtin, chất béo, đường, Albumin.

• **Công dụng :** Tiêu thực hóa tích, tán ứ hành trệ, hoạt huyết, hưng phấn thần kinh, dùng cho

bệnh thực tích đình trệ, đau bụng tiết tả, phòng xơ cứng động mạch. Sơn tra có tác dụng mở rộng động mạch vành, thư giãn mạch máu, tăng lưu lượng của mạch vòng, cải thiện nhịp đập quả tim, hưng phấn trung khu thần kinh. Sơn tra có nhiều Vitamin C, có thể ức chế Albumin đường hóa, do đó làm chậm tiến triển của bệnh đái đường. Hạ thấp tác dụng đường hóa là do chất phức hợp Vitamin C, cạnh tranh với đường Gluco trong phương diện kết hợp Albumin. Canxi của Sơn tra có tác dụng bổ sung Canxi của bệnh đái đường, giảm nhẹ bệnh tình, phòng ngừa biến chứng, vì vậy người bị bệnh đái đường dùng rất thích hợp. (Vì nó tiêu thit mỡ, do đó người thừa mỡ, đậm dùng rất tốt. N.D).

• *Thực liệu :*

• *Sơn tra, Quyết minh tử:* Sơn tra, Cúc hoa mỗi thứ 10 gam, Quyết minh tử 15 gam, sắc nước uống thay trà trị bệnh đái đường có nhiều mỡ trong máu. Quyết minh tử vị đắng, ngọt, mát, tác dụng thanh can sáng mắt, lợi thủy thông tiện. Có tác dụng hạ Cholesteron trong máu, vừa là thực phẩm vừa là dược phẩm; cúc hoa vị ngọt, đắng, mát, tác dụng trừ phong thanh nhiệt, sáng mắt giải độc dùng chung với Sơn tra có thể trị xơ cứng động mạch, chống tăng Cholesteron của máu.

KEO CÂY ĐÀO

(Nhựa trong cây đào tiết ra gọi là keo đào)

• *Tính vị :* Tính dẻo đặc, vị ngọt, đắng, không độc.

• *Công dụng :* Hòa huyết ích khí, chỉ khát, trị kết sỏi, bệnh đái đường.

• *Thực liệu :*

- *Nước keo cây đào :* Keo đào 10 - 15 gam, sắc nước uống mỗi ngày 2 lần trị bệnh đái đường.

- *Nước keo đào, râu ngô :* Keo đào 15 - 20 gam, râu ngô 30 - 60 gam, sắc nước chia hai lần uống trong ngày trị bệnh đái đường.

QUẢ DỨA

• *Tính vị :* Vị ngọt, chua, tính bình.

• *Thành phần :* Trong quả dưa có chất đường, Glucôza, đường Fructôza, Vitamin A, B, C, tinh bột, chất béo, đặc biệt rất nhiều Vitamin C.

• *Công dụng :* Thanh thử giải khát, tiêu thực chỉ tả, nhờ có chất keo trong quả dưa có khả năng cải biến sự tiết của Insulin, do đó người bệnh đái đường ăn dưa với lượng thích hợp mỗi ngày 100 gam, có thể cải biến lượng tiết của chất Insulin, làm hạ đường trong máu.

* *Chú ý :* Sau khi dưa được cắt bỏ vỏ xắt lát thường ngâm vào nước muối mới ăn. Muối ăn phá vỡ các Glucôxit và chất xúc tác của dưa, để tránh sự quá mẫn cảm của dưa. Dưa có thể cắt thành miếng nấu với thịt gà, thịt vịt, thịt bò đã bỏ xương, ăn rất tốt.

DƯƠNG MAI

• *Tính vị :* Vị chua, ngọt, tính ôn.

• *Thành phần :* Trong dương mai có đường, Vitamin, chất keo.

• *Công dụng* : Tác dụng sinh tân chỉ khát, kiện vị tiêu thực, trừ phiền khử đàm, chỉ tả chỉ ẩu, giải độc rượu, điều tràng vị.

Bệnh đái đường có thể thích hợp một lượng dương mai thích hợp, chất keo trong dương mai có khả năng cải biến sự tiết của lượng Insulin, do đó có tác dụng hạ đường trong máu.

ANH ĐÀO

• *Tính vị* : Vị ngọt, tính ôn, không độc.

• *Thành phần* : Có chứa đường, Vitamin A, B, C; chất keo quá...

• *Công dụng* : Điều trung ích tỳ, anh đào có chất keo hoa quả, có khả năng cải biến sự tiết lượng Insulin, do đó có tác dụng hạ đường trong máu, người bệnh đái đường có thể dùng lâu dài.

DƯA HẤU

• *Tính vị* : Vị ngọt, tính hàn.

• *Thành phần* : Có chứa lượng nước cao 96,6%, có các loại đường Glucôza, Fructôza, Saccarôza, Prôtít, Vitamin A, B, C; Axitamin.

• *Công dụng* : Thanh nhiệt giải thử, trừ phiền chỉ khát, lợi tiểu, vàng da, giải độc rượu, thận viêm thủy thũng. Vị ngọt chủ yếu là do đường Fructôza, nó chẳng những không ảnh hưởng tới người bị bệnh đái đường mà còn có tác dụng hạ đường trong máu.

• *Thực liệu* :

• *Vỏ dưa hấu Hoa phấn thang* : Vỏ dưa hấu 15 gam, vỏ bí đao 15 gam, bột Hoà phân 12 gam,

sắc nước uống; dùng thích hợp cho bệnh đái đường miệng khát, đi tiểu đục. Hoa phấn có tác dụng hạ đường trong máu, vỏ bí đao, vỏ dưa hấu thành nhiệt giải thử, trừ phiền chỉ khát, lợi tiểu. Ba vị hợp lại tăng tác dụng trị bệnh đái đường miệng khát, tiểu đục.

- **Dưa hấu Xích tiểu đậu thang** : Vỏ dưa hấu, vỏ bí đao, Xích tiểu đậu đều 30 gam sắc nước uống, trị bệnh đái đường thủy thũng.

TÁO TÂY

• *Tính vị* : Vị ngọt, tính mát.

• *Thành phần* : Chủ yếu là các loại đường, Kali, chất khoáng, Axit hữu cơ, sinh tố A, B, C.

• *Công dụng* : Bổ tâm ích khí, sinh tân chỉ khát, kiện tỳ hòa vị, đường trong táo tây chủ yếu là đường Fructôza, nó chẳng những không hại còn có tác dụng hạ đường trong máu, trị bệnh đái đường.

HẠT ĐÀO

• *Tính vị* : Vị ngọt, tính bình, ôn.

• *Thành phần* : Thịt hạt đào có chứa 40 - 50% chất béo, 15% Albumin, 10% đường, các Vitamin A, B, C; sắt, Mangan, Canxi, Manhê.

• *Công dụng* : Bổ thận cố tinh, ôn phế, định suyễn, nhuận táo hóa đàm, ích khí dưỡng huyết, mạnh lưng, nhuận tràng thông tiện. Dùng cho chứng thận hư, lưng gối lạnh đau, đi tiểu nhiều, di tinh, dương yếu.

• *Thực liệu :*

- **Hạt đào Phục linh :** Thịt hạt đào 30 gam, Bạch phục linh 15 gam sắc nước uống 1 tháng, trừ chữa bệnh đái đường kèm thận hư đau lưng. Hạt đào bổ thận cốt tinh, mạnh lưng; Phục linh hạ đường huyết, phối hợp 2 vị chữa bệnh đái đường và bổ thận.

- **Nước lá đào :** Lấy lá đào sắc lấy nước uống sau khi ăn, tác dụng hạ đường trong máu.

CÂY LÊ

• *Tính vị :* Vị ngọt, hơi chua, tính hàn.

• *Thành phần :* Quả lê có chứa đường và chất khoáng, Albumin và chất béo, Vitamin.

• *Công dụng :* Sinh tân nhuận táo, thanh nhiệt giáng hỏa, hóa đàm chỉ khát, trị bệnh nhiệt phiền khát, ho do nhiệt, mỗi ngày người bệnh có thể dùng 100 gam. Trong quả lê có thành phần đa đường, có tác dụng hạ đường trong máu, do đó người bị bệnh đái đường có thể dùng rất tốt.

HẠT TÙNG

(Tùng tử nhân)

• *Tính vị :* Vị ngọt, hơi ôn.

• *Thành phần :* Trong hạt tùng có chất béo, Albumin.

• *Công dụng :* Tư âm, tức phong, nhuận phế hoạt tràng, trị chứng phong tý, vầng đầu, ho khan, thổ huyết, tiện bí v.v...

• *Thực liệu :*

- **Hạt tằm nấu cháo :** Tằm tử nhân 30 gam, gạo trắng 100 gam nấu cháo ăn vào buổi sáng.

• *Công dụng :* Kiện tỳ, dưỡng tâm, sinh tân nhuận táo. Trị chứng đái đường, khí đoản, khó ngủ, ho khan, tiện bí, hồi hộp.

QUẢ LA HÁN

• *Tính vị :* Vị ngọt, tính mát.

• *Thành phần :* Các bộ phận hạt và quả La hán đều có dầu thơm, kích thích ăn uống. Có các loại đường Glucôzit độ ngọt gấp 300 lần đường Saccarôza.

• *Công dụng :* Thanh Phế nhuận tràng, thanh nhiệt mát huyết, chữa bách nhật khái, ho do đàm hỏa, trị chứng thương phong cảm mạo, hầu đau, giải thử nhiệt, họng đau mãn tính, vị nhiệt, khí quản viêm mãn tính, cao huyết áp. Là một loại thức ăn tốt cho người bệnh đái đường.

• *Thực liệu :*

- **Một quả La hán** chế thành tế hoặc dạng nước, dùng trị bệnh đái đường.

- **Trà quả La hán :** Quả La hán đập quả thả vào nước nóng hoặc dùng với lá chè để uống, khí vị rất thơm trị bệnh đái đường.

- **Quả La hán** để nguyên quả giã nát nấu chung với phổi heo, xương đầu hoặc thịt heo dùng cho người đái đường.

VI. CÁC LOẠI DƯỢC PHẨM VÀ THỰC PHẨM KHÁC

LÁ DÂU

- *Tính vị* : Vị ngọt, tính hàn.

- *Thành phần* : Có đường Axitamin, chất béo, Axitamin, Axit hữu cơ, các Vitamin B, C.

- *Công dụng* : Trừ phong thanh nhiệt, thanh Can minh mục, dùng cho phong nhiệt cảm mạo, ho hen, choáng đầu, đau đầu, mặt đỏ, nhìn vật bị mờ choáng; còn có tác dụng cầm máu, vì làm thông các mạch máu nhỏ, trừ đau ở khí quản.

- *Thực liệu* : Trà lá dâu, mỗi ngày dùng 30 - 50 lá dâu khô, hãm nước nóng thay trà, dùng thường xuyên để hạ đường trong máu.

PHỤC LINH

- *Tính vị* : Vị ngọt, tính bình.

- *Thành phần* : Trong Phục linh có Albumin, chất béo, chất nhầy, nhiều đường phân giải.

- *Công dụng* : Bổ não, mạnh thận, kiện tỳ hòa vị, lợi thủy, hãm thấp, ninh tâm an thần. Dùng trị đàm ẩm, thủy thũng, tiểu tiện bất lợi, tiết tả, hồi hộp chóng mặt, hạ đường máu, hạ huyết áp, nâng cao khả năng miễn dịch của cơ thể, tăng khả năng kháng khuẩn, tác dụng tốt đối với bệnh đái đường.

LÁ SEN

- *Tính vị* : Vị đắng, tính bình, sắc thanh, mùi thơm.
- *Thành phần* : Có chất kiềm và chất xơ.
- *Công dụng* : Thanh nhiệt giải thử, hạ mỡ trong máu, dùng trị bệnh đái đường.

KÊ NỘI KIM (Màng mẽ gà)

- *Tính vị* : Vị ngọt, tính bình.
- *Thành phần* : Có Prôtít, Albumin, Vitamin A, B, C.
- *Công dụng* : Tiểu tích trệ, kiện tỳ vị, trị thực tích, trường mẫn, ấu thổ phiên vị, đái đường, di niệu. Kê nội kim làm tăng tiết dịch vị, tăng vận động của dạ dày.
- *Thực liệu* :
 - *Kê nội kim, gốc rau nhà chùa* : Kê nội kim 15 gam, gốc rau nhà chùa tươi 15 gam đổ nước nấu, uống mỗi ngày 2 lần trị bệnh đái đường. Gốc rau nhà chùa tư âm nhuận táo, dưỡng huyết cầm máu, dùng cho người bệnh đái đường tiện huyết, hoại huyết.

BẠCH QUẢ

- *Tính vị* : Vị ngọt, đắng, chất, tính bình.
- *Thành phần* : Trong Bạch quả có chất béo, chất đường, tinh bột, lân, Canxi, sắt, Kali.

• *Công dụng* : Liễm phế khí, định đàm suyễn, chỉ đới trọc, cố thận, súc niệu. Dùng cho người bị ho lâu phế hư, di niệu, bạch đới.

* *Chú ý* : Trong hạt Bạch quả có Axitcyanua, ăn nhiều sẽ bị trúng độc (người lớn dùng 6 - 9 gam, tương đương 6 - 9 hạt).

• *Thực liệu* :

- *Bạch quả Ý dĩ mễ* : Mỗi lần nấu 8 hạt Bạch quả bỏ vỏ, Ý dĩ 60 gam, thêm nước nấu cháo cho muối vào ăn, mỗi ngày 1 lần trị bệnh đái đường, thủy thũng, Tỳ hư tiết tả. Trong phương Ý dĩ hãm thấp lợi thủy, khứ phong thấp, thanh nhiệt bài nùng, kiện tỳ chỉ tả.

NHỤC QUẾ

Trung tâm nghiên cứu khoa học ứng dụng của Mỹ đã phát hiện Nhục quế là một loại thuốc trị bệnh đái đường có hiệu quả, vì có chứa một loại thành phần nâng cao hiệu ứng của Insulin đó là Crôm.

ĐẬU PHỤ MA VU

Đậu phụ ma vu là loại thực phẩm tốt, đặc sản của Trung Quốc.

• *Thành phần* : Các loại đường, tinh bột, nước, Albumin thô, chất keo của hoa quả.

• *Công dụng* : Hạ mỡ, hạ đường, hạ huyết áp, khai vị thông tiện, phòng bệnh ung thư, đậu phụ ma vu là thứ thực phẩm rất tốt, nó ức chế sự tăng cao của đường trong máu, từ đó giảm nhẹ sự chịu đựng của Insulin, thúc đẩy tuần hoàn của người bệnh.

PHỤ LỤC

PHƯƠNG PHÁP ĐIỀU TRỊ

BỆNH ĐÁI ĐƯỜNG BẰNG ĐÔNG Y

CHỨNG HẬU BỆNH TIÊU KHÁT.

• *Những triệu chứng thường thấy.*

Lúc mới mắc, bệnh thể rất chậm, thường cảm thấy thần thể mỏi mệt, lo uất, nhức đầu, chóng mặt, hơi buồn nôn, thể trọng ngày giảm nhẹ. Bệnh thể đã tiến tới đòi uống nước, uống vào rồi vẫn không hết khát, đi tiểu rất nhiều (nước tiểu để qua đêm thấy có nổi vầng dầu, hoặc nhiều chất đọng màu trắng). Ăn nhiều nhưng không thành da thịt, bản thân cũng thấy ngày càng gầy ốm, người thường phần lớn nước tiểu vị mặn, duy có người mắc bệnh tiêu khát, nước tiểu có đường nên ngọt : khi đi tiểu ra có kiến bu vào.

• *Triệu chứng đặc biệt.*

Những triệu chứng kể dưới đây không phải là người bệnh nào cũng có, nhưng dễ có một số triệu chứng :

- 1) Da dễ dễ mọc mụn nhọt, lúc mọc lúc khỏi.
- 2) Ăn nhiều, muốn ăn không ngừng, có một số béo ra, nhưng đại đa số ngày càng gầy ốm.
- 3) Sau khi mắc bệnh tiêu khát lâu, đa số người bệnh tiếp tục mắc bệnh hạ tiêu (tức bệnh thận viêm, bệnh đi tiểu ra Insulin)

4) Chân tay tê dại, đau nhức, và ở móng có bệnh thần kinh tọa. Nhiều người liệt dương, thiếu số thì ngược lại, dương cường quá độ.

5) Da dễ khô ráo, mình ngứa, phụ nữ ngứa âm đạo, nam giới ngứa quy đầu.

6) Mắc bệnh này lâu mất mờ, không nhìn rõ, thậm chí đục thủy tinh thể và mù.

7) Người mắc bệnh này hay bị suy nhược thần kinh hoặc kèm bệnh lao phổi và ruột, dạ dày.

8) Sau khi mắc bệnh trúng phong, đi tả, sốt, ban đỏ, bạch hầu, ngẫu nhiên cũng thấy xuất hiện tiểu đường, nhưng đại bộ phận trong thời gian ngắn khỏi bệnh, không kéo dài, dễ phân biệt.

9) Bệnh này dễ lâu không trị, do trong máu có quá nhiều đường, làm cho bệnh nhân chóng mặt, xây xẩm, ngất đi, lúc bệnh nặng có trạng thái hôn mê đến mức suy nhược toàn thân mà chết.

10) Bệnh này một số người do di truyền mà mắc. Một số không di truyền cho con cái, không nhất định phải di truyền.

CĂN NGUYÊN BỆNH TIÊU KHÁT.

Về căn nguyên tiêu khát, Đông y cho rằng “*ăn uống những thức ăn ngọt béo, cao lương, uống rượu lâu ngày tích lại biến ra chứng tiêu khát*”, đều là luận về căn nguyên với tính chất nghĩa rộng, lại nhận rằng “*phòng sự quá độ, thân khí hư hao*” cũng là một nguồn gốc của bệnh. Chỉ có đến nhà Tỳ, sách *Sào thị bệnh nguyên luận* mới có một đoạn nghị luận đặc sắc. Ông nói : “Tiêu khát... ngũ khí tràn vậy, tên gọi là bệnh tỳ nhược mật. Năm vị ăn vào miệng chứa ở vị. Tỳ hành tinh khí để tiêu nó,

tràn ra ở tỳ". Nay dùng văn hiện đại giải thích đoạn văn này là : "Bệnh tiêu khát là bệnh của tạng tỳ. Năm vị ăn vào miệng trước qua vị, do tạng tỳ vận hành cung cấp chất dinh dưỡng đi các nơi. Tỳ mắc bệnh, không làm việc, tỳ là nơi phân phối chất đường, tỳ hoạt động kém, chất đường mới tràn ra, nước tiểu mới ngọt". Đoạn văn này giải thích từ y văn cổ, như nguyên nhân mà Tây y tìm ra.

• Tây y nói về nguồn gốc bệnh này.

Bệnh này khởi đầu mới mắc do chất lá lách tiết bị rút lại còn ít, nội tiết bị ngừng. Lá lách tiết ra 2 chất nội tiết, một là dịch tiêu hóa, đưa vào hành tá tràng để tiêu chất đạm, chất mỡ, chất đường bột; một chất là chất nội tiết có công năng giảm chất đường trong máu. Chất này có tên là Insulin. Nếu tạng tỳ có bệnh, chất nội tiết bị giảm, thì lượng đường trong máu nhiều hơn thường ngày, phải do thận lọc, cho nên nước tiểu ngọt. Lượng nước tiểu tăng, chất đường càng đậm mới cần nước ở bên ngoài để thêm vào, cho nên người bệnh khát nước.

Lại do thức đường trong thức ăn cứ vào lại ra ngay không tích trữ được, nhu cầu của thân thể không giảm, trước tiên lấy đường ở can (tĩnh mạch đi qua tạng can đem đường tích trữ trong gan, trữ vào tế bào, khi đường máu thiếu thì bổ sung đường này gọi là đường gan) phân hóa ứng dụng, tiếp đó phân hóa chất đạm, tạm cứu nguy. Người bệnh ăn nhiều mà gầy, nguyên nhân tạng tụy (tức lách) nội phân đường bị ngừng. Giới Tây y hiểu rõ lý này, nghiên cứu chế thành chất của tuyến tụy (tức Insulin chế từ lách động vật) để điều tiết bệnh thể, nay thành thuốc quan trọng trị bệnh tiểu đường.

Tây y gọi là tụy (lá lách) tức Đông y gọi là một bộ phận tạng tỳ, người Nhật gọi là “tụy”, tiếng thường dùng của Trung Quốc là tụy. Tỳ của heo gọi là tụy heo, có một sợi mỡ, tục gọi là mỡ tụy, người phương Bắc gọi là “giáp can, thịt ngọt”, người Quảng Đông gọi là thuốc lợn, lại gọi “hoành lợi”. Do chữ tụy thông dụng nên trên sách dịch Tây y dịch nguyên tiếng Anh là Islands of Langerhans (tụy đảo).

Từ khi Tây y phát minh ra Insulin, càng hiểu đúng đắn rõ ràng công năng của tụy. Nhưng Đông y trị bệnh tiểu đường, xưa nay có một bài thuốc nghiệm phương, lấy lách của heo xắt thành bột nhỏ, dùng nước sôi mà nuốt. Người bệnh nuốt thế xong bệnh khỏi (ghi chép lấy ở sách các nghiệm phương, phương pháp này cùng một lý với Insulin do Tây y phát minh). Những bài nghiệm phương Trung Quốc truyền từ đời này qua đời khác thường bao quát nhiều phát minh lớn, làm cho người ta suy nghĩ, đây là một ví dụ.

CÁCH TRỊ LIỆU BỆNH TIÊU KHÁT.

Bệnh tiêu khát do tạng tỳ không khỏe, chất đường đi vào huyết phận lại theo nước tiểu bài tiết ra ngoài. Thân thể người không được đường phận dinh dưỡng, nên gầy đi rất nhanh, trong huyết phận chất đường quá nhiều gây chóng mặt và ngã lăn ra. Lại dễ bị bệnh chứng hạ tiêu (viêm thận mãn tính cùng với tiểu ra Albumin) cho nên phải gấp chữa tiêu (ngón), khoan trị bản (gốc).

Tây y không có phương pháp căn bản trị bệnh này. Năm 1921, phát minh ra Insulin, tức là thuốc tốt điều tiết tạng tỳ và tạng tụy khống chế đường thực ra cũng không phải biện pháp trị gốc, chỉ có

thể điều tiết tạng tỳ rất linh nghiệm, duy trì thân thể người bệnh tình thể không tăng nhưng cũng không trị được tận gốc. Đến nay thể giới cũng không có biện pháp căn bản nào. Như Ông Tinh Vệ sống cả cuộc đời trong tình trạng bệnh tiểu đường, thời chiến tranh Trung - Nhật mua Insulin do Mỹ sản xuất, thường xuyên chích thuốc để duy trì mạng sống. Lúc bấy giờ thấy thuốc Trung Quốc và nước ngoài đều không có biện pháp trị tận gốc, cuối cùng Ông chết về bệnh ấy.

Đông y chữa bệnh này cũng có thuốc điều tiết nhất thời, tức là vị Địa hoàng trong bài “Lục vị địa hoàng hoàn”. Tôi (Lôi Vĩnh Lạc) nghĩ nên dùng biện pháp trước dùng thuốc trị tiêu (ngọn) làm cơ sở, kế đó dùng thuốc trị bản (gốc) để điều trị căn bản. Người bệnh nhất thiết không nên nản chí, không nên coi thường thuốc Trung Quốc. Thuốc Trung Quốc chính xác có khả năng trị khỏi căn bản, đây không phải là nói khoác. Tôi biết tâm lý tuyệt vọng của nhiều người bị bệnh tiểu đường đã lâu, cho nên lập luận khoa học về mọi điều giới thiệu đều thiết thực, hy vọng người bệnh nâng cao lòng tin, tin rằng những lời tôi viết không phải là bài y văn thời phông, phiếm rỗng. Mỗi tiết mỗi đoạn đều có gốc của nó, đó là một bài y văn có tính chất nghiêm túc.

1 - *Trước phải dùng phương pháp trị tiêu (chữa ngọn)*: Tiện cho người bệnh, trước khi cơ năng sinh lý của tỳ vốn là nơi gốc bệnh phụ thuộc chưa khôi phục, hãy ức chế nước tiểu đường, làm cho trong máu không có chất đường chảy ra, để giữ dinh dưỡng đó là bước thứ nhất.

2 - *Bước thứ hai phải dùng thuốc trị gốc* : Phải điều trị luôn luôn đạt đến mức tạng tỳ khôi phục

công năng điều tiết vận hóa đường máu, sau đó làm cho bệnh khỏi hoàn toàn, đạt tới mục đích sức khỏe.

TRỊ TIÊU, TRỊ BẢN TIẾN HÀNH TỪNG BƯỚC.

Trong 3 - 7 ngày, phải dùng Insulin làm cho trong nước tiểu hết đường. Đông y không thể dựa vào Tây y mà tiêm thuốc. Các huyện, các làng nghèo nơi xa xôi hẻo lánh, không có khả năng thường xuyên cung cấp Insulin, vậy phải dùng canh lách heo. Đó là một nghiệm phương của Trung y. Trước năm 1923, khi chưa phát minh ra Insulin, ở Trung Quốc đã có nghiệm phương này.

*** Phương thứ nhất:** Cách làm canh lách heo : Dùng 1 cái lách heo, thêm 20 gam rau ngô; nấu canh uống, còn lách thì ăn. Uống từ 3 - 7 ngày hoặc hơn nữa, đến lúc thử nước tiểu không có đường thì thôi.

*** Phương thứ hai:** Nước Địa hoàng. Dùng 40 gam Địa hoàng thái nhỏ sao qua, nấu với nước uống, nếu thêm rau bòng ngọt nấu chung dùng cũng được. Chú ý uống thuốc lúc còn nóng. Địa hoàng có tác dụng ức chế đường trong nước tiểu, ức chế các thức ăn có chất hydrat các-bon phân hủy thành đường, cho nên trong lúc uống nước Địa hoàng có thể ăn cơm hay ăn một chút đường cũng không hại. Người bị bệnh đái đường tốt nhất học cách tự thử nước tiểu rất đơn giản, lúc nào cũng thử được. Cho nên có thể tăng giảm lượng Địa hoàng theo tình hình bệnh nặng nhẹ. Liều lượng tăng giảm có thể từ 20 - 80 gam cho một ngày. Có một bệnh nhân theo phương pháp của tôi luôn luôn thử nước tiểu và dùng Địa

hoàng, sau 9 tháng không uống nước Địa hoàng, nước tiểu cũng không có đường. Tôi khuyên ông cứ uống đúng 1 năm. Ông ta nghe theo. Nay bệnh khỏi hoàn toàn.

Cả thế giới không có phương pháp trị khỏi hẳn bệnh đái đường. Trung y dù có phương pháp trị tận gốc, hoàn toàn nhờ uống thuốc trường kỳ mới có hiệu quả, còn muốn khỏi bệnh thời gian ngắn, quyết không thể được. Có người sau mười mấy ngày hoặc một vài tháng mà khỏi thì không phải bệnh này, có thể sau khi mắc một bệnh nào đó gây đi tiểu đường trong thời gian ngắn.

Bệnh đái đường vốn không làm chết người, nhưng làm hao mòn sức khỏe, hoặc do không biết những bệnh kèm theo, cũng có người tha thiết mong sống, tính tình thay đổi, uống thuốc bậy bạ, thường thất vọng mà chết. Nếu cứ điều trị từng bước, không có gì hại đến tính mệnh, không cần tiêm Insulin mà bệnh lành.

CÁC ĐƠN THUỐC TRỊ BỆNH GỐC

LỤC VỊ ĐỊA HOÀNG HOÀN

Thục địa (hoặc Sinh địa) 20 g	Hoài sơn	20g
Bạch linh 16g	Trạch tả	12g
Sơn thù thực 8g	Tang bì	8g

Gia giảm của bài Lục vị trị đái đường.

Thục địa (hoặc Sinh địa)	20g	Hoài sơn	20g
Bạch linh	16g	Trạch tả	12g
Sơn thù nhục	8g	Tang bì	8g
Bạch truật	8g	Đảng sâm	16g
Mạch môn	8g	Cam thảo	4g
Trần bì	4g	Hoàng kỳ	12g
Đương quy	12g		

Các vị làm thành viên, mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 12g.

Trị bệnh đái đường, thể suy nhược khát, và sốt.

BÁT TIÊN TRƯỜNG THỌ.

Thục địa (hoặc Sinh địa)	20g	Hoài sơn	20g
Bạch linh	16g	Trạch tả	12g
Sơn thù nhục	8g	Tang bì	8g
Mạch môn	12g	Ngũ vị	
Tử hà xa	12g		

Trị đái đường, lao, cơ thể suy nhược nặng,

Thục địa (hoặc Sinh địa)	20g	Hoài sơn	20g
Bạch linh	16g	Trạch tả	12g
Sơn thù nhục	8g	Tang bì	8g
Nhục quế	4g	Phụ tử	4g
Ích trí nhân	8g		

Trị đái đường dạng hàn, ưa uống nước nóng, đại tiện bí, tiểu tiện nhiều lần.

Các bài khác :

TIÊU KHÁT HOÀN

Hoàng kỳ	20g	Sinh địa	20g
Trạch tả	12g	Hoài sơn	20g

Lương phấn thảo	12g	Địa cốt bì	12g
Râu ngô (bắp)	12g	Nguyên sâm	16g
Hoàng bá	8g		

Trị bệnh đái đường, thiên về nhiệt, thể tạng âm hư.

HÔI THIÊN TIÊU KHÁT HOÀN

Bạch truật	20g	Râu ngô	20g
Bào khương	12g	Hoàng kỳ	20g
Rau thai nhi	20g	Phụ tử	8g
Đỗ trọng	20g	Ba kích	20g
Sinh địa	40g		

Trị bệnh đái đường thiên về hàn, tình trạng dương hư.

Bước thứ nhất dùng canh lách heo hay nước Địa hoàng trong 10 ngày, phải thử nước tiểu xem đã sạch chất đường chưa. Nếu chất đường vẫn còn nhiều, cần tăng lượng Địa hoàng cho đến khi sạch chất đường, bước này coi như tiêm Insulin. Đến khi lượng đường trong nước tiểu đã bớt thì dùng sang các bài thuốc trên. Lúc đầu uống thuốc thang, sau khi lượng đường trong nước tiểu đã bớt nhiều, chuyển sang dùng thuốc tể để uống lâu dài.

Nếu thấy lại có chất đường, nguyên nhân là ở Hoài sơn. Địa hoàng không ức chế được lượng đường trong nước tiểu nên thêm phân lượng Địa hoàng, giảm lượng Hoài sơn. Nếu cần bỏ Hoài sơn, thì không cho vào hoàn, nhưng phải uống vị thuốc ấy bằng cách chuyển nấu chung với lách heo hay Địa hoàng, vì khi nấu thuốc chất đường bột trong Hoài sơn không tan ra.

ĐÔNG Y BIỆN CHỨNG LUẬN TRỊ BỆNH ĐÁI ĐƯỜNG

Ngoài nhân tố thể chất, bệnh do ăn nhiều thức ăn có vị ngọt béo gây nóng bên trong, hoặc do thần kinh bị kích thích, do lo nghĩ uất giận thành hỏa đốt nóng hao âm dịch. Nóng nhiều tổn Phế âm, tân dịch khô khan, mà uống mãi không hết khát. Nóng nhiều tổn vị âm, nếu hỏa thịnh, ăn nhiều mà hấp thụ teo róc. Nóng nhiều thì tổn thận âm, nên tình không tăng chữa, do đó đái nhiều, và đái vệt. Nguồn gốc âm dịch con người là ở thận, bệnh này tuy có khác nhau chỗ nhiệt ở phế thận mà căn bản ở chỗ thận âm không đủ. Cùng một lúc thấy ăn nhiều uống nhiều đái nhiều, nhưng cũng chia ra cái nào chủ cái nào phụ: nếu chứng uống nhiều tương đối nhiều hơn, gọi là chứng thượng tiêu (phế tiêu): chứng ăn tương đối nhiều hơn, gọi là chứng trung tiêu (vị tiêu): chứng đái tương đối nhiều hơn, gọi là chứng hạ tiêu (thận tiêu). Trên lâm sàng chứng thượng tiêu là nhẹ, chứng trung tiêu nặng hơn và chứng hạ tiêu là nặng hơn cả. Lại nói : chứng thượng tiêu uống nhiều đái thường; chứng trung tiêu uống nhiều đái ngắn, đỏ; chứng hạ tiêu uống nhiều đái đục.

CHỨNG THƯỢNG TIÊU (Phế tảo thương tân)

♦ *Chủ chứng* : Ho khan ít đàm, hoặc đàm dính khó khạc, mũi khô miệng ráo, miệng khát uống nhiều, da khô, đại tiện táo, chất lưỡi hồng, rêu lưỡi vàng mỏng, mạch nhỏ phù sắc.

• *Trị pháp* : Thanh nhiệt nhuận phế, sinh tân chỉ khát.

• *Phương thuốc* : Tiêu khát thang.

Thiên hoa phấn	12 gam	Sinh địa	12 gam
Hoàng liên	6 gam	Sữa bò	8 gam
Nước ngó sen	12 gam		

CHỨNG TRUNG TIÊU (Vị nhiệt thịnh)

• *Chủ chứng* : Vị quản nóng khô hoặc đau, dễ đói, da khô, gầy ốm, đại tiện táo kết, tiểu tiện vàng đỏ, lưỡi đỏ, rêu lưỡi vàng khô, mạch hoạt có lực.

• *Trị pháp* : Thanh vị tả hỏa, dưỡng âm nhuận táo.

• *Phương thuốc* : Bạch hổ gia Nhân sâm thang

Tri mẫu (sao)	12 gam	Thạch cao	12 gam
Cam thảo	6 gam	Gạo tẻ	40 gam
Nhân sâm	12 gam		

CHỨNG THẤP NHIỆT TRỞ TRỆ

• *Chủ chứng* : Nóng sốt, khát không muốn uống, lợm giọng buồn nôn, bụng sườn đầy trướng, tiểu tiện vàng hoặc vàng da, tiết tả, lưỡi hồng, rêu lưỡi vàng, mạch hoạt sắc.

• *Trị pháp* : Thanh nhiệt hóa thấp, hòa trung.

• *Phương thuốc* : Thanh trung thang.

Trần bì	4 gam	Phục linh	12 gam
Bán hạ	4 gam	Cam thảo	4 gam
Hoàng liên	6 gam	Chi tử	8 gam
Thảo khấu	8 gam		

CHỨNG TỖ VỊ KHÍ HƯ

• *Chủ chứng* : Không muốn ăn, sau khi ăn bụng đầy trướng, bụng đau, lợm giọng buồn nôn, mệt mỏi, mặt vàng nhạt, lưỡi nhạt, rêu lưỡi trắng mỏng, mạch hoãn vô lực.

• *Trị pháp* : Bổ tỳ ích khí, nhiếp tinh.

• *Phương thuốc* : Thất vị bạch truật tán.

Hoắc hương	8 gam	Mộc hương	4 gam
Cát căn	12 gam	Đảng sâm	20 gam
Bạch truật	16 gam	Bạch linh	12 gam
Cam thảo	4 gam		

CHỨNG THẬN ÂM (Hạ tiêu)

• *Chủ chứng* : Chóng mặt, tai ù, ngũ tâm phiền nhiệt (lòng bàn chân bàn tay và ngực nóng), triều nhiệt, họng khô, miệng ráo, lưng đau, chân yếu, tiểu tiện ngắn vàng, lưỡi đỏ khô, rêu hơi vàng, mạch tế sác.

• *Trị pháp* : Tiềm âm bổ thận.

• *Phương thuốc* : Tả quy ẩm.

Thục địa	12 gam	Hoài sơn	20 gam
Bạch linh	12 gam	Sơn thù	8 gam
Cam thảo	4 gam		

Hoặc Tri bá Địa hoàng thang.

CHỨNG ÂM DƯƠNG LƯỠNG HƯ.

• *Chủ chứng* : Chóng mặt, ù tai, lưng gối đau yếu, tâm phiền khó ngủ, da lạnh sợ rét, họng khô miệng ráo, tiểu tiện dài trong, dương sự yếu, xuất tinh sớm, sắc mặt không tươi nhuận, mạch tế vô lực.

• *Trị pháp* : Tư âm bổ dương, ích thận, cố sáp.

• *Phương thuốc* : Lộc nhung hoàng.

Thục địa	12 gam	Bạch linh	12 gam
Sơn thù	8 gam	Mạch môn	6 gam
Huyền sâm	6 gam	Ngũ vị	4 gam
Cốt bì	4 gam	Lộc nhung	8 gam
Phá cố chỉ	8 gam	Nhục thung dung	8 gam
Đẳng sâm	16 gam	Hoàng kỳ	12 gam
Kê nội kim	8 gam.		

MỘT SỐ PHƯƠNG THUỐC VÀ VỊ THUỐC TRỊ BỆNH ĐÁI ĐƯỜNG

THANH THUƠNG CHỈ TIÊU THANG

Mạch môn (sao)	12g	Đẳng sâm	16g
Ngân hoa	12g	Thiên môn	12g
Sinh địa (sao)	16g		

Trị chứng đái đường uống nhiều, mặt đỏ mết.

THẤT VỊ BẠCH TRUẬT TÁN

Đẳng sâm	20g	Bạch truật	12g
Bạch linh	12g	Cam thảo	4g
Ô mai	8g		

Trị chứng đái đường ăn ít, di tả, người mết.

TRÚC DIỆP HOÀNG KỲ THANG

Đương quy	12g	Đảng sâm	16g
Trúc diệp	8g	Xuyên khung	4g
Mạch môn	8g	Bán hạ	4g
Bạch truật	16g	Thạch cao	6g

Trị chứng đái đường không ăn được mà khát, không bị tiêu chảy, do hư nhược mà táo nhiệt.

BẠCH HỔ GIA SÂM THANG

Tri mẫu	12g	Thạch cao	12g
Cam thảo	4g	Gạo tẻ	40g
Nhân sâm	20g		

Trị bệnh đái đường khí hư nhiệt thịnh, có chứng ăn nhiều uống nhiều, mệt.

NGŨ ẨM HOÀN

Hạt sen	1000g	Hoài sơn	1000g
Sâm voi	500g	Hà thủ ô trắng (chế)	500g
Củ đinh lăng	500g	Mật ong vừa đủ	

• *Cách chế* : Sâm voi cạo vỏ ngâm nước muối 20 phút, sao vàng. Hà thủ ô ngâm nước vo gạo một đêm, cạo vỏ đen, phơi héo, dùng dùi gỗ (kỵ đồ sắt), đập nát sấy khô sao vàng khử thổ. Đinh lăng cạo vỏ thái mỏng sao vàng. Hoài sơn hấp chín. Hạt sen bỏ tim ngâm rượu 20 phút, sao vàng. Các vị tán nhỏ làm hoàn, mỗi ngày uống từ 10 - 20g, chia hai lần uống với nước sắc cây cối xay. Cùng uống với nước cô may nấu với hương sen (cỏ may lấy cả rễ và thân). Ăn kết hợp với lách lợn, lách bò, cóc chua hoặc khế chua, hoặc thơm (khóm).

Trị chứng đái đường, thể suy nhược bệnh lâu ngày ăn nhiều đái nhiều, táo bón.

CHÂN VŨ THANG GIA VỊ

Bạch truật	20g	Bạch linh	20g
Bạch thược	16g	Sinh khương	8g
Phụ tử	4g	Hoàng kỳ	20g
Khiếm thực	20g	Xích đậu	20g
Biến đậu	20g	Ngũ vị	8g

Trị chứng đái đường thể Tỳ Thận hư, người phù suy nhược.

Rễ cốt xay	20g	Rễ thốt nốt	20g
Rễ bông trang trắng	20g	Rễ tre mỡ	20g
Rễ bạch đồng nữ	20g	Rễ mắc cỡ	20g
Rễ ý dĩ	20g	Cam thảo nam	20g

Các vị rửa sạch phơi khô sao sắc uống. Trị đái đường thể Phế Vị nhiệt, ăn nhiều, uống nhiều, gầy ốm.

CÁC VỊ THUỐC DÂN GIAN TRỊ ĐÁI ĐƯỜNG

- Quả thơm (khóm) hay vỏ thơm, hoặc đầu đỗ lá non cây thơm;
- Tang bạch bì nấu với gạo;
- Gạo nấu với đậu xanh;
- Cọ sữa nhỏ lá;
- Cây Long tu.

Đó là các vị thuốc có tác dụng tốt đối với bệnh đái đường hoặc uống riêng biệt lâu dài, hoặc uống kèm với các bài thuốc trên để hỗ trợ.

BÀI THUỐC KINH NGHIỆM:

1. Lá long tu (nha đam): Cắt nhỏ bằng lòng tay cho vào cối xay sinh tố xay nát, lọc bỏ bã lấy nước chừng khoảng 1 ly uống cafe nhỏ, cho thêm vào một tí xíu muối rồi uống. Uống 15 ngày thì đi thử máu sẽ thấy giảm ít nhất là 80%. Tiếp tục uống đủ 3 tháng thì sẽ dứt hẳn bệnh đái đường.

* **Lưu ý:** Bài này rất công hiệu với người mới mắc bệnh. Sau khi uống 15 ngày mà thử máu nếu đã khỏi 100% thì cũng cứ phải uống cho đủ 3 tháng. Nếu bỏ dở nửa chừng, khi bệnh tái phát sẽ nặng thêm rất khó chữa.

2. Chọn cây chuối hột mới ra hoa (bắp chuối) độ khoảng 30cm. Chặt ngang cây này cách gốc chừng 40cm. Sau đó khoét 1 lỗ ở giữa cây để qua đêm nước sẽ đọng lại ở đó chừng một chén nhỏ. Sáng hôm sau lấy nước này uống. Uống liên tiếp 10 ngày sẽ khỏi hẳn bệnh đái đường.

* **Lưu ý:** Nên chặt và khoét lỗ cây chuối có hoa vào buổi chiều tối và dùng vải mùng phủ lên chỗ chặt sau đó cột lại phía dưới để đề phòng côn trùng hoặc vật lạ làm ô nhiễm nước. Không được dùng túi nilông mà phải dùng vải mùng để nước đọng ở cây chuối có chỗ tiếp xúc với khí trời ban đêm làm tăng hiệu quả của thuốc.

MỘT SỐ BỆNH AN TRỊ BỆNH ĐÁI ĐƯỜNG

* Trang X... X... 50 tuổi nông dân, bệnh 3 năm, người yếu ăn nhiều, mau đói, nước tiểu như cao, đi tiểu nhiều, miệng khô, lưỡi nhạt, 6 mạch trầm trì vô lực.

• *Chẩn đoán* : Bệnh do vị dương, can, tỳ âm hư, thận khí suy.

• *Phép trị* : Tăng cường nguyên khí bồi bổ cơ thể, tư thận kiện tỳ vị.

Dùng bài Gia vị Ngọc dịch thang :

Hoài sơn	30g	Tinh hoàng kỳ	16g
Tri mẫu (sao)	16g	Sinh kê nội kim	6g
Cát căn	8g	Hoa phấn	12g
Sơn thù	16g		

Sắc uống mỗi ngày một thang, uống 56 thang, bệnh khỏi hẳn.



* Lý X... nữ 50 tuổi, thợ may, người sốt đỏ mồm hôi, khát, mỗi ngày uống 12 lít nước, ăn nhiều đi tiểu nhiều, người yếu mạch nhỏ.

• *Chẩn đoán* : Bệnh do thấp nhiệt hóa táo.

• *Phép trị* : Tuyên hóa thượng tiêu, thanh phế khí, khứ uất ở trung tiêu. Dùng bài Thanh hiên ẩm :

Thông thảo	12g	Tỳ bà diệp	30g
Qua lâu	6g	Đông qua nhân	20g
Đậu quyên	12g	Thủy vi hành	30g
Hạnh nhân	12g	Tang chi	30g

Ý dĩ	30g	Hoạt thạch	16g
Cúc họa	12g	Xa tiền thảo	20g

Sắc uống mỗi ngày một thang.



* Dương X... 50 tuổi, cán bộ, ăn nhiều uống nhiều đi tiểu nhiều, bệnh hơn 1 năm, người yếu, mạch tế sắc.

• *Chẩn đoán* : Bệnh do tỳ âm hư.

• *Phép trị* : Tư âm thanh nhiệt, sinh tân chỉ khát. Dùng bài Trị tiêu chỉ khát thang :

Sinh địa (sao)	20g	Hoài sơn	30g
Hoa phấn	16g	Thạch斛	20g
Tri mẫu (sao)	20g	Sa sâm	20g
Mạch môn(sao)	12g	Trạch tả	12g
Ngũ vị	6g		

Sắc uống mỗi ngày một thang, uống 40 thang bệnh lành.



* Lâm X..., nữ 38 tuổi, ăn nhiều, uống nhiều, đi tiểu nhiều, gò má đỏ, người yếu, mất kinh, đại tiện khô.

• *Chẩn đoán* : Bệnh do âm hư.

• *Phép trị* : Tư âm thanh nhiệt, sinh tân nhuận táo. Dùng bài thuốc Sinh tân nhuận táo :

Sinh thạch cao	30g	Sinh địa (sao)	30g
Ô phấn	12g	Thạch斛	12g

Uống 50 thang bệnh khỏi.



* Bao X... X..., nam cán bộ, người yếu, khát nhiều.

• *Chẩn đoán* : Bệnh do âm hư hỏa vượng.

• *Phép trị* : Dưỡng âm thanh nhiệt bổ thận. Dùng bài Tiêu khát thang gia giảm :

Đảng sâm	16g	Thạch cao	20g
Phục linh	12g	Hoàng liên	4g
Hoàng cầm	4g	Tri mẫu	8g
Hoa phấn	12g		

Tri bá Địa hoàng (tức Lục vị Tri bá làm hoàn) 12g, Thiên môn 8g, Mạch môn 8g, Đỗ trọng 8g, Tật lê 8g, Cẩu tích 12g, Kê nội kim 8g, Bội lan diệp 12g, Bạch truật 12g, Quy bản 12g, Thạch斛 12g, Thỏ ty tử 12g. Cho viên Lục vị vào thang sắc uống mỗi ngày một thang, uống 30 thang bệnh khỏi.



* Mẫu X... nam 37 tuổi, cán bộ, vì nguyên nhân kinh tế mà sinh ra u uất, liệt dương, xuất tinh sớm, làm cho vợ chồng bất hòa, tư tưởng nặng nề, mất ngủ.

• *Chẩn đoán* : Âm hư, dương kháng.

• *Phép trị* : Tư âm thanh nhiệt, sinh tân, nhuận táo. Dùng thang Bạch hổ sinh mạch thang gia vị :

Đảng sâm	40g	Mạch môn	16g
Ngũ vị	8g	Tri mẫu	16g
Hồng mai	12g	Cam thảo	4g

Nếu ăn nhiều thì thêm Hoàng cầm 12g, Phác tiêu 6g; đi tiểu nhiều, nước tiểu như cao, thêm Ích trí nhân 12g, Phúc bồn tử 16g, Ngũ bội tử 6g. Uống 6 tháng bệnh giảm nhiều, nhưng vẫn còn ra mồ hôi trộm, liền cho uống bài Dương quy lục hoàng thang :

Đương quy	12g	Sinh địa	16g
Thục địa	12g	Hoàng kỳ	16g
Hoàng liên	4g	Hoàng cầm	4g
Hoàng bá	4g		

Uống 5 thang mỗi hôm trộm mất hẳn. Tiếp cho uống bài Sinh mạch trên, hơn 1 tháng bệnh lành.

(Các bệnh án trên trích trong “Thiên gia nghiệm phương”)



* Trần...X, nam 65 tuổi, miệng khô uống nhiều, đi tiểu nhiều, hay đói, đại tiện khô, mạch trầm, chất lưỡi tối.

• *Chẩn đoán:* Bệnh đái đường kèm theo huyết áp cao, mất mỡ, do can thận âm hư, dương kháng, ảnh hưởng đến mắt.

Tử hà xa	30 gam	Ngũ vị tử	12 gam
Đảng sâm	40 gam	Hà thủ ô	40 gam
Nhục thung dung	40 gam	Sinh địa	20 gam
Hỏa ma nhân	12 gam	Ngưu tất	16 gam
Chi xác	12 gam	Cúc hoa	16 gam
Thạch斛	20 gam	Bạch vi	20 gam
Hoàng kỳ	30 gam	Mạch môn	16 gam
Thiên môn	12 gam	Tật lê	30 gam
Quất lý nhân	20 gam	Cốc tinh thảo	20 gam
Tầm sa	20 gam		

Các vị làm hoàn, mỗi hoàn 10 gam, mỗi buổi sáng uống 1 hoàn.



* Lê X..., 35 tuổi, bí thư phường..., quận 6, Tp. HCM. Bị bệnh hơn 10 năm, khám thấy hình sắc bình thường, mạch trầm hoạt.

• *Chẩn đoán* : Lý âm hư.

• *Phép trị* : Bổ âm thanh nhiệt.

• *Bài thuốc* :

Cây râu mèo 30g Cỏ sữa nhô lá (sao vàng) 40g

Sau đó thêm vỏ Sầu riêng 20g, Hoài sơn 20g. Uống 3 tháng, mỗi ngày ăn một lá lách lợn, nấu nước lách uống, sau cho lách xào hoặc nấu canh, bệnh lành hẳn (trích trong 92 bệnh án hay của ông Võ Văn Hỷ).



* Nguyễn D..., nam 38 tuổi, bệnh án số 48/78 vào viện ngày 15/8/1978, ra viện 1/9/1978. Khám thấy người gầy cao, hơi thở ngắn, ăn ít, ngủ ít, yếu mệt, nặng nề, đau lưng, mỗi tay chân, đầu choáng, ngực hồi hộp, trong bụng xót xa khó chịu, đi đại nhiều, uống nhiều. Bắt mạch thấy mạch thận trầm vi, mạch phế phù nhu, mạch âm can tỳ hoãn nhược. Đoán bệnh do thận dương hư, hư hỏa bốc lên xông đốt thượng tiêu, trung tiêu.

• *Phép trị* : Tư âm bổ thận, kiện tỳ, tiêu thấp nhiệt, sinh tân, hóa huyết dịch.

• *Bài thuốc* :

Hà thủ ô	12g	Đậu đen	12g
Giây gùi	12g	Cây dâu	8g
Hoài sơn	8g	Hoa phấn	8g
Mạch môn	8g	Ý dĩ	10g
Khiếm thực	8g	Đỗ trọng	8g
Ích trí nhân	8g		

Uống 20 thang bệnh nhân đỡ 30%, sau đó uống thang trên, bỏ dây Gùì, cây Dâu, Đỗ trọng gia Lạc tiên, Tơ hồng, Mẫu lệ nướng, uống tiếp 12 thang, tiểu tiện giảm, bớt uống nước, hết sốt; nhưng ăn kém tiêu. Dùng phương trên gia rau Mơ lông, Hoài sơn uống tiếp 12 thang, sau đó gia Ba kích, Đỗ trọng, Hạt sen uống 12 thang nữa bệnh khỏi (trích “100 bệnh án hay của ông Việt Cúc”).



* Bệnh nhân hơn 10 tuổi, thương hàn mới khỏi, nhân ăn mấy miếng thịt bò và cơm nếp, đến chiều phát sốt đầy bụng, uống bài bổ trung ích khí gia thêm các vị Tiêu di thì nhẹ đầy bụng nhưng tăng sốt; ngờ là ngoại cảm thêm những vị tán tà thì sốt lui, nhưng đến hôm sau ngực nó dềnh lên bằng cái đầu, tựa hòn khối mà không phải hòn khối, tựa đầy mà không phải đầy, nóng như lửa nung, khát nước dữ, đi đại nhiều. Uống bài Sinh mạch thang để trị khát. Uống bài Lục vị để bổ thủy, bài Bát vị để dẫn hỏa xuống. Nhưng vẫn nóng và khát, lại thêm chứng suyễn ra mồ hôi trán.

Tôi (Hải Thượng) nghĩ rằng : Bổ thủy hỏa thật là gốc để trị khát, nhưng đáng ngờ là trong bụng tựa hòn khối, tựa đầy trướng. Nội kinh nói : “Hại về khó nhọc là bất túc, hại về ăn uống là hữu dư”. Vả lại thịt bò nóng dễ phát nhiệt, cơm nếp khó tiêu, lúc mới ốm dây tỳ vị đang yếu mà dùng nên bị tích trệ, các thầy thuốc cho rằng mới ốm dây không dám dùng thuốc hạ, tôi cho uống bài Điều vị thừa khí thang (Đại hoàng, Cam thảo, Phác tiêu) một thang đi ỉa ra thịt bò cơm nếp, bệnh nhẹ hết khát ! Sau đó dùng Bạch truật 40g, Gừng sao đen 8g, Chích Cam

thảo 12g, Ngũ vị 2g; sắc hòa nước sâm cho uống, 3 thang thì khỏe. Sau đó dùng Bát vị bội Mẫu đơn bỏ Trạch tả thêm Ngũ vị, Ngưu tất, Thỏ ty tử thì bệnh lành hẳn.

Qua bệnh án này, thấy trong thực tế cũng có nhiều người do tích trệ thức ăn mà dẫn đến bị bệnh đái đường, nhưng vì tích trệ nhẹ nên không phát mãnh liệt như bệnh nhân trên, những bệnh như vậy trước hết cũng phải dùng thuốc tiêu để trừ khử tích trệ, sau đó mới uống các bài thuốc trị đái đường mới có hiệu quả.

(Trích *Hải Thượng Y Tông Tâm Lĩnh*).



Bảng 1 :

**BẢNG THAM KHẢO NHIỆT LƯỢNG CẦN THIẾT
MỖI NGÀY CỦA NGƯỜI BỆNH ĐÁI ĐƯỜNG**

Nhiệt lượng Cần thiết Cường độ lao động	Thể hình Calo	Người mập	Người bình thường	Người gầy gò
		(Mỗi kg thể trọng)	(Mỗi kg thể trọng)	(Mỗi kg thể trọng)
Người nghỉ ngơi		15	15 - 20	20 - 25
Lao động nhẹ và phụ nữ chủ gia đình		20 - 25	25 - 30	30 - 35
Lao động trí óc		20 - 25	30	35
Lao động hạng trung		30	35	40
Lao động nặng		35	40	40 - 50
Phụ nữ mang thai		30	35	41
Đang trong thời kỳ cho con bú		30 - 35	35 - 40	40 - 45

Bảng 2 :

**BẢNG THAM KHẢO NHIỆT LƯỢNG CẦN THIẾT
MỖI NGÀY CỦA NGƯỜI GIÀ BỊ BỆNH ĐÁI ĐƯỜNG**

Nhiệt lượng cần thiết Cường độ lao động	Thể hình Calo	Người mập	Người bình thường	Người gầy gò
		(Mỗi kg thể trọng)	(Mỗi kg thể trọng)	(Mỗi kg thể trọng)
Người nghỉ ngơi		15	20 - 25	20 - 30
Lao động nhẹ		20 - 25	30 - 35	35 - 40
Lao động vừa		30	35 - 40	40 - 45

Bảng 3 :

RAU XANH CHỨA 8% ĐƯỜNG TRỞ XUỐNG

- 1% Cải bắp; bí đỏ non.
- 2% Rau cải dầu, cải trắng nhỏ, cải thìa, ruột cây cải dầu; măng, rau cần, bí đỏ, bí đao, dưa chuột, bầu, cà chua, dưa trắng.
- 3% Rau hẹ, cải trắng to, bắp cải, măng mùa xuân, giá đậu xanh, mắm đậu Hòa lan, cuống cải dầu, rau tuyết lý hồng, rau nhà chùa, súp lơ, quả cà, mướp đắng.
- 4% Rau muống, củ cải, đậu đũa, ớt xanh quả to, đậu tứ thời, hành nhỏ, rau cải bắp, rau long tu.
- 5% Rau dền, mướp, bạch biến đậu, tỏi xanh, ớt cà chua, hoa rau hẹ, củ cải đỏ nhỏ.
- 6% Hành lớn, ngó sen, măng mùa đông, đậu xanh.
- 7% Cà rốt, bí ngô, giá đậu nành, đậu xanh tươi, rau dền mùa đông, củ cải muối.
- 8% Hành tây, gừng sống.



Mục Lục

Lời nói đầu	5
-------------------	---

PHẦN I

I. Sơ lược về bệnh đái đường	7
II. Những nguyên nhân dễ dẫn tới bệnh đái đường	7
III. Triệu chứng của bệnh đái đường	8
IV. Tự chẩn đoán bệnh đái đường	10
V. Phân loại bệnh đái đường	11
VI. Các biến chứng	12
VII. Người bệnh đái đường cần nhớ	13

PHẦN II

I. Phương pháp ăn uống của người bệnh đái đường	20
II. Cách tính toán đối với người bị bệnh đái đường	22
III. Các nguyên tố hóa học với bệnh đái đường	27
IV. Chỉ số đường huyết của một số thực phẩm	30

PHẦN III

Thức ăn hàng ngày với trị liệu

I. Lương thực và các loại đậu	32
+ Gạo tẻ	32
+ Gạo nếp	32
+ Tiểu mạch	33
+ Đại mạch	34
+ Kiều mạch	35
+ Cao lương	36
+ Cây ngô	37
+ Cây kê	39
+ Đậu nành	40
+ Đậu phụ	41
+ Bã đậu phụ	42

+ Đậu đen	42
+ Đậu tằm	43
+ Đậu dũa	43
+ Đậu xanh	44
+ Đậu ván trắng	45
+ Đậu đỏ	45
+ Vừng đen	46
+ Khoai lang	46
+ Đậu Hòa lan	47
+ Đậu trắng	48
+ Đậu phụng	48
II. Các loại thịt cá, sữa	49
+ Thịt heo	49
+ Thịt heo xào hành tây	50
+ Xương sống heo	50
+ Canh xương heo hạt sen	51
+ Dạ dày heo	51
+ Gan heo	51
+ Cật heo	52
+ Tụy heo	53
+ Tim heo	55
+ Dạ dày dê	55
+ Sữa ngựa	56
+ Sữa người	56
+ Sữa ong chúa	57
+ Trứng gà	57
+ Canh cá thu	58
III. Các loại nông sản	59
+ Sắn dây	59
+ Cà chua	59
+ Nấm hương	60

+ Hải đới	61
+ Lá chè	62
+ Mộc nhĩ đen	63
+ Ngọc trúc	63
+ Ý dĩ nhân	64
+ Hoài sơn	64
IV. Các loại rau dưa	67
+ Lá câu kỷ	67
+ Hạt câu kỷ	67
+ Rau cần	69
+ Hành ta	70
+ Hành tây	71
+ Rau hẹ	71
+ Rau muống	72
+ Rau nhà chùa	73
+ Rau cải trắng	75
+ Cải cay	76
+ Mướp đắng	76
+ Trà khổ qua	78
+ Bí đỏ	78
+ Bí đao	79
+ Canh bầu	80
+ Củ cải	81
+ Củ cà rốt	81
+ Mướp	82
+ Quả cà	83
V. Các loại hoa quả và hạt	84
+ Phàn thạch lựu	84
+ Quả dâu	85
+ Tỳ bà	86
+ Sơn tra	86

+ Keo cây đào.....	87
+ Quả dứa.....	88
+ Dương mai.....	88
+ Anh đào.....	89
+ Dưa hấu.....	89
+ Táo tây.....	90
+ Hạt đào.....	90
+ Cây lê.....	91
+ Hạt tùng.....	91
+ Quả la hán.....	92
VI. Các loại dược phẩm và thực phẩm khác.....	93
+ Lá dâu.....	93
+ Phục linh.....	93
+ Lá sen.....	94
+ Kê nội kim (màng mẽ gà).....	94
+ Bạch quả.....	94
+ Nhục quế.....	95
+ Đậu phụ ma vu.....	95

PHỤ LỤC

Phương pháp điều trị bệnh đái đường bằng Đông y

+ Chứng hậu bệnh tiêu khát.....	96
+ Căn nguyên bệnh tiêu khát.....	97
+ Cách trị liệu bệnh tiêu khát.....	99
+ Trị tiêu, trị bản tiến hành từng bước.....	101
+ Các đơn thuốc trị bệnh gốc.....	102
+ Đông y biện chứng luận trị bệnh đái đường.....	105
+ Một số phương thuốc và vị thuốc trị bệnh.....	108
+ Các vị thuốc dân gian trị bệnh đái đường.....	110
+ Một số bệnh án trị bệnh đái đường.....	111
+ Một số bảng tham khảo nhiệt lượng.....	119

Họ tới sát cửa nhà và gà trống hỏi người đang ở trong nhà là ai.

- “Ta đây, dê bị chầy da đây, và ta cũng báo để người biết, tên gà trống nhãi nhép ọ, là nhà người hãy cứ ở yên ngoài đó!” dê từ trong nhà quát vọng ra. “Nếu nhà người cố mò vào thì cứ liệu hồn đấy, vì ta sẽ húc nhà người đau điếng và xé tan áo khoác của nhà người!”

Thỏ nghe vậy lại oà khóc nức nở và nhảy tót ra ngoài đường, thì lạ chưa đúng lúc đó có một con ong bay lại. Nó bay vòng đi vòng lại hỏi thỏ vì sao lại khóc và liệu rằng có ai đối xử tệ với thỏ không. Thỏ thút thít kể cho ong nghe về con dê tai ngược. Nghe xong chuyện, ong lập tức bay tới ngôi nhà.

- “Ai đang ở trong nhà vậy?” ong hỏi.

Và dê ta lại lớn tiếng dọa dẫm như nó đã làm với sói và gà trống. Sự hỗn xược đó làm ong giận điên lên, nó bay vòng vòng quanh ngôi nhà, kêu vo vo rất to. Rồi ong nhìn thấy một lỗ nhỏ trên tường, nó bò vào nhà qua lỗ hổng đó và đốt cho dê một trận nên thân và đúng chỗ da bị chầy. Chỗ đó lập tức sưng vù lên, và dê kia rên rỉ đau đớn, vội vội vàng vàng, ba chân bốn cẳng chạy ra khỏi cửa nhà rồi ù té khỏi cổng. Thỏ ta ung dung trở lại căn lều của mình, ăn uống no nê rồi lên giường đi ngủ.

ẨM THỰC TRỊ BỆNH ĐÁI ĐƯỜNG

Theo số liệu mới nhất của Bộ Y tế, hiện nay ở nước ta có từ 1% đến 2% dân số mắc bệnh đái đường. Riêng ở nội thành Hà Nội, số người mắc bệnh này là 1,44% và ở TP. Hồ Chí Minh là 2,68%.

Bệnh đái đường hiện đang được dùng Insulin làm chất căn bản để điều trị. Nhưng những bệnh nhân nghèo và ở các làng mạc xa xôi hẻo lánh không có khả năng thường xuyên cung cấp Insulin thì phải làm sao?

Tập sách này ra đời mục đích giúp những người bệnh đái đường một phương pháp điều trị thông qua chế độ ăn uống hợp lý, khoa học mà rẻ tiền, dễ áp dụng, kết quả cao, ổn định lâu dài.

Vậy thì tập sách này không thể thiếu trong tủ sách gia đình và người thân của bạn.