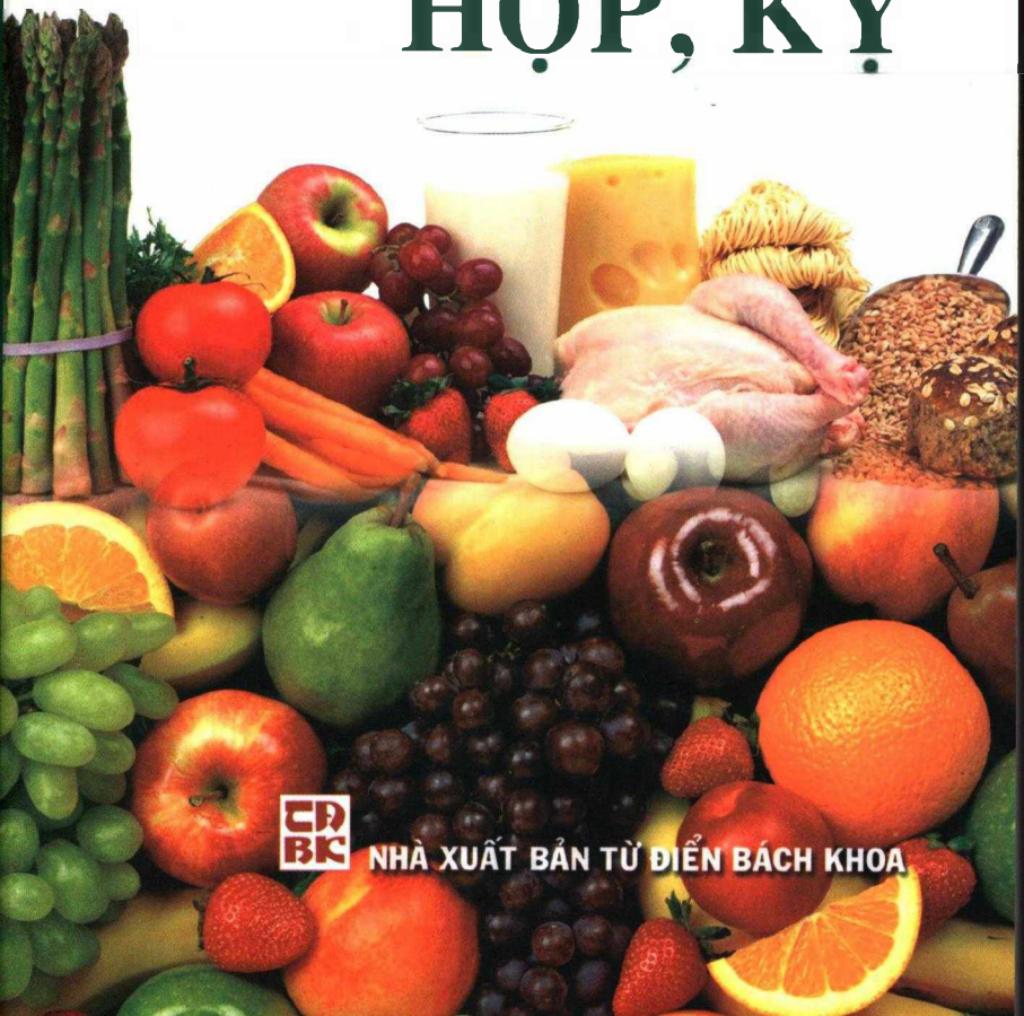


SÁCH  
BÁCH

TỦ SÁCH TRÍ THỨC BÁCH KHOA PHỔ THÔNG  
NGUYỄN THANH HÀ (*Biên soạn*)

*Cẩm nang*  
**THỰC PHẨM  
HỢP, KỸ**



CP  
BKC

NHÀ XUẤT BẢN TỪ ĐIỂN BÁCH KHOA

CẨM NANG  
THỰC PHẨM

HỢP, KÝ

**Biên mục trên xuất bản phẩm của Thư viện Quốc gia Việt Nam**

**Nguyễn Thanh Hà**

Cẩm nang thực phẩm hợp, kỵ / Nguyễn Thanh Hà b.s.

H. : Từ điển Bách khoa, 2011. - 354tr. : bảng ; 20cm

Phụ lục: tr. 256-352. - Thư mục: tr. 353

ISBN 9786049004018

1. Thực phẩm 2. Sức khỏe 3. Thức ăn 4. Sử dụng  
613.2 - dc14

TBB0035p-CIP

**TS. NGUYỄN THANH HÀ**  
*(Biên soạn)*

**Cẩm nang thực phẩm  
HỢP, KỲ**

**NHÀ XUẤT BẢN TỪ ĐIỂN BÁCH KHOA**

# Lời nói đầu

Ăn là một trong những nhu cầu thiết yếu đầu tiên để giúp con người có thể duy trì được cuộc sống và giữ gìn sức khỏe. Ngày nay, cùng với mức thu nhập ngày một nâng cao, cuộc sống ngày càng được cải thiện, con người ta càng có điều kiện chú ý đến việc ăn uống. Thế nhưng, ăn như thế nào để vừa có thể đáp ứng được nhu cầu cuộc sống, vừa nâng cao được chất lượng cuộc sống, để có thể sống khỏe mạnh và kéo dài tuổi thọ thì lại là một vấn đề khoa học mà không phải ai ai cũng đều biết được. Đã có không ít người vì thiếu hiểu biết nên sau khi ăn những thức ăn ngon, bổ, đắt tiền không những tình trạng sức khỏe không tốt lên mà lại có phàm giảm sút, thậm chí bị ngộ độc, bị mắc bệnh... Đó là do không biết cách ăn uống.

Cuốn sách này được biên soạn dựa trên các sách vở tài liệu của các chuyên gia dinh dưỡng của Trung Quốc và thế giới. Trên cơ sở sự Ký và Hợp của các loại thực phẩm, tập trung vào 3 nội dung chính:

Một là, *sự kết hợp giữa các thực phẩm khác nhau sẽ đem lại hiệu quả dinh dưỡng của các loại thức ăn khác nhau, vì vậy, nên ăn gì, và ăn như thế nào.*

Hai là, *với người bệnh, ăn cái gì, không ăn cái gì, phản ứng đối với bệnh tật sẽ rất khác nhau.*

Ba là, *đang trong thời gian uống thuốc, nên ăn như thế nào, không nên ăn như thế nào, hiệu quả của thuốc cũng sẽ rất khác nhau.*

*Đây là một cuốn sách rất có ích, nên có trong tủ sách của các gia đình hiện đại ngày nay. Hy vọng cuốn sách nhỏ này sẽ mang đến cho bạn đọc những kiến thức bổ ích, giúp ích cho việc chăm sóc sức khỏe bản thân của mỗi người và gia đình.*

*Người biên soạn  
TS. NGUYỄN THANH HÀ*

## *Q*hương I

# SỰ HỢP, KÝ GIỮA CÁC LOẠI THỨC ĂN

## I. RAU XANH

### ■ BẮP CẢI

#### HỢP

- **Lòng đỏ trứng:** Vitamin C có trong rau bắp cải kết hợp cùng vitamin E trong lòng đỏ trứng có tác dụng chống lão hóa, chống ung thư, lưu thông mạch máu.
- **Cá chép:** Thường xuyên ăn kết hợp cá chép và bắp cải chính là hình thức tốt nhất để cung cấp thêm protein, đường, vitamin C cho cơ thể, hơn nữa có tác dụng trị chứng phù thũng ở phụ nữ mang thai.
- **Pho mát:** Pho mát và bắp cải đều có chứa hàm lượng lớn chất canxi và photpho, nếu ăn kết hợp hai loại thực phẩm này, thì cơ thể sẽ được tiếp

nhận rất nhiều chất dinh dưỡng như: acid, photpho và canxi có tác dụng phòng chống bệnh loãng xương và chống chuột rút.

- **Thịt nạc:** Vitamin C có trong bắp cải kết hợp với protein trong thịt nạc có tác dụng ngăn ngừa vết thâm, không để lại sẹo, làm da khỏe đẹp mịn màng, ngoài ra còn làm giảm sự mệt mỏi.

## KÝ

- **Lòng trắng trứng:** Kẽm trong lòng trắng trứng sẽ thúc đẩy quá trình ôxi hóa của vitamin C có trong rau bắp cải, do đó làm giảm giá trị dinh dưỡng của bắp cải.
- **Dưa chuột:** Chất xúc tác vitamin C chứa trong dưa chuột làm mất đi vitamin C trong rau bắp cải khiến cho món ăn không còn giá trị dinh dưỡng.

## RAU XÀ LÁCH

### HỢP

- **Đậu phụ:** Ăn đậu phụ với xà lách không chỉ cung cấp thêm nhiều chất dinh dưỡng cho cơ thể mà còn có tác dụng thanh can lợi đàm, trắng dương bổ thận, tăng thêm độ trắng sáng cho da, cũng là một trong những thức ăn lí tưởng của những người đang trong quá trình giảm cân.

- **Rong biển:** Trong rau xà lách có chứa rất nhiều chất sắt, do vậy khi ăn rong biển với rau xà lách thì sắt kết hợp với vitamin C có tác dụng hỗ trợ cơ thể hấp thụ hiệu quả hơn chất sắt để chuyển hóa thành máu nuôi cơ thể.

## KÝ

- **Tỏi:** Những người mắc bệnh cao huyết áp hoặc mắc bệnh đục thủy tinh thể không nên ăn rau xà lách lẫn với tỏi, nếu không sẽ khiến bệnh càng thêm nặng hơn.

## RAU DIẾP

### HỢP

- **Xương sườn:** Xương sườn nấu làm canh chan với rau diếp vừa giàu chất dinh dưỡng lại vừa có thể thanh nhiệt, giảm stress, có lợi cho tràng vị.
- **Đậu phụ:** Rau diếp có công dụng thanh nhiệt, giảm stress, bổ tràng ích vị, từ đó dân gian dùng món canh rau diếp nấu đậu phụ để trị chứng nóng trong người.
- **Hạt bo bo:** Món cháo bo bo nấu rau diếp có tác dụng hỗ trợ việc điều trị chứng tì vị hư tổn, nhiệt độ cơ thể tăng cao.

### KÝ

- **Thịt thỏ:** Thịt thỏ rất mát, do đó dễ khiến người ăn bị đi ngoài. Giống như thịt thỏ, rau diếp cũng

là một thực phẩm mát, ăn nhiều cũng dễ gặp phải hiện tượng đi ngoài. Do đó, không nên ăn thịt thỏ trong khi đang sử dụng món rau diếp.

## RAU CHÂN VỊT

### HỢP

- **Tỏi:** Trong rau chân vịt có chứa nhiều vitamin B1 rất tốt cho cơ thể. Ăn rau chân vịt kèm với tỏi vừa có giá trị dinh dưỡng cao lại vừa có thể giảm stress, làm đẹp da, và tăng cường sức tập trung chú ý.
- **Trứng gà:** Trong rau chân vịt, hàm lượng chất canxi cao hơn chất photpho, ngược lại trong trứng gà, hàm lượng photpho lại cao hơn canxi. Do đó nếu ăn rau chân vịt cùng trứng gà thì đó là biện pháp khoa học để cân bằng các chất dinh dưỡng.
- **Tiết gà:** Rau chân vịt và tiết gà đều là những thực phẩm giàu giá trị dinh dưỡng, vì vậy nếu như ăn kết hợp rau chân vịt với tiết gà chẳng những có thể cung cấp lượng dinh dưỡng đáng kể cho cơ thể mà còn ích gan, bổ máu.
- **Gan lợn:** Gan lợn và rau chân vịt đều rất giàu hàm lượng folic acid và chất sắt, mà folic acid và sắt lại là những nguyên liệu chính để hình thành máu, do đó ăn gan lợn cùng với rau chân vịt là

một trong những biện pháp phòng chống thiếu máu, và chống tai biến mạch máu não.

## KỴ

- **Đậu phụ:** Khi ăn đậu phụ cùng rau chân vịt, chất oxalic acid trong rau chân vịt tác dụng với chất canxi có trong đậu sẽ ảnh hưởng tới việc hấp thụ canxi của cơ thể, hơn nữa lại tạo nên kết tủa có hại cho sức khỏe con người.
- **Dưa chuột:** Trong dưa chuột có chứa chất xúc tác (chất phân giải) của vitamin C, do vậy khi ăn dưa chuột với rau chân vịt, chất xúc tác đó làm mất đi công dụng của vitamin C có trong rau chân vịt.
- **Hạch đào:** Không nên ăn hạch đào với rau chân vịt bởi như vậy sẽ khiến cơ thể không thể hấp thụ được chất canxi và sắt, từ đó những chất này sẽ hình thành sỏi trong cơ thể con người.
- **Pho mát:** Khi ăn pho mát với rau chân vịt, chất oxalic acid tác dụng với canxi có trong pho mát hình thành chất calcium oxalate, cản trở quá trình hấp thụ kẽm của cơ thể khiến cho lượng kẽm ngưng tụ chuyển hóa sang dạng sỏi ảnh hưởng nghiêm trọng đến hệ tiêu hóa của cơ thể.
- **Giá đỗ:** Oxalic acid trong rau chân vịt kết hợp với các acid hữu cơ trong giá đỗ gây cản trở việc hấp thụ canxi của cơ thể, thậm chí còn có hại cho răng.

## RAU DÊN

### HỢP

- **Đậu phụ:** Đậu phụ ăn với rau dền có tác dụng thanh nhiệt giải độc, giải tỏa căng thẳng, tăng cường sinh lực, lợi gan ích thận, ngoài ra có thể trị bệnh đau mắt đỏ.
- **Trứng gà:** Trứng gà và rau dền đều chứa hàm lượng lớn protein và chất khoáng, như: sắt, canxi, photpho, do đó ăn trứng gà với rau dền có tác dụng làm tăng khả năng miễn dịch của cơ thể con người.
- **Gạo té:** Cháo gạo té nấu với rau dền có công dụng thanh nhiệt, trị bệnh kiết lỵ, là món ăn thích hợp dành cho người cao tuổi, ăn thường xuyên rất có lợi cho tì vị và tăng cường thể lực.

### KÝ

- **Ba ba:** Ba ba mang hàn tính, còn rau dền mang lương tính. Vì vậy, nếu chế biến kết hợp thành một bữa ăn sẽ khiến người ăn chướng bụng, đồng thời còn mắc chứng khó tiêu hóa.

## CẨI CANH

### HỢP

- **Đậu phụ:** Cải canh nấu với đậu phụ có mùi vị rất thơm ngon, kích thích khẩu vị, không những có

thể thanh nhiệt hạ huyết áp, mà còn bổ não ích trí, bổ hư ích khí.

- **Trứng gà:** Món trứng gà xào lắn cải canh không những có tác dụng thanh nhiệt, sáng mắt mà còn có thể chữa chứng đau đầu, nóng gan, bổ tỳ ích vị.
- **Vỏ quả lựu:** Vỏ quả lựu vốn là dược liệu trị bệnh tiêu chảy, do đó khi nấu cải canh cho thêm một lượng vỏ lựu thích hợp có thể trị được bệnh đau dạ dày cấp và mãn tính, ngoài ra còn trị được bệnh tiêu chảy cấp.

## ⇨ CẢI DẦU HỢP

- **Đậu phụ:** Khi ăn đậu phụ với cải dầu, chất xơ kết hợp với protein có tác dụng tăng cường sinh lực, giảm căng thẳng, thanh nhiệt giải độc, bổ phổi chống ho.
- **Thịt gà:** Món được chế biến từ thịt gà và cải dầu rất có lợi cho gan, đẹp da, thích hợp đối với những người mắc bệnh béo phì, huyết áp cao, máu não, xương khớp thoái hóa.
- **Tôm:** Ăn tôm lăn với cải dầu có tác dụng thanh nhiệt giải độc, cung cấp nhiều vitamin và canxi cho cơ thể, đồng thời có thể trị nhiều chứng bệnh như: phù thũng, máu khó đông.

- **Nấm hương:** Ăn nấm hương với cải dầu có tác dụng chống lão hóa, kích thích tiêu hóa, giảm lượng mỡ tích tụ, chống táo bón.
- **Dầu vừng:** Chất xơ trong cải dầu kết hợp với vitamin E trong dầu vừng có thể phòng bệnh ung thư, làm khỏe mắt.

## KÝ

- **Hạt nêm:** Cải dầu hại dương, hạt nêm lại lợi dương, do chúng có sự tương phản lẫn nhau như vậy nên khi kết hợp chế biến món ăn sẽ không còn giá trị dinh dưỡng, thậm chí là có hại cho sức khỏe.
- **Cà rốt:** Cà rốt có chứa chất xúc tác của vitamin C nên sẽ làm mất đi vitamin C trong cải dầu, ảnh hưởng tới sự hấp thụ vitamin C của cơ thể người.
- **Dưa chuột:** Chất xúc tác vitamin C có trong dưa chuột sẽ làm mất đi lượng vitamin C trong cải dầu khiến cho món ăn không còn giá trị dinh dưỡng.
- **Măng:** Vitamin C trong cải dầu và những chất hoạt tính trong măng sẽ phản ứng với nhau, khiến lượng vitamin C mất đi và giảm giá trị dinh dưỡng.

## RAU CÁI CÚC

### HỢP

- **Trứng gà:** Trong cải cúc có chứa rất nhiều loại vitamin. Ăn cải cúc với trứng gà có tác dụng cung cấp nhiều lượng vitamin A hơn cho cơ thể.
- **Tỏi:** Món ăn này rất đơn giản mà lại dễ ăn, có lợi cho đường ruột, dễ tiêu hóa, tiêu mỡ, hạ nhiệt rất phù hợp cho người mắc bệnh béo phì, điều hòa huyết áp, bổ não và nhiều công dụng khác.
- **Mật ong:** Khi nấu canh cải cúc nếu cho thêm một lượng mật ong phù hợp thì sẽ có tác dụng chống ho và hạ nhiệt, tiêu đờm.
- **Mực:** Cải cúc có tác dụng kiện tỳ, tiêu sưng, tiêu nhiệt, giải độc. Cá mực có giá trị dinh dưỡng cao, nhiệt lượng lại thấp tương đối thích hợp với những người sợ béo.

## RAU MÙI

### HỢP

- **Đậu phụ:** Rau mùi có chứa nhiều chất dinh dưỡng như: protein, dầu và chất khoáng, vì vậy nếu ăn rau mùi cùng đậu phụ sẽ lợi cho tỳ vị, chống phong hàn.

## KÝ

- **Gan động vật:** Hợp chất đồng và sắt có trong gan động vật khiến cho vitamin C trong rau mùi bị oxi hóa, làm giảm giá trị dinh dưỡng.
- **Thịt chó:** Rau mùi vốn mang tính nóng và cay, nếu ăn nhiều dễ gây hao tổn khí huyết. Thịt chó là thực phẩm giàu chất đậm, tính nóng, dễ tạo đờm, do đó không nên ăn thịt chó với rau mùi.

## RAU CẦN

### HỢP

- **Loa kèn (bách hợp):** Rau cần có vị ngọt tính mát, có chứa chất xơ có lợi cho dạ dày, hạ nhiệt, tránh gió, loa kèn trung tính có thể chữa bệnh ho, dưỡng tâm an thần.
- **Lạc:** Ăn lạc với rau cần có tác dụng hạ huyết áp, đó là thứ đồ ăn lí tưởng đối với những người mắc bệnh cao huyết áp, mỡ máu nhiều, xơ cứng động mạch của cơ thể..
- **Hạch đào:** Rau cần có công dụng hạ huyết áp, giúp tiêu hóa tốt, còn hạch đào lại giàu hàm lượng dinh dưỡng, do đó nếu kết hợp sử dụng hạch đào với rau cần thì đó là hình thức ẩm thực lí tưởng dành cho những người mắc bệnh cao huyết áp, rối loạn tiêu hóa.

- **Dưa hấu:** Dưa hấu có tác dụng chữa bệnh phù thũng, hạ huyết áp. Rau cần có tác dụng điều tiết khí huyết, giảm stress, do vậy bạn có thể xay rau cần lăn dưa hấu lấy nước uống vừa mát lại có thể ngăn ngừa được nhiều chứng bệnh.
- **Tôm nõn:** Trong tôm nõn có chứa rất nhiều thành phần dinh dưỡng như: protein, chất khoáng, canxi... Rau cần lại giàu hàm lượng chất xơ, do vậy ăn rau cần với tôm nõn không chỉ có tác dụng bổ sung dinh dưỡng cho cơ thể, mà còn có thể giảm béo.
- **Nấm:** Món ăn được chế biến từ nấm và rau cần có tác dụng cường dương, bổ thận, kích thích tiêu hóa, tạo cảm giác chóng đói có tác dụng nhất định đối với việc trị bệnh viêm dạ dày mãn tính và bệnh thiếu máu.

## KÝ

- **Tương:** Rau cần chấm tương sẽ khiến cho chất canxi và sắt trong cơ thể nhanh chóng bị phân hủy nên có hại cho răng, ngoài ra còn gây cản trở quá trình hấp thụ canxi của cơ thể.
- **Sò:** Ăn sò lăn với rau cần rất dễ bị tiêu chảy, đau bụng.
- **Cua:** Cua có chứa chất xúc tác của vitamin B1, nếu ăn rau cần lăn món ăn chế biến từ cua sẽ làm mất đi giá trị dinh dưỡng, ảnh hưởng đối với việc hấp thụ protein của cơ thể.

## RAU MUỐNG

### HỢP

- **Cà rốt trắng:** Cà rốt trắng và rau muống đem xay lăn lấy nước, trước khi uống cho thêm chút mật ong có thể trị bệnh phổi xuất huyết, mũi xuất huyết và bệnh đi tiểu ra máu.
- **Ớt chín:** Khi ăn rau muống nên cho thêm một chút ớt thì hương vị thêm đậm đà hơn, giàu vitamin và khoáng chất hơn, ngoài ra còn có công dụng hạ huyết áp, giải độc, trị phù thũng.
- **Chân gà:** Chân gà có chứa hàm lượng protein cao. Rau muống giàu chất xơ. Do đó ăn chân gà với rau muống có tác dụng làm đẹp da, hỗ trợ tiêu hóa.

### KỴ

- **Hạt cầu kỷ tử (Đông y):** Hàm lượng kali trong rau muống và hạt cầu kỷ tử rất cao, do đó ăn nhiều rau muống lăn cầu kỷ tử dễ bị chướng bụng, đi ngoài.
- **Sữa:** Những sản phẩm như: Sữa bò, sữa chua, pho mát đều chứa hàm lượng chất canxi cao, còn rau muống lại chứa một số thành phần hóa học có thể ảnh hưởng đến việc hấp thụ canxi.

## ■ MỘC NHĨ

### HỢP

- **Nấm tuyết:** Nấm tuyết và mộc nhĩ đều là thực phẩm mát. Ăn nấm tuyết với mộc nhĩ không chỉ có tác dụng giải độc, mà còn có thể cung cấp nhiều vitamin và khoáng chất cần thiết cho cơ thể.

### KỴ

- **Dầu ăn:** Không nên xào mộc nhĩ bằng dầu ăn bởi dầu ăn sẽ làm mất đi vẻ tươi ngon và chất dinh dưỡng vốn có của mộc nhĩ.

## DUƠNG XỈ

### HỢP

- **Thịt gà:** Đây là món ăn có tác dụng bổ âm, lợi thận, tăng cường khí huyết.
- **Nấm:** Ăn nấm cùng với dương xỉ có lợi cho dạ dày và khí huyết.

### KỴ

- **Đậu tương:** Dương xỉ có tác dụng trị bệnh thấp khớp, lợi cho xương khớp và đường ruột, nhưng nếu ăn dương xỉ lẫn đậu tương thì các chất vốn có trong đậu tương và dương xỉ hạn chế nhau do vậy

mất đi giá trị dinh dưỡng, ngoài ra khiến người ăn dễ bị tiêu chảy.

## ■ SÚP LƠ

### HỢP

- **Thịt lợn:** Súp lơ có chứa hàm lượng vitamin C cao, thịt lợn lại giàu protein. Ăn thịt lợn với súp lơ có công dụng làm trắng da, giảm bớt mệt mỏi, tăng cường khả năng miễn dịch.
- **Gạo nếp:** Vitamin C trong súp lơ kết hợp với vitamin E trong gạo nếp có khả năng làm đẹp da, chống lão hóa và phòng ngừa ung thư.
- **Mỡ hàn:** Ăn súp lơ lẫn mỡ hàn có tác dụng tráng dương bổ tỳ vị, chống lão hóa, phòng ngừa bệnh ung thư, thích hợp cho người mắc bệnh dạ dày mãn tính, nam sinh lí yếu và người mắc bệnh ung thư giai đoạn đầu.
- **Thịt gà:** Ăn súp lơ với thịt gà có tác dụng bổ não, lợi tạng, ích khí, chắc xương, chống lão hóa nếu ăn thường xuyên có công dụng giải độc tố trong cơ thể đồng thời tăng cường khả năng miễn dịch.
- **Tôm nõn:** Tôm nõn ăn cùng súp lơ có giá trị dinh dưỡng cao, tăng cường sức khoẻ, rất phù hợp cho trẻ em.
- **Ngô:** Ngô là loại đồ ăn có lợi cho dạ dày, niệu đạo, do đó món ngô chè biến với súp lơ ăn vào

rất tốt cho dạ dày, hệ tiêu hóa, đẩy lùi quá trình lão hóa.

## KỴ

- **Gan bò:** Chất đồng trong gan bò có thể làm cho vitamin C trong súp lơ bị ôxi hóa nhanh chóng, làm mất đi giá trị dinh dưỡng.
- **Gan lợn:** Trong súp lơ có chứa rất nhiều chất xơ, còn trong gan lợn lại chứa hàm lượng đồng và sắt cao, do đó ăn súp lơ với gan lợn làm giảm khả năng hấp thụ đồng và sắt của cơ thể.
- **Sữa bò:** Hàm lượng kẽm trong sữa bò rất cao, nhưng trong súp lơ lại chứa những thành phần hóa học gây cản trở việc hấp thụ kẽm của cơ thể, do đó ăn súp lơ trước hoặc sau khi uống sữa bò sẽ không có tác dụng.

## ĐẬU VÁN

### HỢP

- **Nấm hương phơi khô:** Đậu ván chứa hàm lượng carotene cao, còn trong nấm hương phơi khô giàu hàm lượng vitamin D, do đó ăn đậu ván lẫn với nấm hương có tác dụng làm sáng mắt, chống ung thư và chống lão hóa.
- **Hạt tiêu:** Vitamin trong đậu ván gấp chất kẽm trong hạt tiêu sinh ra một hợp chất mới giúp tăng

cường khả năng hấp thụ kẽm của cơ thể, có lợi cho tim mạch, giúp xương thêm chắc khỏe.

## KÝ

- **Giấm:** Khi chấm đậu ván với giấm, thì acid trong giấm sẽ làm mất đi giá trị dinh dưỡng trong đậu ván.
- **Cá vụn:** Acid trong đậu ván kết hợp với kẽm trong cá vụn hình thành hợp chất kẽm acid ảnh hưởng tới quá trình hấp thụ kẽm của cơ thể người.

## ❷ ỚT NGỌT

### HỢP

- **Bắp cải:** Món cải trắng và ớt ngọt có tác dụng kích thích dạ dày hoạt động hiệu quả hơn, do đó rất có lợi cho hệ tiêu hóa.

## KÝ

- **Hương dương:** Chất sắt trong ớt ngọt ngăn cản quá trình hấp thụ của cơ thể đối với vitamin E có trong hoa hương dương, do vậy không nên chế biến hoặc ăn lắn cả hai thứ đó.
- **Rau mùi:** Trong rau mùi có chứa chất xúc tác của vitamin C, do đó khi ăn rau mùi với ớt ngọt, vitamin C có trong ớt ngọt nhanh chóng bị oxi

hóa, như vậy sẽ mất đi giá trị dinh dưỡng có trong ớt ngọt.

## RAU HẸ

### HỢP

- **Đậu phụ:** Rau hẹ có tác dụng tăng cường tuần hoàn máu, nâng cao sức đề kháng của cơ thể; đậu phụ có công dụng ích máu, giải nhiệt, bổ huyết, tăng cường sinh lực, giảm căng thẳng. Do đó, nếu kết hợp ăn đậu phụ với rau hẹ sẽ rất tốt cho sức khỏe.
- **Giá đỗ:** Ăn giá đỗ với rau hẹ có tác dụng thanh nhiệt giải độc, loại bỏ khí hư, có lợi cho đường ruột, hơn nữa có thể chống béo phì.
- **Trứng gà:** Rau hẹ có công dụng bổ gan thận, ích dương; trứng gà có tác dụng ích tâm an thần, bổ huyết. Do vậy khi ăn trứng gà với rau hẹ vừa có hương vị hấp dẫn, lại vừa giàu chất dinh dưỡng.
- **Thịt gà:** Thịt gà được ăn với lá hẹ có tác dụng bổ thận, lưu thông khí huyết, ngoài ra còn có thể trị bệnh liệt dương, thận hư, đau dạ dày...
- **Cà tím:** Ăn cà tím với rau hẹ có tác dụng thanh nhiệt giải độc, hoạt huyết, nhuận tràng, tốt cho tiêu hóa, phù hợp hơn khi sử dụng vào mùa đông.

## KÝ

- **Rượu trắng:** Rượu trắng có vị vừa ngọt vừa cay, đặc tính nóng; rau hẹ ôn tính, có vị ngọt, tráng dương, hoạt huyết, do đó ăn thức ăn có chứa lá hẹ trong khi uống rượu sẽ khiến cho cơ thể phát hỏa, dễ bị nhiệt.
- **Giá đỗ:** Chất carotene có trong rau hẹ gấp oxalic acid sẽ nhanh chóng bị phân hủy, do đó rau hẹ không còn giá trị dinh dưỡng vốn có.
- **Mật ong:** Vitamin C có trong rau hẹ sẽ bị phân hủy nhanh chóng khi gặp các chất khoáng có trong mật ong. Bên cạnh đó, rau hẹ có chứa nhiều chất xơ, mật ong lại có tác dụng nhuận tràng, hỗ trợ tiêu hóa, do đó ăn nhiều rau hẹ với mật ong sẽ dễ bị tiêu chảy.
- **Sữa bò:** Sữa bò nhiều chất canxi, rau hẹ lại có chứa oxalic acid, do vậy rau hẹ chế biến lẫn với sữa bò sẽ ảnh hưởng đến việc hấp thụ chất canxi của cơ thể.

## ■ HÀNH HOA

### HỢP

- **Đậu phộng:** Đậu phộng ích khí, lợi ti vị; hành hoa vừa giàu protein, amino acid, vừa có chứa chất allicin có công dụng sát khuẩn, tiêu viêm, kiềm

chế té bào ung thư. Do vậy, ăn đậu phụ lẫn hành hoa rất tốt cho sức khỏe.

- **Giá đỗ:** Khi xào giá đỗ cho thêm một lượng hành hoa thích hợp, như vậy hương vị món giá đỗ trở nên thơm ngon hơn, bên cạnh đó còn có tác dụng thanh nhiệt giải độc, đó là món ăn lí tưởng của phụ nữ mang thai và trẻ nhỏ.
- **Thịt dê:** Thịt dê có hàm lượng protein cao, ít mỡ, dễ tiêu hóa; hành hoa lại giàu chất dinh dưỡng, do đó ăn thịt dê với hành hoa có tác dụng điều hòa khí huyết, thanh nhiệt, tráng dương...

## RAU MÙ TẠT

### HỢP

- **Hàu (một loại sò):** Hàu có chứa rất nhiều chất dinh dưỡng như: nguyên tố vi lượng, amino acid, protein... bên cạnh đó, mù tạt là một loại rau giàu vitamin, do đó ăn mù tạt với mỡ hàu sẽ có tác dụng tăng cường thể lực.
- **Rượu thuốc:** Rau mù tạt có vị đắng, nhưng lại giàu giá trị dinh dưỡng, do đó có thể ăn cùng đường và uống kèm một chút rượu vang, như vậy sẽ vừa có cảm giác ngon miệng, vừa được tiếp nhận thêm một lượng dinh dưỡng đáng kể.
- **Thịt bò:** Rau mù tạt là một trong những loại rau giàu vitamin; thịt bò có chứa hàm lượng protein

và  $NH_3$  cao, do đó món thịt bò ăn với mù tạt vừa giàu dinh dưỡng, vừa ích khí bổ huyết.

## KÝ

- **Gan bò:** Trong gan bò có chứa nhiều ion đồng và sắt, khi ăn gan bò với rau mù tạt thì đồng và sắt có trong gan bò tác dụng và làm cho vitamin C trong rau mù tạt nhanh chóng bị oxi hóa, làm mất đi giá trị dinh dưỡng, do đó món ăn không còn giá trị dinh dưỡng.

## ■ CÀ CHUA

### HỢP

- **Đường trắng:** Cà chua giòn với đường trắng rất thích hợp với người ti vị suy nhược, kém ăn, ngoài ra còn có công dụng hạ huyết áp một cách hiệu quả.
- **Cá chim:** Món cá chim xốt cà chua là một trong những món ăn đơn giản dễ làm mà giàu giá trị dinh dưỡng.
- **Táo:** Cà chua và táo đều giàu vitamin C, do đó món nước ép từ táo và cà chua rất lợi cho hệ tiêu hóa, tăng cường thể lực, phòng ngừa bệnh thiếu máu.
- **Rau cần:** Rau cần và cà chua đều có công dụng hạ huyết áp, ngoài ra rau cần còn chứa rất nhiều

chất xơ do vậy rất tốt cho dạ dày và thúc đẩy hệ tiêu hóa hoạt động.

## KÝ

- **Khoai tây:** Không nên ăn khoai tây với cà chua, bởi khi cà chua kết hợp với khoai tây sẽ dễ hình thành những cục vón khó tiêu, có hại cho dạ dày.
- **Cá biển:** Trong cá biển có chứa hàm lượng muối và acid cao, nếu ăn cùng cà chua dễ gây nên chất gây ung thư, nguy hại cho sức khỏe.
- **Cá nước ngọt:** Vitamin C trong cà chua kìm hãm sự giải phóng đồng của cá trong cơ thể, nên ảnh hưởng đến quá trình hấp thụ đồng của cơ thể.
- **Gan lợn:** Nếu ăn gan lợn với cà chua, chất sắt trong gan lợn sẽ làm cho vitamin C của cà chua bị oxi hóa, nên cà chua sẽ không còn giá trị dinh dưỡng.

## CA TÍM

### HỢP

- **Cá trắm cỏ:** Cá trắm cỏ ăn với cà tím không những bổ dưỡng, mà còn có lợi cho gan, dạ dày, lưu thông khí huyết.
- **Ớt:** Vitamin C trong ớt có tác dụng thúc đẩy sự hấp thụ của cơ thể đối với xeton có trong cà tím, đồng thời có thể làm trắng da, cân bằng huyết áp.

- **Thịt lợn:** Chất xơ trong cà tím có tác dụng làm giảm lượng cholesterol trong thịt lợn, do đó ăn thịt lợn cùng với cà tím rất giàu giá trị dinh dưỡng.

## KÝ

- **Cua:** Cua mang tính hàn, cà tím lại là loại thực phẩm mát, nếu như ăn cua với cà tím, người ăn dễ bị tiêu chảy và bị tổn thương hệ tiêu hóa.

## 恫 XANH

### HỢP

- **Lòng đỏ trứng:** Lòng đỏ trứng vốn có công dụng bổ não, nếu ăn lòng đỏ trứng với ớt xanh không chỉ có công dụng bổ não, lợi ti vị, lưu thông khí huyết mà còn là phương pháp y học bổ trợ hữu hiệu đối với những trẻ em thiếu năng trí tuệ và những trẻ hay té giãm do yếu thận.
- **Khoai tây:** Khoai tây có tác dụng ích khí bổ huyết, an thần. Do đó, ăn khoai tây với ớt xanh chẳng những cung cấp cho cơ thể hàm lượng dinh dưỡng đáng kể, mà còn ích khí, bổ huyết và an thần.
- **Mộc nhĩ trắng:** Mộc nhĩ trắng được trộn lẫn ớt xanh sau đó xào bằng dầu ăn sẽ là một món ăn bổ dưỡng giàu hàm lượng vitamin C và hợp chất carotene rất tốt cho cơ thể.

## ❑ DƯA CHUỘT

### HỢP

- **Hoa cúc:** Hoa cúc và dưa chuột đều giàu vitamin và chất xơ, bổ huyết dưỡng khí, bổ sung nước cho cơ thể, trị bệnh phù thũng, dùng cho phụ nữ mang thai.
- **Mộc nhĩ:** Mộc nhĩ là thực phẩm giàu dinh dưỡng, dưa chuột có công dụng giảm béo, nên món dưa chuột chế biến với mộc nhĩ rất có giá trị dinh dưỡng.
- **Quả sơn tra:** Quả sơn tra có tác dụng hạ huyết áp, hỗ trợ tiêu hóa, nếu như ăn sơn tra với dưa chuột sẽ có tác dụng thanh nhiệt giải độc, lợi tiểu, ngoài ra có thể giảm béo.
- **Tỏi:** Ăn tỏi với dưa chuột có tác dụng hạn chế lượng đường và mỡ dư thừa trong cơ thể, đồng thời còn có thể loại bỏ hàm lượng cholesterol trong máu, rất thích hợp với người đang trong giai đoạn giảm béo.
- **Cá quả:** Ăn dưa chuột với cá quả có công dụng thanh nhiệt giải độc, lợi ti, ích khí, tái tạo vẻ đẹp cho làn da.

### KỴ

- **Táo tàu:** Khi ăn dưa chuột với táo tàu, chất phân giải (xúc tác) vitamin C trong dưa chuột phân hủy

vitamin C trong táo tàu, do đó cơ thể không thể hấp thụ được bất kì chất dinh dưỡng nào từ táo tàu và dưa chuột.

- **Lạc:** Dưa chuột có tính ngọt, mát, trong nhân lạc lại chứa nhiều dầu, nên nếu ăn lạc với dưa chuột dễ bị tiêu chảy.
- **Ớt:** Trong dưa chuột có chứa chất xúc tác của vitamin C, nên nó làm biến đổi vitamin C trong ớt và làm mất giá trị dinh dưỡng của thực phẩm.
- **Cà chua:** Trong dưa chuột có chứa chất xúc tác của vitamin C, do đó nếu ăn cà chua với dưa chuột thì vitamin C trong cà chua bị phân hủy khiến cho cà chua không còn giá trị dinh dưỡng.

## ■ MUỐP

### HỢP

- **Hoa cúc:** Món mướp nấu hoa cúc có rất nhiều tác dụng như: trừ phong, tiêu viêm, thanh nhiệt giải độc, bổ máu, ngoài ra ăn thường xuyên còn có thể dưỡng da, loại bỏ tàn nhang.
- **Đậu tương non:** Đậu tương non ăn lán với mướp có rất nhiều tác dụng như: thanh nhiệt giải độc, tiêu viêm trị táo bón, bên cạnh đó có thể chữa được chứng đau nhức toàn thân, miệng hôi.
- **Tôm nõn:** Tôm nõn có công dụng chống ho hen, thanh nhiệt giải độc, mướp lại bổ máu, do đó nấu mướp với tôm nõn có tác dụng bổ thận cường dương.

- **Thịt lợn:** Mutton là loại thực phẩm ngọt, mát, có tác dụng thanh nhiệt, trừ gió; thịt lợn là thực phẩm có giá trị dinh dưỡng cao. Do đó, món mutton nấu thịt lợn có tác dụng trị bệnh trĩ và chứng bệnh đi ngoài ra máu.

## BẦU HỢP

- **Dưa chuột:** Dưa chuột và bầu đều là thực phẩm giàu vitamin và khoáng chất, do vậy, ăn lẫn dưa chuột với bầu vừa có thể tăng cường thể lực, vừa có công dụng làm đẹp da.
- **Hẹ:** Hẹ và bầu đều có tác dụng thanh nhiệt giải độc, lợi tiểu, trị bệnh phù thũng, do đó trước khi ăn bầu cho thêm chút lá hẹ sẽ khiến món bầu không những thêm thơm ngon mà còn trị được nhiều chứng bệnh.
- **Thịt lợn:** Thịt lợn là thực phẩm giàu protein và chất đạm; bầu có tác dụng thanh nhiệt giải độc, món bầu nấu thịt lợn có tác dụng tiêu viêm, lợi tiểu, hạ huyết áp.

## HÀNH TÂY HỢP

- **Lá trà:** Lá trà và hành tây đều có chứa chất xeton tự nhiên có tác dụng chống oxi hóa, thường

xuyên uống trà trước hoặc sau khi ăn hành tây có tác dụng phòng chống bệnh tim mạch.

- **Tỏi:** Ăn tỏi lăn hành tây có thể giảm lượng cholesterol, hạ huyết áp, phòng ngừa bệnh tim.
- **Thịt thỏ:** Thịt thỏ giàu protein nhưng ít mỡ, là một trong những thực phẩm có giá trị dinh dưỡng cao, do đó ăn thịt thỏ với hành tây có tác dụng giảm lượng đường trong máu và đường trong niệu đạo.
- **Jăm bông:** Khi ăn hành tây với jăm bông, hành tây có tác dụng ngăn chặn NO<sub>2</sub> trong jăm bông chuyển hóa thành chất có hại.
- **Gan lợn:** Hành tây có công dụng bổ gan sáng mắt; gan lợn lại bổ máu, do vậy ăn hành tây với gan lợn có tác dụng bổ sung nhiều chất dinh dưỡng cho cơ thể, như: protein, vitamin A và các chất dinh dưỡng khác.
- **Thịt lợn nạc:** Hành tây có vị cay, ôn tính, có tác dụng chống ho, làm giảm lượng đường và mỡ dư thừa trong cơ thể. Hành tây xào thịt nạc có tác dụng tráng dương, nhuận tràng.

## KÝ

- **Mật ong:** Hành tây ăn lăn với mật ong có hại cho mắt.

- **Rong biển:** Rong biển giàu chất iot và canxi, còn hành tây lại chứa hàm lượng oxalic acid cao nên nếu ăn rong biển cùng với món ăn chế biến từ hành tây dễ gây bệnh sỏi thận và táo bón.
- **Cá biển:** Nếu kết hợp ăn cá biển cùng với món chế biến từ hành tây thì oxalic acid trong hành tây phân hủy protein trong cá biển, đồng thời hình thành nên những chất rắn khó tiêu trong dạ dày.

## ■ KHOAI TÂY

### HỢP

- **Giá đỗ:** Khoai tây là một thực phẩm giàu dinh dưỡng nhưng lại chứa chất palytoxin có hại cho cơ thể, do đó khi ăn khoai tây với giá đỗ, giá đỗ có tác dụng loại trừ chất palytoxin có trong khoai tây.
- **Đậu đũa:** Ăn đậu đũa lẫn với khoai tây vừa có thể điều tiết hệ tiêu hóa vừa có thể trị bệnh đầy bụng và đau đầu.
- **Mật ong:** Ăn mật ong lẫn khoai tây một cách đều đặn trong vòng nửa tháng sẽ có tác dụng trị bệnh đau dạ dày.
- **Sữa bò:** Trong khoai tây có chứa hàm lượng lớn vitamin và chất carbohydrate, nếu uống sữa bò trước hoặc sau khi ăn khoai tây thì vitamin và carbohydrate sẽ kết hợp với protein và canxi trong

sữa hình thành nên nhiều chất dinh dưỡng để nuôi cơ thể.

- **Thịt bò:** Chất xơ trong thịt bò có hại cho niêm mạc dạ dày, nhưng khi ăn thịt bò với khoai tây thì chất xơ có trong thịt bò sẽ tác dụng với folic acid có trong khoai tây hình thành nên nhiều chất dinh dưỡng khác để nuôi cơ thể.

## KÝ

- **Thạch lựu:** Không nên ăn thạch lựu lẫn khoai tây bởi như vậy sẽ có hại cho sức khỏe.
- **Hồng:** Tinh bột của khoai tây gặp tannic acid có trong hồng tạo nên kết tủa khiến người ăn dễ bị bệnh sỏi thận.
- **Cà chua:** Cà chua không nên ăn lẫn khoai tây, bởi cà chua gặp khoai tây sẽ dễ dàng hình thành nên chất rắn khó tiêu.
- **Chuối:** Không nên ăn chuối lẫn khoai tây bởi vì chuối gặp khoai tây sẽ sản sinh ra lượng lớn chất carborhydrate khiến người ăn có nguy cơ béo phì.

## ĐỒ XÀO

### HỢP

- **Súp lơ:** Đồ xào và súp lơ là hai thứ rau thường gặp trong bữa ăn gia đình, nếu thường xuyên ăn

đỗ xào kết hợp với khoai tây sẽ có tác dụng bổ thận lợi ti, ích phổi và điều hòa hệ hô hấp.

- **Thịt gà:** Đỗ xào không chỉ có tác dụng bổ sung nước cho cơ thể mà còn bổ thận lợi ti, ích khí, trị tả. Thịt gà có tác dụng bổ tủy, hoạt huyết, dưỡng tâm an thần. Do vậy, khoai tây ăn với thịt gà có giá trị dinh dưỡng cao.
- **Nấm:** Đỗ xào có công dụng sáng mắt, chống lão hóa, trắng da; nấm có thể tăng cường khả năng miễn dịch cho cơ thể, do đó ăn nấm lắn đỗ xào vừa có tác dụng làm đẹp da, vừa có thể nâng cao tuổi thọ.
- **Thịt bò:** Đỗ xào kết hợp với thịt bò thêm vào đó là một chút gia vị thì món đỗ xào sẽ có tác dụng ích khí lợi ti và bổ thận.

## ■ ĐẬU VÁN HỢP

- **Đậu ván:** Đậu ván là một trong những thực phẩm giàu dinh dưỡng; tỏi cũng là một loại thực phẩm rất tốt cho sức khỏe, do đó khi xào đậu ván có thể cho thêm một lượng tỏi vừa phải như vậy sẽ giúp cho món đậu ván không chỉ dậy mùi mà còn giàu giá trị dinh dưỡng, ngoài ra còn có tác dụng sát trùng tiêu độc.

- **Tôm nõn:** Ăn tôm nõn lắn với đậu ván có rất nhiều tác dụng như: lưu thông khí huyết, bổ thận ích vị, đẹp da, lợi niệu, bổ túy, dưỡng tạng.
- **Thịt lợn:** Món đậu ván xào thịt lợn không chỉ có giá trị dinh dưỡng cao, mà còn có thể trị được những chứng bệnh như: tiểu đường, cao huyết áp, phù thũng, rối loạn tiêu hóa, táo bón.

## ■ BÍ ĐAO

### HỢP

- **Bắp cải:** Ăn bí đao với bắp cải có công dụng: thanh nhiệt giải độc, giảm béo, ngoài ra có thể cung cấp rất nhiều chất dinh dưỡng có giá trị cho cơ thể.
- **Rau chân vịt:** Chất xơ trong rau chân vịt có tác dụng giải độc, còn bí đao lại là loại rau có công dụng lợi niệu, tiêu viêm. Ăn rau chân vịt với bí đao là phương pháp hữu hiệu để làm da trở nên mịn màng hơn, đồng thời có thể tăng cường thể lực.
- **Rong biển:** Rong biển có công dụng ích khí, cường thân, kéo dài tuổi thọ, làm đẹp da, đồng thời có thể giảm béo. Ăn rong biển với bí đao thì công dụng càng được phát huy, ví dụ như: thanh nhiệt giải độc, giảm béo, hạ huyết áp.
- **Táo tàu:** Ăn táo tàu với bí đao có tác dụng bổ tỳ vị ích khí, giải độc, ngoài ra nếu ăn thường xuyên

sẽ giúp cơ thể thải bỏ những độc tố và lượng mỡ dư thừa.

- **Thịt gà:** Ăn bí dao với thịt gà có tác dụng lưu thông khí huyết, ngăn ngừa nguy cơ béo phì, ngoài ra còn thanh nhiệt lợi tiểu.
- **Ba ba:** Thịt ba ba có tác dụng làm dẹp da và khỏe mắt; bí dao lại có thể trị bệnh thấp khớp, lợi tiểu, thanh nhiệt giải độc, do đó ăn bí dao cùng với thịt ba ba sẽ rất tốt cho sức khỏe.
- **Nấm:** Bí dao có công dụng thanh nhiệt giải độc; nấm lại có tác dụng điều hòa khí huyết, ích vị lợi ti, tăng cường sức khỏe, phòng chống ung thư. Ăn bí dao với nấm có tác dụng hạ huyết áp, lợi tiểu.
- **Măng tây:** Măng tây là một thực phẩm có giá trị dinh dưỡng cao, đồng thời cũng là một phương thuốc quý có tác dụng thanh nhiệt, giảm lượng mỡ dư thừa trong cơ thể, hạ huyết áp, phòng chống ung thư. Bí dao có vị ngọt, tính lạnh, có tác dụng thanh nhiệt lợi tiểu. Do đó, ăn bí dao lắn với măng tây mang lại cho cơ thể nhiều chất dinh dưỡng cần thiết.
- **Cua:** Bí dao là loại thực phẩm ít dầu, hàm lượng natri thấp, hơn nữa nếu ăn cua với bí dao sẽ có tác dụng giảm béo, đây cũng là biện pháp bổ trợ trong quá trình điều trị của những

người mắc bệnh tim, đái tháo đường và bệnh béo phì.

## ■ MUỐP ĐẮNG

### HỢP

- **Cà tím:** Muối dắng là một loại thực phẩm rất tốt cho sức khỏe bởi nó có nhiều công dụng, ví dụ như: trị bệnh đau đầu, giúp sáng mắt, ích khí, tráng dương. Cà tím có tác dụng: giảm đau, hoạt huyết, thanh nhiệt, tiêu phè, lợi tiểu. Do vậy nên thường xuyên đưa món cà tím và muối dắng vào bữa ăn hằng ngày.
- **Ớt xanh:** Ớt xanh và muối dắng đều là những thực phẩm có hàm lượng chất dinh dưỡng cao, đặc biệt là chất vitamin C, do vậy thường xuyên ăn muối dắng với ớt xanh có thể làm chậm lại quá trình lão hóa của cơ thể.

### KÝ

- **Cá sardin:** Không nên ăn cá sardin lắn muối dắng bởi ăn như vậy sẽ dễ bị dị ứng.

## ■ BÍ NGÔ

### HỢP

- **Tôm nõn:** Bí ngô ăn với tôm nõn, kèm thêm một chút tử thái sẽ rất tốt cho gan và thận.

## KÝ

- **Ớt:** Chất xúc tác vitamin C trong bí ngô sẽ làm mất vitamin C có trong ớt, do vậy khi ăn bí ngô không nên cho ớt.
- **Cá chép:** Cá chép ăn cùng bí ngô sẽ dễ khiến người ăn bị tiêu chảy.
- **Cải dầu:** Chất xúc tác vitamin C của bí ngô làm mất vitamin C có trong cải dầu và khiến món ăn không còn giá trị dinh dưỡng.

## ■ CÀ RỐT

### HỢP

- **Rau chân vịt:** Ăn rau chân vịt với cà rốt có tác dụng duy trì sự lưu thông ổn định của mạch máu não, giảm thiểu nguy cơ mắc bệnh tai biến mạch máu não.
- **Thịt chó:** Cà rốt ăn với thịt chó có tác dụng lợi thận, bổ tỳ vị, tráng dương, thích hợp với những người mắc chứng liệt dương, yếu thận, tiêu hóa kém.
- **Đậu tương:** Ăn đậu tương lẫn với cà rốt có tác dụng bổ xương cốt, đó cũng là những món ăn cần thiết cho trẻ em đang ở độ tuổi dậy thì.
- **Hoa cúc:** Hoa cúc có công dụng thanh nhiệt giải độc, canh hoa cúc nấu với cà rốt không chỉ có

giá trị về mặt dinh dưỡng mà còn lợi gan, bổ huyết, sáng mắt, thanh nhiệt, chống hoa mắt.

- **Cà rốt:** Cà rốt có tác dụng bổ tì vị, hỗ trợ tiêu hóa; cà rốt cũng là thực phẩm có tác dụng lợi tì ích vị, lợi tiểu, do vậy món cà rốt nấu với cá quả rất tốt cho thận và hệ tiêu hóa.

## KÝ

- **Củ cải trắng:** Trong củ cải trắng có chứa những hợp chất kìm hãm quá trình tuần hoàn máu, hơn nữa, cà rốt gặp củ cải trắng, chất xúc tác vitamin C có trong củ cải trắng nhanh chóng phân hủy vitamin C có trong cà rốt. Do vậy, không nên ăn cà rốt với củ cải trắng.
- **Giấm:** Giấm làm mất chất carotene trong cà rốt, khiến món cà rốt không còn giá trị dinh dưỡng.
- **Táo tàu:** Không nên ăn cà rốt với táo tàu, bởi vì cà rốt gặp táo tàu sẽ ảnh hưởng xấu tới quá trình tuần hoàn máu của cơ thể, bên cạnh đó vitamin C có trong táo tàu nhanh chóng bị phân hủy do phản ứng với chất xúc tác của nó có trong cà rốt.
- **Cà chua:** Chất xúc tác vitamin C có trong cà rốt sẽ làm mất vitamin C có trong cà chua nên món ăn không còn giá trị dinh dưỡng.

## ❶ CỦ CẢI TRẮNG

### HỢP

- **Đậu phu:** Ăn nhiều đậu phu gây nên hiện tượng đầy bụng khó tiêu, ngược lại củ cải trắng có tác dụng tốt cho tiêu hóa, cho nên ăn đậu phu với củ cải trắng là hình thức cân bằng dinh dưỡng cho cơ thể.
- **Thịt lợn:** Món ăn này không chỉ tốt cho da và dạ dày mà còn có thể lưu thông khí huyết, tiêu viêm, lợi tiểu, giải rượu và chống ung thư.

### KỴ

- **Nho:** Nho hoặc dứa nếu ăn cùng củ cải trắng sẽ rất khó tiêu, có hại cho đường ruột.

## ❷ CỦ NÂU

### HỢP

- **Rượu vàng (hoàng tửu tên gọi của Trung Quốc):** Rượu vàng hòa thêm một chút mật ong sau đó thường thức cùng củ nâu có tác dụng bổ tỳ, lợi khí, chống ho, trị tả và chữa bệnh đi tiểu nhiều.
- **Mướp đắng:** Mướp đắng, củ nâu đều có công dụng giảm béo, hạ huyết áp. Do vậy ăn củ nâu cùng với mướp đắng có thể giải độc, giảm béo hiệu quả.

- **Thịt vịt:** Củ nâu có tác dụng tăng cường chức năng sinh lý nam. Ăn củ nâu với thịt vịt vừa có tác dụng giảm ngáy vừa tráng dương, bổ phổi.

## KÝ

- Cá diếc: Cá diếc ăn với củ nâu dễ gây ra hiện tượng phù thũng.

## GIÁ ĐÓ

### HỢP

- **Thịt gà:** Thịt gà ăn cùng giá đỗ không chỉ giàu chất dinh dưỡng, mà còn giảm thiểu tỉ lệ mắc bệnh cao huyết áp và những bệnh đường máu.
- **Gan vịt:** Món gan vịt xào giá đỗ có tác dụng lợi thấp, thanh nhiệt, thông mạch rất thích hợp đối với những người mắc bệnh xơ gan.
- **Tiết lợn:** Tiết lợn ăn cùng giá đỗ có thể chữa chứng tâm trạng u uất, căng thẳng, mất ngủ, tinh thần mệt mỏi.

## KÝ

- **Gan lợn:** Không nên ăn gan lợn lᾶn giá đỗ, bởi vì ion đồng trong gan lợn làm cho vitamin C trong giá đỗ oxi hóa nhanh hơn, do vậy không còn giá trị dinh dưỡng.

## ĐẬU HÀ LAN

### HỢP

- **Cà rốt:** Đậu Hà Lan xào với cà rốt cho thêm một chút thịt giúp cải thiện chức năng gan, lợi mật, giảm căng thẳng.
- **Jăm bông:** Ăn đậu Hà Lan với jăm bông rất bổ dưỡng đối với cơ thể, bởi vì đậu Hà Lan có công dụng điều tiết khí huyết, trị bệnh tả, cung cấp thêm lượng nước cần thiết cho cơ thể, còn jăm bông lợi thận, dưỡng vị, giảm căng thẳng.
- **Nấm:** Ăn đậu Hà Lan ăn kèm với nấm có tác dụng tăng cường sinh lực hiệu quả, ngoài ra có thể thúc đẩy tiêu hóa, trị chứng biếng ăn.

## MĂNG

### HỢP

- **Thịt gà:** Ăn thịt gà lắn với măng có rất nhiều công dụng, như: lợi vị, ích khí, bổ tinh, lợi tiểu, ngoài ra còn có đặc điểm ít mỡ, hàm lượng chất carbohydrate thấp, hình thức ăn này cũng rất thích hợp đối với người béo phì.
- **Nấm:** Ăn nấm với măng có tác dụng làm sáng mắt, lợi niệu, hạ huyết áp.
- **Thịt lợn:** Măng có tác dụng thanh nhiệt, tiêu viêm, giải khát, ích khí. Món măng xào hoặc nấu với thịt lợn có tác dụng bổ trợ để trị các chứng

bệnh như: tiểu đường, táo bón, đầy bụng, phù thũng, tiêu đờm, ho.

- **Cật lợn:** Cật lợn xào măng có tác dụng bổ thận, lợi gan, chữa chứng phù thũng.

## KÝ

- **Đậu phụ:** Ăn măng cùng đậu phụ rất có hại cho sức khỏe, bởi dễ hình thành sỏi.
- **Đường phèn:** Đường phèn rất kị với măng, bởi đường phèn ôn tính, còn măng lại mang hàn tính.
- **Cà rốt:** Khi ăn măng cùng cà rốt thì những chất hoạt tính sinh vật, như: sterol, đồng sẽ phân hủy carotene trong cà rốt, làm mất đi giá trị dinh dưỡng vốn có trong cà rốt.
- **Lươn:** Canxi trong thịt lươn tác dụng với oxalic acid trong măng tạo nên chất calcium oxalate, khiến cơ thể không thể hấp thụ được canxi.
- **Gan dê:** Gan dê không nên xào hoặc nấu lắn với măng bởi nó sản sinh ra chất có hại cho cơ thể và cũng không còn giá trị dinh dưỡng.

## ■ MĂNG TÂY

### HỢP

- **Hải sâm:** Măng tây và hải sâm đều có tác dụng ngăn chặn các tế bào ung thư, do vậy ăn măng tây cùng hải sâm rất tốt cho sức khỏe.

- **Mướp đắng:** Mướp đắng ăn cùng măng tây có tác dụng hồi phục sắc tố da, trị bệnh thiếu máu, giảm stress.
- **Tương salad:** Khi chế biến măng cho thêm một chút tương salad như vậy sẽ có tác dụng giảm stress, tiêu tan cảm giác mệt mỏi, thúc đẩy dạ dày co bóp, hơn nữa còn làm cơ bắp săn chắc hơn.

## RAU DIẾP

### HỢP

- **Mộc nhĩ:** Ăn mộc nhĩ cùng với rau diếp là một phương pháp điều trị bổ trợ hiệu quả đối với những người mắc bệnh cao huyết áp, mỡ máu và đái tháo đường.
- **Thịt lợn:** Ăn thịt lợn với rau diếp không những đỡ ngấy mà còn có tác dụng làm đẹp da, tăng cường sinh lực.
- **Hành hoa:** Nicotinic acid trong rau diếp tạo kích thích insulin, thúc đẩy sự chuyển hóa của đường do vậy nó có thể trở thành món ăn phổ biến của những người mắc bệnh tiểu đường.

### KỴ

- **Mật ong:** Mật ong có vị ngọt, trung tính, rau diếp là thực phẩm mang hàn tính, do đó không nên ăn

rau diếp trước hoặc sau khi ăn mật ong, bởi nó sẽ làm bế tắc tì vị, có hại cho sức khỏe.

## ■ NGÓ SEN

HỢP

- **Đường phèn:** Khi ninh ngó sen cho thêm một chút đường phèn, như vậy sẽ làm cho mùi vị của nó hấp dẫn hơn, ngoài ra còn phòng ngừa bệnh tiêu chảy.
- **Đậu xanh:** Đậu xanh nấu với ngó sen là một món ăn bổ dưỡng có tác dụng bổ tì vị, lợi cho gan mật, thanh nhiệt, hạ huyết áp thích hợp với những người mắc bệnh gan hoặc cao huyết áp.
- **Gừng:** Gừng nấu ngó sen có tác dụng trị những chứng bệnh thường phát sinh vào mùa hạ như: bệnh tả, nôn mửa, viêm đường ruột.

## ■ HOA LOA KÈN

HỢP

- **Trứng gà:** Trứng gà ăn lẫn với bách hợp (hoa loa kèn) có công dụng trừ âm, nhuận táo, bổ huyết an thần, giải tỏa phiền muộn, giảm stress
- **Gạo té:** Cháo gạo té nấu cùng bách hợp là món ăn rất tốt dành cho những người mới ốm dậy, cơ thể còn suy nhược, mất ngủ dễ nổi cáu và bậc trung niên, cao tuổi.

- **Mộc nhĩ trắng:** Hoa loa kèn (bách hợp) có hương vị đặc trưng với mùi hương thoang thoảng; mộc nhĩ trắng giòn dễ ăn, khi xào mộc nhĩ trắng với hoa loa kèn ta cho thêm một chút đường, kết quả thu được là một món ăn giàu dinh dưỡng có tác dụng thanh nhiệt, giảm stress, nhuận tràng, có lợi cho hệ tiêu hóa.
- **Hạt sen:** Cả hai thứ trên đều có tác dụng an thần, phục hồi sức khỏe, giảm bớt căng thẳng, do đó khi nấu cháo nên cho đồng thời cả hạt sen và bách hợp bởi món cháo đó có thể trị chứng mất ngủ, tâm trạng mệt mỏi căng thẳng.

## ■ GIAO BẠCH

### HỢP

- **Trứng gà:** Món ăn này có tác khai vị lợi tiểu, thích hợp đối với người kén ăn hoặc người say rượu.
- **Ớt:** Ăn ớt với giao bạch có tác dụng khai vị, điều tiết tiêu hóa, đây là món ăn cần thiết cho những người kén ăn và ăn không ngon miệng.
- **Móng giò lợn:** Món canh giao bạch nấu móng giò có công dụng thông kinh tốt sữa, rất thích hợp đối với phụ nữ mới sinh.

### KỴ

- **Đậu phụ:** Ăn đậu phụ lẫn giao bạch rất dễ hình thành nê sỏi, do đó có hại đối với sức khỏe.

## ¶ KHOAI MÔN

### HỢP

- **Đường trắng:** Khoai môn luộc lên chấm đường ăn có hương vị thơm ngon, có tác dụng an thần bổ huyết dưỡng da.
- **Thịt bò (hoặc thịt lợn):** Nấu món khoai môn với thịt bò hoặc thịt lợn có thể chữa chứng ăn không ngon, táo bón, ngoài ra còn cung cấp đáng kể lượng protein cho cơ thể chống bệnh lão hóa của da.

### KỴ

- **Chuối:** Không nên ăn chuối cùng một lúc với khoai môn, dễ bị đau bụng.

## ¶ NẤM HƯƠNG

### HỢP

- **Măng nứa:** Ăn măng nứa lẫn nấm hương lợi vị, bổ tràng, chống khát, tăng thêm sinh lực, thanh nhiệt lợi tiểu, đồng thời tăng cường khả năng miễn dịch.
- **Thịt gà:** Chất xơ trong nấm hương tác dụng với những hợp chất có trong thịt gà giúp hệ bài tiết hoạt động tốt hơn, có thể trị bệnh táo bón, ngăn ngừa bệnh ung thư đại tràng và bệnh tai biến mạch máu não.

- **Mướp đắng:** Nấm hương có tác dụng làm giảm lượng cholesterol, còn mướp đắng có chứa hàm lượng chất cao, mướp đắng ăn cùng nấm hương có tác dụng giảm béo hiệu quả.
- **Đậu phụ:** Trong nấm hương hàm lượng protein cao, lượng dầu thấp, còn đậu phụ cũng là thực phẩm giàu protein, vitamin B. Ăn nấm hương với đậu phụ có tác dụng phòng ngừa bệnh ung thư và bệnh mỡ máu.
- **Chanh:** Nấm hương vừa mềm vừa giòn, hương vị lại thơm ngon, bổ dưỡng. Khi thưởng thức món nấm hương nên vắt thêm chanh, như vậy không những làm món ăn trở nên ngon miệng hơn mà còn có thể giúp cơ bắp thêm săn chắc, ích khí.
- **Rau diếp:** Rau diếp ăn cùng nấm hương có tác dụng lợi tiểu, dễ tiêu hóa, giảm béo, hạ huyết áp, là một thức ăn phụ trợ trong quá trình điều trị bệnh viêm thận mãn tính, bệnh táo bón và bệnh mỡ máu.
- **Súp lơ:** Món súp lơ ăn với nấm hương không chỉ có tác dụng lợi tràng vị, giúp gan cốt trở nên chắc khỏe, mà còn giảm đáng kể lượng mỡ máu có trong cơ thể, là một trong những thức ăn tốt nhất cho những bệnh nhân cao huyết áp, mỡ máu cao.

- **Gạo tẻ:** Cháo gạo tẻ nấu với nấm hương có tác dụng bổ vị, ích khí, thích hợp dành cho người kén ăn, khí hư.

## KÝ

- **Nước lạnh:** Chất xúc tác acid trong nấm hương tác dụng với acid có trong nước lạnh làm cho món nấm hương mát đi sự tươi ngon, do vậy khi chế biến nấm hương phải dùng nước nóng.

## ■ NẤM THƯỜNG

### HỢP

- **Rau hẹ:** Ăn rau hẹ tăng cường sức khỏe, kích thích dạ dày co bóp đều đặn, do đó khi chế biến nấm cho thêm một chút lá hẹ, bởi đây là một món ăn vô cùng lí tưởng đối với những người mắc bệnh tim, hoặc béo phì.
- **Thịt bò:** Thịt bò xào lắn nấm cho thêm một chút rượu trong quá trình chế biến, kết quả có được là một món ăn giàu dinh dưỡng, như: vitamin, đường, protein, ăn thường xuyên có thể phòng chống bệnh ung thư, tăng cường khả năng miễn dịch cho cơ thể.
- **Thịt chó:** Khi nấu xáo chó có thể cho thêm một lượng nấm thích hợp và một chút rượu, như vậy khi ăn có tác dụng thúc đẩy quá trình trao đổi

chất của cơ thể, tăng thêm sinh lực, phòng chống bệnh ung thư.

## ■ NẤM RƠM

### HỢP

- **Đậu phụ:** Ăn đậu phụ với nấm rơm là một phương pháp điều trị bổ trợ dành cho những người cao huyết áp, mỡ máu cao, tì vị yếu, kén ăn.
- **Cá tuyết:** Nấm rơm rất giàu vitamin C, còn cá tuyết lại có giá trị dinh dưỡng cao, nên ăn cá tuyết với nấm rơm rất tốt cho hệ tim mạch.
- **Thịt lợn:** Món thịt lợn xào nấm rơm không chỉ có hương vị thơm ngon, mà còn bổ tì ích khí thích hợp cho người mắc bệnh tim mãn tính.

### KỴ

- **Nước lạnh:** Không nên dùng nước nguội để rửa hoặc ngâm nấm rơm, bởi chỉ có nước nóng ở nhiệt độ 80° trở nên nấm mới có được hương vị thơm ngon, màu sắc hấp dẫn.

## ■ NẤM KIM

### HỢP

- **Đậu phụ:** Ăn nấm kim có tác dụng tăng cường sức khỏe, do đó khi ăn đậu phụ nên ăn kèm lắn

nấm kim bồi như vậy có thể hạn chế sự phát triển của tế bào ung thư.

- **Cải trắng:** Nấm kim xào hoặc nấu lắn củ cải trắng là một món ăn rất tốt cho sức khỏe, bởi nấm hương có tác dụng bổ tỳ lợi vị, điều hòa hoạt động của ngũ tạng, tăng cường sinh lực, còn củ cải trắng có thể giải độc.
- **Giá đỗ:** Giá đỗ ăn lắn với nấm kim có tác dụng thanh nhiệt giải độc, ngoài ra có thể phòng chống say nắng, viêm ruột.

## KÝ

- **Sò:** Trong sò có chứa chất phân giải vitamin B1, chất này phân giải vitamin B1 trong nấm kim, làm mất giá trị dinh dưỡng của món ăn.

## ■ NẤM TƯƠI (NẤM TRẮNG)

### HỢP

- **Bí đao:** Bí đao có tác dụng lợi niệu, chống phì, thanh nhiệt giải độc, nấm tươi bổ tỳ ích khí, dưỡng vị, cường thân, nếu ăn cùng nhau có công dụng hạ huyết áp, lợi tiểu.
- **Nấm:** Ăn lắn hai loại nấm trên có tác dụng giảm lượng cholesterol trong máu, chống ung thư, thích hợp cho những người mắc bệnh mỡ máu và người béo phì.

- **Khoai môn:** Hai loại thực phẩm trên đều có tác dụng làm giảm cholesterol, chống ung thư, giúp tiêu hóa tốt hơn, nếu kết hợp lại chế biến thành món ăn thì công dụng của nó càng thêm phong phú, đó là thức ăn rất tốt đối với bệnh nhân béo phì và mỡ máu.

## ■ NẤM ĐÙI GÀ

### HỢP

- **Măng nứa:** Măng nứa chế biến cùng nấm đùi gà trở thành món ăn giàu vitamin, thúc đẩy hệ tiêu hóa hoạt động hiệu quả, có thể coi là một dược phẩm dành cho những người chức năng gan kém hoặc người mắc bệnh béo phì.
- **Ốc biển:** Ốc biển có tác dụng thanh nhiệt, sáng mắt, ích vị. Ăn nấm đùi gà cùng ốc biển là phương pháp điều trị bổ trợ dành cho người mắc chứng tiểu đường và bệnh nhân mỡ máu.
- **Dạ dày lợn:** Dạ dày lợn là một trong những món ăn giòn, ngon và giàu chất dinh dưỡng, lợi cho vị; nấm đùi gà vừa có thể giảm lượng đường trong máu vừa có thể giảm béo, nếu xào dạ dày lợn với nấm đùi gà để ăn sẽ có tác dụng ích vị, an thần, hỗ trợ tiêu hóa, giảm lượng mỡ và đường trong cơ thể.
- **Móng giò lợn:** Móng giò lợn rất giàu chất đạm ở dạng keo nguyên chất có thể tăng cường tính dàn

hồi cho da bị lão hóa, khi kết hợp với nấm dâu gà nó có tác dụng giảm béo, giảm mỡ trong máu, giảm lượng đường trong máu.

## ■ NẤM ĐẦU KHỈ

HỢP

- **Rong biển:** Khi ăn rong biển cùng nấm đầu khỉ, cơ thể sẽ được bổ sung lượng dinh dưỡng đáng kể, ngoài ra còn có tác dụng hỗ trợ cho việc chữa trị bệnh ung thư hạch, đó cũng là giải pháp hiệu quả cho phụ nữ đang trong giai đoạn chửa sinh lì yếu.
- **Thịt gà:** Canh nấm đầu khỉ nấu với thịt gà có công dụng an thần, bồi bổ ngũ tạng, hỗ trợ tiêu hóa. Đây là món ăn rất tốt đối với những người mắc chứng tiêu hóa kém, thần kinh suy nhược và người mới ốm dậy.
- **Tôm nõn:** Khi ăn tôm nõn với nấm đầu khỉ thì cơ thể được cung cấp thêm lượng canxi đáng kể, nó không chỉ là thức ăn cần thiết đối với trẻ đang trong giai đoạn cai sữa, mà còn là thức ăn bổ sung cho phụ nữ mới sinh nở.

## MỘC NHĨ

HỢP

- **Đậu phụ:** Đậu phụ và mộc nhĩ đều là những thực phẩm có giá trị dinh dưỡng cao, nếu như chế biến

lần hai thực phẩm trên để ăn sẽ có tác dụng giảm lượng cholesterol trong máu và giảm nguy cơ mắc bệnh mỡ máu.

- **Cật lợn:** Cật lợn bổ thận lợi niệu, mộc nhĩ lại ích khí, nhuận phổi, bổ huyết, dưỡng da. Mộc nhĩ xào cùng cật lợn là món ăn rất tốt dành cho những người mới ốm dậy, cơ thể suy nhược hoặc những người mắc chứng thận hư, đau lưng.

## KÝ

- **Chim cút:** Không nên ăn thịt chim cút cùng với mộc nhĩ, bởi trong mộc nhĩ có chứa hàm lượng cholesterol cao, còn thịt chim cút lại khiến cho máu chóng đông hơn.
- **Lá trà:** Trong mộc nhĩ có chứa nhiều hàm lượng sắt, còn trong lá trà lại chứa tannic acid, nếu sử dụng đồng thời trà và mộc nhĩ sẽ làm cơ thể không thể hấp thụ được sắt trong mộc nhĩ.

## NGÂN NHĨ (MỘC NHĨ TRẮNG)

### HỢP

- **Rau chân vịt:** Ngân nhĩ có công dụng thanh nhiệt, ích khí, bổ tỳ, còn rau chân vịt giàu vitamin và khoáng chất, ví dụ, như: sắt, canxi, do đó món canh rau chân vịt và ngân nhĩ có tác dụng từ âm, nhuận táo, bổ khí, lợi thủy.

- **Mộc nhĩ:** Mộc nhĩ và ngàn nhĩ có thể chế biến kết hợp làm món ăn, bởi mộc nhĩ ích khí nhuận phổi, bổ máu, đẹp da, còn ngàn nhĩ nhuận phổi, bổ thận, đặc biệt, món ăn này rất tốt cho những người đang ốm yếu cơ thể suy nhược, cũng là phương thuốc hiệu quả trong khi trị bệnh thận hư và đau lưng.

## KÝ

- **Nước sôi:** Đối với ngàn nhĩ không nên ngâm bằng nước sôi, mà phải dùng nước nguội để ngâm, như vậy mới giữ được chất dinh dưỡng có trong ngàn nhĩ.

## II. HOA QUẢ

### TÁO

#### HỢP

- **Lô hội (tên khoa học là aloe):** Ăn táo với aloe có tác dụng: chống khát, sinh tân (mồ hôi), bổ phổi để tiêu hóa, cách ăn kết hợp như vậy còn là giải pháp chữa bệnh của những người mắc bệnh viêm phế quản, nhiều đờm và đau đầu kinh niên.
- **Khoai môn:** Khoai môn là loại thực phẩm có hàm lượng chất xơ cao, nhiệt lượng thấp, khi ăn kết hợp với táo có tác dụng thúc đẩy dạ dày co bóp,

hỗ trợ tiêu hóa. Ăn táo cùng khoai môn cũng là biện pháp giảm béo hiệu quả.

## KÝ

- **Củ cải trắng:** Không nên ăn táo và củ cải trắng cùng lúc, bởi trong quá trình tiêu hóa, phân giải sẽ hình thành những cục khó tiêu trong ruột và dạ dày, ảnh hưởng xấu đến sức khỏe.
- **Hải sản tươi:** Khi ăn hải sản không nên ăn táo, không thì rất khó tiêu hóa, thậm chí còn đau bụng, nôn mửa, buồn nôn.
- **Cà rốt:** Chất phân giải vitamin C trong cà rốt tác dụng với vitamin C trong táo khiến vitamin C chuyển hóa trong táo thành chất khác, do đó táo không còn giá trị dinh dưỡng.
- **Khoai lang:** Khoai lang là loại củ giàu chất tinh bột, nên trong quá trình tiêu hóa hình thành nên gastric acid trong dạ dày, do đó ăn táo trước hoặc sau khi ăn khoai sẽ gây nên hiện tượng khó tiêu, do đó ảnh hưởng xấu tới sức khỏe.

## ■ MÂN

### HỢP

- **Hạt dẻ:** Trong mận có chứa nhiều vitamin B6, folic acid, còn trong hạt dẻ lại chứa sắt, vì vậy ăn mận với hạt dẻ có tác dụng chống thiếu máu, kích

thực tiêu hóa, đặc biệt là thúc đẩy sự phát triển của trẻ em.

- **Muối ăn:** Trong mận có chứa chất kali, trong muối có chứa natri, do đó ăn mận chấm muối có thể duy trì sự cân bằng về giá trị pH.

## KÝ

- **Tương:** Trong mận có chứa hàm lượng carotene, nên khi ăn mận với tương chất carotene sẽ bị chuyển hóa thành chất khác có hại cho cơ thể, do vậy không nên đồng thời sử dụng hai thứ trên.
- **Mật ong:** Trong mật ong có chứa nhiều chất dung môi, do vậy ăn mận cùng với mật ong sẽ xảy ra phản ứng hóa học không có lợi cho cơ thể.
- **Thịt gà:** Thịt gà là thực phẩm ôn tính, mận lại mang hàn tính. Bởi vì, đặc điểm trái ngược nhau như vậy, cho nên ăn hai thứ đó đồng thời sẽ có hại cho dạ dày.
- **Cá trắm đen:** Cá trắm đen mang đặc điểm trung tính, có tác dụng ích khí, lợi tỳ, dưỡng vị; mận nhiều nước, trợ thấp sinh nhiệt, do vậy không nên ăn mận trước hoặc sau khi ăn cá trắm đen.

## ĐÀO

### HỢP

- **Bạc hà:** Trong đào có chứa nhiều vitamin, anpha hydroxyacid và nhiều khoáng chất khác.

nhiều canxi, photpho, sắt, nên dàò cũng có công dụng phòng chống thiếu máu do thiếu sắt. Nếu như dàò ăn cùng bắc hà thì càng có lợi cho sức khỏe.

## ■ ĐÀO MỊ HẦU

### HỢP

- **Gạo tẻ:** Cháo gạo tẻ nấu với dàò mị hầu có tác dụng giảm căng thẳng, chống khát, bổ tỳ lợi phế, ích tinh và bổ thận.
- **Sữa chua:** Trong sữa chua có chứa rất nhiều vi khuẩn có ích, còn trong dàò mị hầu lại giàu thành phần dinh dưỡng, nếu như sữa chua ăn với dàò mị hầu sẽ rất tốt cho hệ tiêu hóa, đồng thời có thể chống bệnh táo bón.

### KỴ

- **Dưa chuột:** Chất xúc tác vitamin C trong dưa chuột làm mất đi tác dụng của vitamin C có trong dàò mị hầu, do vậy không nên sử dụng đồng thời hai loại quả trên.
- **Gan lợn:** Trong gan động vật, đặc biệt là gan lợn có chứa nhiều chất khoáng, nếu như ăn gan lợn trước hoặc sau khi ăn dàò mị hầu sẽ làm vitamin C trong dàò bị oxi hóa, mất tác dụng.

## ❑ XOÀI

### HỢP

- **Thịt gà:** Ăn thịt gà trước hoặc sau khi ăn xoài sẽ có tác dụng bổ tỳ vị, lưu thông khí huyết, sinh tân. Những người ti vị kém, kén ăn, khí huyết hư tổn, ráo miệng nên áp dụng cách ăn này.
- **Thịt lợn nạc:** Ăn xoài với thịt lợn nạc, kèm thêm chút trắn bì (vỏ quýt) có tác dụng bổ phổi, tiêu đờm, giải độc, làm hết mủ (khi bị thương). Đây cũng là phương pháp trị liệu dành cho những người mắc bệnh phổi.

### KỴ

- **Tỏi:** Không nên ăn xoài với những đồ cay hoặc nóng, vì sẽ có hại cho sức khỏe.

## ❑ DÚA

### HỢP

- **Nước muối:** Ăn dứa dễ bị dị ứng, nhưng nếu ngâm dứa với nước muối sau đó mới ăn thì mùi vị của dứa không chỉ thơm ngon hơn mà còn chống được dị ứng.
- **Thịt lợn:** Chất xúc tác trong dứa sẽ phân giải protein trong thịt lợn, khiến cơ thể dễ dàng hấp thụ protein có trong thịt lợn hơn, do đó ăn dứa sau khi ăn thịt lợn sẽ rất có lợi cho sức khỏe.

## KÝ

- **Sữa:** Anpha hydroxy **Trứng gà:** Protein trong trứng gà kết hợp với anpha hydroxy acid làm cho protein bị kết tủa, ảnh hưởng tới việc hấp thụ protein của cơ thể.
- **acid** trong dứa khiến cho protein trong sữa bị kết tủa có hại cho hệ tiêu hóa.

## CHANH

### HỢP

- **Thịt gà:** Vị chua của chanh kích thích cảm giác thèm ăn, hương chanh hòa quyện cùng mùi thơm của thịt gà khiến món ăn trở nên hấp dẫn hơn.
- **Lô hội:** Lô hội có tác dụng tiêu viêm, giảm đau, có lợi cho tuyến nước bọt, do đó lô hội vắt chanh ăn là thức ăn rất tốt dành cho những người mắc bệnh liên quan đến khoang miệng.

## KÝ

- **Sữa bò:** Trong sữa bò có chứa nhiều hàm lượng protein, canxi, còn trong chanh lại có chứa anpha hydroxy acid, nếu ăn sữa với chanh sẽ khiến cho canxi bị chuyển hóa thành chất caxium oxalate có hại cho hệ tiêu hóa.

## LÊ

### HỢP

- **Đường:** Ăn lê với đường phèn có tác dụng thanh nhiệt, tiêu đờm, bổ phổi, chống ho, đây cũng là cách trị liệu bổ trợ đối với nam chức năng sinh lý yếu.
- **Hạch đào:** Hạch đào có công dụng thanh nhiệt, giải độc, lê có tác dụng sinh tân nhuận phổi, nếu như ăn hạch đào và lê có thể chống ho hiệu quả.
- **Muối ăn:** Chất kẽm trong lê tác dụng với natri trong muối có tác dụng cân bằng nồng độ pH trong cơ thể.
- **Ngân nhĩ:** Ăn ngân nhĩ xào với thịt nạc, sau đó ăn lê tráng miệng có tác dụng lợi yết thanh tản (tốt cho tuyến nước bọt và khoang miệng); thanh nhiệt; tráng dương nhuận táo.

### KÝ

- **Thịt ngỗng:** Thịt ngỗng có chứa lượng lớn protein và mỡ, nếu ăn nhiều dễ tăng sức ép đối với gan, thận; lê mang hàn tính. Do đó ăn lê với thịt ngỗng rất có hại cho gan và thận.
- **Sú hào:** Sú hào có chứa hàm lượng chất xơ cao, lê lại mát, nếu ăn xu hào trước hoặc sau khi ăn lê sẽ rất khó tiêu hóa, gây cảm giác buồn nôn, có hại cho sức khỏe.

- **Củ cải trắng:** Sau khi ăn củ cải trắng trong cơ thể sẽ sản xuất ra thiocyanate, chất này tác dụng với ketone trong lê, hình thành nên những chất rắn khó tiêu có hại cho hệ tiêu hóa.
- **Cáy:** Lê mang hàn tính, cáy cũng có đặc tính đó, do đó không nên ăn lê trước hoặc sau khi ăn món ăn chế biến từ cáy, nếu không sẽ làm tổn thương nặng đến tràng vị.
- **Thịt dê:** Lê có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, thanh tâm, hạ hỏa. Thịt dê vốn mang đặc điểm nhiệt tính (tính nóng), do đó ăn lê trước hoặc sau khi ăn thịt dê vừa khiến người ăn bị nhiệt, vừa rất khó tiêu hóa.

## ■ QUẢ VẢI

### HỢP

- **Rượu trắng:** Vải có công dụng bổ não lợi thận, khai vị ích睥. Khi ăn vải uống kèm thêm một chút rượu trắng có tác dụng chữa bệnh đau dạ dày.
- **Táo:** Trong vải có chứa rất nhiều vitamin có thể hỗ trợ cho máu tuần hoàn tốt hơn, do đó ăn táo với vải có thể tăng cường vẻ đẹp cho cơ thể.

### KỴ

- **Dưa chuột:** Hàm lượng vitamin C và protein trong vải rất cao, nhưng trong dưa chuột lại có chất xúc

tác của vitamin C khiến cho vitamin C có trong vải bị chuyển hóa thành chất có hại cho cơ thể.

## ❑ NHO

### HỢP

- **Mật ong:** Ăn nho tươi lẫn với mật ong có tác dụng chữa bệnh cảm cúm.
- **Cáu kỷ tử:** Trong cáu kỷ tử có chứa nhiều đường thiên nhiên và vitamin B, trong nho lại chứa chất sắt và vitamin C, do đó ăn cáu kỷ tử với nho có tác dụng bổ huyết.
- **Thịt lợn:** Ăn thịt lợn trước hoặc sau khi ăn nho có tác dụng giúp cơ thể dễ dàng hấp thụ chất sắt trong thịt.

### KỴ

- **Cá biển:** Ăn nho trước hoặc sau khi ăn cá biển không chỉ làm giảm giá trị dinh dưỡng mà còn có hại cho hệ tiêu hóa, hơn thế nữa ăn như vậy sẽ dễ bị đi ngoài.

## ❑ SƠN TRÀ

### HỢP

- **Xương sườn:** Sơn tra có tác dụng làm xương sườn chóng nhứt, có lợi cho việc hấp thụ chất dinh dưỡng

## KÝ

- **Thủy sản tươi:** Các loại hải sản, như: cá, tôm, sò, ốc... đều rất giàu canxi, khi ăn những loại hải sản này cùng sơn tra thì sẽ xảy ra phản ứng hóa học giữa canxi và tannic acid có trong sơn tra, hình thành nên những chất khó tiêu, có hại cho sức khỏe.
- **Cà rốt:** Sơn tra hàm chứa vitamin C, khi ăn cùng với cà rốt chất dinh dưỡng trong sơn tra sẽ bị phân hủy.
- **Gan lợn:** Khi vitamin C trong sơn tra gấp phải khoáng chất trong gan lợn sẽ đẩy nhanh tốc độ oxi hóa, phá hoại chất dinh dưỡng.

## ANH ĐÀO

### HỢP

- **Dưa bở Tân Cương:** Dưa bở Tân Cương ăn cùng với anh đào có tác dụng cung cấp vitamin C và sắt cho cơ thể, do đó làm cho da trở nên hồng hào hơn, hơn nữa có thể phòng chống bệnh thiếu máu.

## KÝ

- **Mật ong:** Anh đào có chứa vitamin C, mật ong lại chứa đồng, nếu ăn anh đào lẫn mật ong sẽ không có giá trị dinh dưỡng bởi đồng tác dụng với vitamin

C trở thành những chất không có tác dụng đối với cơ thể.

- **Gan bò:** Trong gan bò có chứa rất nhiều hàm lượng đồng và sắt, những khoáng chất này khi gặp vitamin C trong anh đào sẽ làm vitamin C nhanh chóng bị oxi hóa và không còn tác dụng, do vậy không nên ăn đào trước hoặc sau khi ăn gan bò.

## DÂU TÂY

### HỢP

- **Sữa bò:** Uống sữa bò khi ăn dâu tây có tác dụng tăng cường sinh lực, ngoài ra còn có công dụng thanh nhiệt giải khát, dưỡng tâm an thần.
- **Muối ăn:** Trong muối và dâu tây đều giàu hàm lượng kẽm do đó nếu ăn dâu tây chấm muối có thể duy trì sự cân bằng nồng độ pH trong cơ thể.
- **Quả phỉ:** Vitamin C trong dâu tây tác dụng với sắt trong quả phỉ có tác dụng đẩy mạnh sự hấp thụ sắt của cơ thể, có thể phòng chống bệnh thiếu máu, tăng cường thể lực.

### KÝ

- **Khoai lang:** Chất tinh bột trong khoai lang trong quá trình tiêu hóa sẽ kết hợp với các chất khác

trong hệ tiêu hoá hình thành nên gastric acid, do đó nếu ăn khoai lang với dâu tây sẽ có hại cho dạ dày của bạn.

## ■ QUẢ DƯƠNG MAI

### HỢP

- **Đậu xanh:** Nấu cháo đậu xanh cho thêm một lượng dương mai nhất định có thể thanh nhiệt giải độc, bổ tỳ khai vị, là món ăn rất tốt cho cơ thể vào mùa hạ nóng bức.

### KỴ

- **Sữa bò:** Anpha hydroxy acid trong dương mai tác dụng với protein trong sữa bò tạo nên những chất rắn không có giá trị dinh dưỡng.
- **Thịt vịt:** Trong dương mai có chứa hydroxy acid, còn trong thịt vịt lại giàu hàm lượng protein, anpha hydroxy acid làm cho protein trở thành một loại chất rắn, như vậy làm mất đi giá trị dinh dưỡng.

## ■ CHUỐI

### HỢP

- **Dương phèn:** Chuối có tác dụng thanh nhiệt nhuận táo, giải độc sinh tân; dương phèn có vị ngọt. Chuối ăn với dương phèn có công dụng nhuận tràng, dễ tiêu hoá, giải nhiệt bổ phổi, trị ho.

- **Lạc:** Khi ăn chuối lắn lạc sẽ xảy ra phản ứng hóa học giữ amino acid và nicotinic acid, làm cho lượng nicotinic axit trong cơ thể tăng lên, giúp phục hồi sắc tố da, đồng thời có lợi cho hệ thần kinh.
- **Chocolate:** Khi tâm trạng của bạn đang căng thẳng bạn có thể ăn một chút chocolate và chuối, như vậy bạn sẽ cảm thấy sảng khoái, minh mẫn hơn.
- **Đào:** Hoa quả vốn rất tốt cho sức khỏe, nhưng dễ kích thích cảm giác mau đói, thèm ăn, cũng như tăng cường vitamin cho cơ thể nên ăn đào kết hợp với chuối và xoài.
- **Ngân nhĩ:** Bạn có thể chuẩn bị ngân nhĩ, chuối, bách hợp và một chút cẩu kỷ tử để nấu thành canh uống, món canh này có tác dụng tráng dương bổ phổi, sinh tân, lợi tràng vị.

## KÝ

- **Dứa:** Hai loại quả trên đều rất giàu hàm lượng kali, nếu sử dụng kết hợp sẽ làm tăng cao nồng độ kali trong máu, do đó ăn chuối và dứa quá nhiều không tốt cho cơ thể, đặc biệt là những người mắc bệnh thận cấp và mẫn tính hoặc người có chức năng thận kém.
- **Jăm bông:** Trong jăm bông rất giàu NO<sub>2</sub>, nên khi ăn nó lắn với chuối sẽ hình thành nên những hợp

chất có hại cho sức khoẻ, do vậy không nên ăn jām bōng trước hoặc sau khi ăn chuối.

- **Măng tây:** Trong măng tây có hàm lượng khoáng chất cao, như: kẽm; canxi, khi ăn cùng với chuối, những khoáng chất này tác dụng với anpha hydroxy acid tạo nên những chất có hại cho tràng vị, dẫn đến buồn nôn và đau bụng.
- **Sữa bò:** Sữa bò giàu protein, còn chuối lại có hàm lượng cao, khi ăn chuối uống sữa bò, anpha hydroxy acid tác dụng với protein sẽ rất có hại cho hệ tiêu hoá.

## ■ TÌ BÀ

### HỢP

- **Lưu:** Tì bà ăn cùng lưu sẽ hình thành nên anpha hydroxy acid và vị chua của chanh có tác dụng kích thích cảm giác thèm ăn của bạn, hỗ trợ tiêu hoá, tăng cường sinh lực.
- **Mật ong:** Tì bà có công dụng chống cảm cúm, còn mật ong có tác dụng chống ho tiêu đờm; bổ gan dưỡng khí, nếu ăn tì bà với mật ong sẽ làm tăng thêm công dụng chống ho, chữa viêm họng và trị cảm cúm.
- **Nhân sâm:** Tì bà tác dụng điều trị rất tốt đối với các bệnh phổi và bệnh dạ dày, nhưng nếu ăn cùng nhân sâm, giàng tươi (sinh khương), đinh

*hương..., thì sẽ giúp cho việc điều trị bệnh dạ dày, hạn chế được chứng buồn nôn.*

## KÝ

- **Rượu trắng:** Rượu trắng làm cho chất carotene có trong tì bà bị oxi hoá, có hại cho những tế bào bình thường trong cơ thể, ảnh hưởng xấu đến sức khoẻ của cơ thể.
- **Sữa:** Protein trong sữa tác dụng với anpha hydroxy acid trong tì bà tạo nên acid hữu cơ nếu như acid hữu cơ được hình thành quá mức sẽ làm cho sữa bò chuyển sang dạng rắn và làm mất đi giá trị dinh dưỡng của sữa.

## THANH LONG

### HỢP

- **Sữa bò:** *Thanh long có tác dụng chống oxi hoá, ăn thanh long thường xuyên có thể giảm cân, trắng da, chống lão hoá, nếu ăn kèm sữa với thanh long có thể bổ sung thêm canxi cho cơ thể.*
- **Lê:** *Lê có tác dụng hạ hoả nhuận phổi, tốt cho tiêu hoá, thanh long cũng có những công dụng như vậy, nên khi ăn cùng sẽ càng phát huy hết công dụng của nó, ngoài ra có thể trị ho hiệu quả.*

## ■ DƯA HẤU

### HỢP

- **Đường phèn:** Vỏ dưa hấu có tác dụng thanh nhiệt lợi niệu, nếu ăn lẫn với đường phèn có thể thanh nhiệt, hỗ trợ hệ bài tiết, đồng thời cũng là một phương thuốc bổ trợ cho những người mắc chứng nôn ra máu, hoặc đi tiểu (đi ngoài) ra máu.
- **Bạc hà:** Dưa hấu có công dụng cung cấp lượng nước cần thiết cho cơ thể, chống khát; bạc hà giúp tinh thần sảng khoái, hỗ trợ hệ thần kinh hoạt động tốt hơn. Do vậy ăn kết hợp bạc hà và dưa hấu rất tốt cho cơ thể.

### KỴ

- **Mật ong:** Vitamin C có trong dưa hấu sẽ nhanh chóng bị oxi hoá khi gặp mật ong, do đó không còn giá trị dinh dưỡng.
- **Rượu trắng:** Rượu làm mất tác dụng của vitamin B3, nên uống rượu trong khi ăn dưa hấu không có lợi cho sức khoẻ.

## ■ DƯA BỞ TÂN CƯƠNG

### HỢP

- **Bách hợp:** Dưa bở có thể phòng chống được những chứng bệnh như đau dạ dày, cholesterol

trong máu cao, còn bách hợp lại có tác dụng bổ phổi chống ho, thanh tâm an thần, tráng dương, nếu ăn kết hợp giữa dưa bở Tân Cương và bách hợp thì công dụng của nó càng được tận dụng triệt để.

- **Cà rốt:** Nếu ăn dưa bở lắn cà rốt sẽ có cảm giác thơm ngon khác lạ, có tác dụng bổ sung nước cho cơ thể chống khát, đem lại nhiều giá trị dinh dưỡng, làm đẹp cơ thể.

## KÝ

- **Chuối:** Nếu ăn chuối lắn dưa bở thì sẽ làm cho lượng đường trong cơ thể tăng cao dễ gây bệnh tiểu đường.

## ĐU ĐỦ

### HỢP

- **Nấm pleurotus:** Nấm pleurotus có tác dụng lưu thông khí huyết, giảm béo, hạ huyết áp, dù đủ lại có công dụng bổ tỳ vị, hỗ trợ tiêu hóa, nếu ăn kết hợp có thể nâng cao khả năng miễn dịch.
- **Hạt sen:** Hạt sen có công dụng dưỡng tâm an thần; bổ tỳ; trị chứng ỉa chảy, dưa chuột có thể hỗ trợ tích cực cho tiêu hóa, bổ cho tràng vị. Do đó, ăn đủ đú cùng hạt sen là biện pháp hiệu quả để tăng cường sức khỏe, bên cạnh đó là phương

thuốc bổ trợ chống suy nhược cơ thể dành cho phụ nữ mới sinh con.

## KÝ

- **Cà rốt:** Chất xúc tác vitamin C trong cà rốt sẽ phân hủy vitamin C trong đu đủ, khiến cho đu đủ không còn giá trị dinh dưỡng.
- **Bí ngô:** Trong bí ngô có chứa chất phân giải vitamin C, do vậy nếu ăn bí ngô lẫn đu đủ thì không có giá trị dinh dưỡng cho cơ thể.

## ■ DƯA LÊ

### HỢP

- **Ngân nhĩ:** Dưa lê là một trong những loại hoa quả giàu vitamin C, còn ngân nhĩ lại chứa nhiều sắt, ăn đồng thời dưa lê và ngân nhĩ có thể phòng chống bệnh thiếu máu, tăng cường thể lực, đặc biệt có lợi đối với cơ thể trẻ đang tuổi dậy thì.

### KỴ

- **Dưa chuột:** Chất xúc tác vitamin C có trong dưa chuột sẽ làm phân giải vitamin C trong dưa lê, làm giảm giá trị dinh dưỡng nếu như chúng ta ăn hai loại quả đó cùng lúc.
- **Cua:** Khi ăn dưa lê trước hoặc sau khi ăn cua thì trong hệ tiêu hóa sẽ xảy ra phản ứng hóa học giữa

protein của cua và tannic acid, sản phẩm của phản ứng đó là những chất rắn có hại cho hệ tiêu hóa của con người.

## ■ QUẢ CAM

### HỢP

- **Lòng đỏ trứng:** Trong lòng đỏ trứng có chứa hàm lượng lớn vitamin E, trong chanh lại giàu vitamin C, do đó ăn cam trước hoặc sau khi ăn trứng có thể hỗ trợ cho máu tuần hoàn ổn định hơn, ngoài ra còn có thể làm đẹp da, chống ung thư và lão hóa.
- **Quýt ngọt:** Khi ăn quýt ngọt lẫn cam, vitamin P trong quýt ngọt tác dụng với vitamin C của cam khiến cho hàm lượng vitamin C đó được nhân lên nhiều lần, do đó cơ thể có thể tiếp nhận được lượng vitamin C đáng kể, đồng thời có tác dụng tăng cường khả năng miễn dịch và sức đề kháng với bệnh cảm cúm.
- **Đào mị hâu:** Đào mị hâu và cam đều rất giàu hàm lượng vitamin C, khi ăn đào mị hâu lẫn cam thì cơ thể sẽ được cung cấp thêm rất nhiều vitamin C. Theo nghiên cứu vitamin C lại đóng vai trò vô cùng quan trọng trong việc hình thành nên chất sụn, do đó đào mị hâu ăn cùng cam là giải pháp hiệu quả để chữa trị bệnh khớp.

- **Rượu (nấu từ gạo):** Khi ăn cam tươi uống thêm một chút rượu có tác dụng bổ trợ cho quá trình điều trị bệnh ung thư vú.
- **Kem:** Trong kem hàm lượng cholesterol cao, còn cam lại giàu chất xơ, do vậy khi ăn kem với cam sẽ rất tốt cho cơ thể bởi vì lượng cholesterol sẽ giảm đi do tác dụng giữa cholesterol của kem và xenlulo của cam.

## KỴ

- **Sữa đậu nành:** Uống sữa đậu nành khi ăn cam thì tannic acid trong cam sẽ làm ảnh hưởng đến sự hấp thụ kẽm và protein từ sữa đậu nành của cơ thể, khiến cho chất dinh dưỡng không thể chuyển hóa thành máu nuôi cơ thể.
- **Sữa bò:** Nếu ăn cam trong khi uống sữa bò, thì sẽ xảy ra phản ứng hóa học giữa tannic acid của cam tác dụng với protein và canxi của sữa bò làm hại cho hệ tiêu hóa.
- **Tôm:** Không nên ăn tôm trước hoặc sau khi ăn cam, bởi trong tôm có chứa canxi còn trong cam lại chứa tannic acid, nếu tannic acid gặp canxi sẽ xảy ra phản ứng hóa học mà sản phẩm của phản ứng là những chất có hại cho hệ tiêu hóa, đặc biệt là dạ dày cũng có thể gây ra chứng buồn nôn.

- **Thịt lợn:** Ăn cam trước hoặc sau khi ăn thịt lợn thì protein có trong thịt lợn sẽ tác dụng với tannic acid có trong cam, hình thành nên chất có hại cho hệ tiêu hóa, khiến cho người ăn cảm thấy buồn nôn, đau bụng.

## ■ QUÝT HỢP

- **Hạch đào:** Ăn hạch đào trong khi đang ăn quýt rất tốt cho cơ thể, bởi vitamin C có trong quýt thúc đẩy cơ thể hấp thụ hiệu quả hơn chất sắt trong hạch đào, do đó có thể giúp da hồng hào hơn, thể lực sung mãn hơn, hơn thế nữa còn phòng chống được bệnh thiếu máu.
- **Gừng:** Đem giã và vỏ quýt nấu lên sau đó cho thêm một lượng đường vừa phải rồi uống, làm như vậy có thể trị được bệnh cảm cúm, đồng thời trị được chứng nôn mửa do lạnh bụng.

## KÝ SỮA ĐẬU NÀNH

- **Sữa đậu nành:** Tannic acid có trong quýt khi gặp protein có trong sữa đậu nành sẽ xảy ra phản ứng hóa học làm ảnh hưởng tới việc hấp thụ protein của cơ thể, do vậy không nên sử dụng đồng thời hai thứ trên.

- **Củ cải trắng:** Sau khi ăn củ cải trắng, hệ trong hệ tiêu hóa dễ hình thành nên thiocyanate, nếu như ăn thêm quýt thì thiocyanate sẽ gặp ketone có trong quýt, hai chất này tác dụng với nhau sản sinh ra những chất rắn khó tiêu có hại cho hệ tiêu hóa.

## QUẢ BƯỞI

### HỢP

- **Rượu trắng:** Dùng rượu trắng để ngâm bưởi sau đó cho thêm một lượng đường thích hợp rồi uống, sử dụng như vậy có tác dụng nhuận phổi trị ho, tiêu đờm, đặc biệt hiệu quả đối với những bệnh nhân ho hen do tuổi cao hoặc bệnh nhân ho do có đờm đặc.
- **Hạt dẻ:** Bưởi là một loại quả giàu vitamin C khi ăn cùng hạt dẻ có tác dụng phòng ngừa cảm cúm; trị chứng chảy máu chân răng và cũng có thể giúp vết thương mau lành.
- **Cà chua:** Cà chua và bưởi đều là những loại quả giàu vitamin C, nếu xay cà chua lẫn bưởi lấy nước uống có tác dụng thanh nhiệt, làm giảm lượng đường trong cơ thể, là thức uống lí tưởng dành cho những người mắc bệnh tiểu đường.

## KHẾ

### HỢP

- **Rau chân vịt:** Rau chân vịt có chứa vitamin C, khế lại chứa chất carotene, do vậy nếu ăn khế cùng rau chân vịt sẽ có tác dụng ngăn chặn sự oxi hóa của tế bào, từ đó làm đẹp da, chống lão hóa và đặc biệt có thể phòng chống được bệnh ung thư.
- **Muối ăn:** Khi ăn khế chấm muối, nguyên tố kali trong khế tác dụng với natri có trong muối có tác dụng duy trì sự cân bằng độ pH trong cơ thể.

### KÝ

- **Đậu tương:** Nếu ăn đậu tương cùng với khế thì chất oxalic acid có trong khế gặp protein có trong đậu tương hình thành nên những chất rắn có hại cho hệ tiêu hóa, do đó không nên sử dụng đồng thời đậu tương và khế.
- **Sữa bò:** Trong quá trình tiêu hóa, oxalic acid có trong khế sẽ tác dụng với canxi có trong sữa hình thành nên chất calcium oxalate, ảnh hưởng tới việc hấp thụ canxi của cơ thể, đồng thời có hại cho hệ tiêu hóa, do đó không nên uống sữa bò trong khi đang hoặc đã ăn khế.

## ❶ MĂNG CỤT

### HỢP

- **Sâu riêng:** Măng cụt mang hàn tính, ăn vào có thể thanh nhiệt, lợi táo; còn sâu riêng có công dụng tráng dương nhưng lại mang nhiệt tính, nếu đồng thời ăn sâu riêng với măng cụt vừa giúp cân bằng nhiệt lượng trong cơ thể, vừa có thể cung cấp lượng dinh dưỡng đáng kể cho cơ thể.
- **Tương salad:** Khi ăn măng cụt, cà chua hoặc rau diếp nên ăn kèm với tương salad vì như vậy có tác dụng bổ huyết, giảm lượng cholesterol trong máu.

### KỴ

- **Dưa hấu:** Măng cụt vốn mang đặc điểm là hàn tính, nếu như ăn măng cụt cùng với những hoa quả mang đặc điểm tương tự như: dưa hấu, mướp đắng sẽ không có lợi cho dạ dày, đồng thời gây ra triệu chứng đi ngoài.

## ❷ QUẢ HỒNG

### HỢP

- **Mật ong:** Trong hồng có chứa iốt, nên khi ăn hồng với mật ong vừa có thể cung cấp chất dinh dưỡng cho cơ thể, giúp tăng cường sức khỏe, vừa có thể chữa bệnh phù thũng do thiếu iốt gây nên.

## KÝ

- **Rượu trắng:** Khi uống rượu không nên ăn hồng bởi vì khi rượu gặp hồng dễ hình thành lên chất mang tính kết dính, ảnh hưởng xấu đến hệ tiêu hóa, đặc biệt là dễ gây ra bệnh táo bón.
- **Cua:** Cua và hồng đều có đặc tính chung đó là mang hàn tính, vì vậy ăn hồng trước hoặc sau khi ăn món ăn chế biến từ cua có thể bị đi ngoài.

## ■ DỪA

### HỢP

- **Trứng gà:** Khi ăn trứng gà uống thêm nước dừa sẽ có công dụng bổ khí tráng dương, nếu duy trì cách ăn này thường xuyên có thể trị bệnh viêm dạ dày mãn tính, chứng biếng ăn và bệnh cam ở trẻ em.
- **Thịt gà:** Dừa là một loại quả giàu protein và dầu thực vật, nếu ăn cùng thịt gà có tác dụng bổ kí ích ti; dưỡng tâm an thần, hơn thế nữa có thể giúp người đang suy nhược cơ thể nhanh chóng phục hồi sức khỏe.
- **Đu đủ:** Ăn đu đủ và dừa có thể cung cấp vitamin C, carotene cho cơ thể, đồng thời có tác dụng giúp hệ tiêu hóa hoạt động tích cực và hiệu quả hơn.

- **Tổ yến:** Canh được chế biến từ nước dừa, cùi dừa và tổ yến không chỉ thơm ngon, bổ dưỡng mà còn lợi táo, tăng cường thể lực.

## ■ TÁO TA

### HỢP

- **Bách hợp:** Bách hợp và táo ta đều là hoa quả có công dụng tráng dương bổ huyết, thanh tâm an thần. Táo ăn cùng bách hợp là phương pháp trị liệu hiệu quả dành cho người mắc chứng hay ra mồ hôi trộm, nóng trong người.
- **Rau chân vịt:** Rau chân vịt và táo ta đều giàu chất sắt. Khi nấu canh rau chân vịt cho thêm táo vào nấu kèm có tác dụng làm đẹp da, chống lão hóa, bổ huyết thông mạch.
- **Gan bò:** Ăn gan bò lán táo có thể trị được chứng đau đầu, chóng mặt, mắt hoa do thiếu máu, hơn nữa có thể nhanh chóng phục hồi sức khỏe, đẩy lùi cảm giác mệt mệt, giảm stress.
- **Sữa bò:** Uống sữa bò trong khi ăn táo có thể cung cấp một trong những chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể như: protein; dầu thực vật; carbohydrate; canxi; phốt pho; sắt và nhiều khoáng chất khác.
- **Thịt thỏ:** Sau khi ăn thịt thỏ nên dùng táo ta tráng miệng bởi ăn như vậy có tác dụng bổ huyết,

ích khí, tráng dương và giúp tăng cường sinh lực cho người đang bị suy nhược cơ thể.

- **Cà chua:** Trong cà chua rất giàu hàm lượng vitamin B1, táo lại có công dụng bổ huyết, nếu kết hợp cà chua với táo sẽ có tác dụng ích khí, lợi gan, bổ huyết.
- **Mực:** Mực ăn cùng với táo rất có giá trị dinh dưỡng đối với cơ thể, đồng thời có tác dụng ích khí bổ huyết, khỏe xương cốt, đẹp da.

## KÝ

- **Tỏi:** Ăn tỏi trong khi ăn táo rất khó tiêu hóa, có hại cho dạ dày, thậm chí còn gây bệnh táo bón.
- **Cá:** Không nên ăn cá lắn táo và hành, vì sẽ gây chướng và đau bụng khó tiêu hóa.

## ■ QUẢ DÂU

### HỢP

- **Táo:** Dâu và táo đều là hoa quả có công dụng chống thiếu máu, do đó ăn kết hợp táo và dâu tây hỗ trợ việc lưu thông khí huyết, đồng thời giúp nâng cao hàm lượng máu trong cơ thể.
- **Mật ong:** Dâu có tác dụng bổ gan, dưỡng vị sinh, mật ong lại có công dụng nhuận táo, giảm đau

giải độc, nếu như ăn dâu chấm mật ong có thể tráng dương, bổ thận.

- **Gạo tẻ:** Khi nấu cháo gạo tẻ nên cho thêm dâu, món cháo gạo tẻ, dâu có tác dụng ích gan bổ thận, dưỡng huyết nhuận táo, giảm bớt mệt mỏi, đồng thời có thể cải thiện trí nhớ, nâng cao sức tập trung trí tuệ.
- **Xương bò:** Dâu có công dụng bổ thận tráng dương, món xương bò nấu dâu có tác dụng chữa trị bệnh thoái hóa xương cốt ở người già.

## KÝ

- **Cua:** Trong cua có chứa tannic acid, nếu đồng thời ăn cua với dâu sẽ khiến cho canxi có trong cua bị kết tủa ảnh hưởng xấu cho hệ tiêu hóa.
- **Trứng vịt:** Không nên ăn trứng vịt trước hoặc sau khi ăn dâu nếu không sẽ gây tổn thương cho dạ dày, có hại cho sức khỏe.

## QUẢ TRÀM

### KÝ

- **Thịt bò:** Nếu ăn thịt bò cùng với quả tràm sẽ xảy ra phản ứng hóa học ngay trong hệ tiêu hóa giữa protein có trong thịt bò và tannic acid có trong quả tràm, hình thành nên những chất gây tắc nghẽn hệ tiêu hóa, có hại cho dạ dày.

## ❑ QUẢ ỔI

### HỢP

- **Thịt gà:** Ăn ổi tráng miệng sau khi ăn thịt gà rất tốt cho sức khỏe bởi vitamin C có thể thúc đẩy cơ thể hấp thụ sắt hiệu quả hơn, do đó vừa có thể tăng cường thể lực vừa có thể làm da trắng hồng tự nhiên.
- **Muối ăn:** Ăn muối chấm ổi làm phát sinh phản ứng hóa học giữa kẽm trong ổi và natri trong muối, giúp duy trì ổn định nồng độ pH trong cơ thể.

### KỴ

- **Nhăn:** Trong ổi và nhăn đều có chứa hàm lượng chất kẽm cao nên nếu thường xuyên ăn đồng thời nhăn và ổi sẽ không tốt cho cơ thể.
- **Ruốc cá hồi:** Tannic acid trong ổi khi gặp protein có trong cá hồi sẽ hình thành lên những chất khó tiêu, gây cảm giác đau bụng, buồn nôn.

## ❑ MÍA

### HỢP

- **Thịt bò:** Món thịt bò nấu bằng nước mía là một món ăn bổ dưỡng và có nhiều công dụng như: kiện tỳ khai vị, lưu thông khí huyết, đây cũng là món ăn lí tưởng dành cho phụ nữ mang thai.

- **Củ nâu:** Người bị ho có nhiều đờm có thể áp dụng phương pháp chữa trị như sau: tán củ nâu ra thành bột sau đó trộn đều với nước mía, sau đó hấp cách thủy rồi mới uống. Cách chữa này vừa đơn giản vừa hiệu quả hơn so với việc sử dụng thuốc Tây.
- **Gừng:** Mía vốn có công dụng tráng dương nhuận táo, do đó xay mía lẫn gừng tươi lấy nước uống có thể thanh nhiệt khai vị; nhuận táo sinh tân; trị ho, đặc biệt thích hợp đối với phụ nữ hay buồn nôn do có bầu.

## ■ HẠT THÔNG

### HỢP

- **Thịt gà:** Dùng dầu thực vật để rang thịt gà lẫn hạt thông, chúng ta sẽ có được món ăn giàu hàm lượng vitamin E, tốt cho sức khỏe.
- **Xoài:** Trong thông rất giàu hàm lượng vitamin E, còn trong xoài lại có chứa carotene, do đó nếu thường xuyên ăn xoài với hạt thông có thể phòng chống được ung thư và chống lão hóa.

### KỴ

- **Đậu nành:** Thông là loại hạt giàu protein, nhưng trong đậu nành lại có chứa chất phân giải protein, do đó nếu đồng thời ăn đậu nành và hạt thông thì sẽ làm mất đi giá trị dinh dưỡng, cản trở việc

hấp thụ protein của cơ thể và gây nên cảm giác buồn nôn.

- **Rượu trắng:** Khi uống rượu mà ăn hạt thông sẽ xảy ra phản ứng giữa ethanol trong rượu và dầu trong hạt thông, khiến chất dầu trong hạt thông sẽ ứ đọng lại trong gan tạng dễ gây bệnh gan nhiễm mỡ, như vậy rất có hại cho sức khỏe.

## ■ HẠNH NHÂN

HỢP

- *Sữa bò:* Uống Sữa bò kèm theo khi ăn hạnh nhân đó là phương pháp dưỡng da tốt nhất của phái nữ.

KÝ

- **Củ áu:** Không nên ăn đồng thời củ áu với hạnh nhân, bởi vì sẽ gây cản trở quá trình hấp thụ protein của cơ thể, làm giảm đi giá trị dinh dưỡng.
- **Thịt lợn:** Ăn thịt lợn cùng với hạnh nhân sẽ gây chướng bụng, đau bụng.

## ■ HẠCH ĐÀO

HỢP

- *Bách hợp:* Ăn nhân hạch đào cùng bách hợp có thể nhuận phổi ích thận, trị ho, cách sử dụng kết hợp này rất có tác dụng đối với những người mắc

chứng ho khan, thường xuyên gặp chứng váng đầu hoa mắt.

- **Hành:** Ăn hành với hạch đào có thể trị cảm lạnh, thúc đẩy cơ thể tiết mồ hôi, rất thích hợp cho việc trị bệnh cảm cúm, đau đầu, không ra mồ hôi, ngạt mũi...
- **Hoa quế:** Ăn hạch đào với hoa quế có tác dụng bổ thận tráng dương, ích phổi trị ho, đây cũng là cách điều trị hiệu quả đối với những người mắc bệnh đau lưng, ho nhiều và đi tiểu nhiều.
- **Táo:** Ăn táo cùng hạch đào là phương pháp tốt nhất để tiếp thêm cho cơ thể những chất dinh dưỡng cần thiết như: carbohydrate; dầu thực vật; protein; carotene, vitamin C; vitamin P; canxi; photpho; kẽm; sắt...
- **Rau chân vịt:** Trong rau chân vịt có chứa hàm lượng lớn vitamin C, sắt, xenlulo thực vật, những chất này kết hợp với những chất có trong hạch đào như: vitamin E, carotene có tác dụng bổ huyết, sáng mắt.
- **Sơn tra:** Sơn tra có tác dụng giảm bớt lượng mỡ, hạ huyết áp, còn trong hạch đào có chứa hàm lượng cholesterol cao, do vậy ăn sơn tra với hạch đào vừa giúp cân bằng các đặc tính của mỗi loại vừa tác dụng thúc đẩy động mạch hoạt động ổn định, khí huyết lưu thông.

## KÝ

- **Rượu trắng:** Hạch đào mang đặc điểm nhiệt tính, nếu như còn uống thêm rượu khi đã hoặc đang ăn hạch đào sẽ càng làm tăng nhiệt độ cơ thể, dễ xảy ra hiện tượng ho ra máu.
- **Đậu phụ:** Không nên ăn đậu phụ cùng với hạch đào bởi nó có thể gây ra hiện tượng đau bụng, khó tiêu hóa.
- **Thịt gà:** Thịt gà có chứa nhiều lượng mỡ động vật, còn trong hạch đào lượng dầu thực vật lại tương đối cao, do vậy không nên ăn thịt gà với hạch đào, nếu không sẽ gia tăng áp lực với tim, không tốt cho sức khỏe.

## ■ HẠT DẺ

### HỢP

- **Táo tàu:** Ăn hạt dẻ với táo tàu có thể tiện khí, dưỡng vị bổ não, bổ thận, lợi cho gan cốt.
- **Thịt gà:** Thịt gà có công dụng bổ huyết, hạt dẻ lại bổ thận, do đó món thịt gà nấu hạt dẻ rất có giá trị dinh dưỡng.

## KÝ

- **Thịt bò:** Khi ăn thịt bò với hạt dẻ thì những chất vitamin trong hạt dẻ phản ứng với nguyên tố vi

lượng trong thịt bò làm mất đi giá trị dinh dưỡng trong hạt dẻ, đồng thời rất khó tiêu hóa.

## ■ LẠC HỢP

- **Rượu vang:** Trong rượu vang có chứa thành phần chống oxi hóa, bên cạnh đó rượu vang có công dụng giúp máu lưu thông dễ dàng hơn, nếu như dùng lạc làm đồ nhắm khi uống rượu vang có thể hạn chế khả năng mắc bệnh tim.
- **Bia:** Ăn lạc khi uống bia có tác dụng làm ra tăng hồn hợp lecithin trong cơ thể, đồng thời còn bổ não kiện tì.

## KÝ

- **Mướp đắng:** Lạc là loại hạt chứa nhiều dầu, mướp đắng lại có đặc điểm hàn tính do vậy nếu ăn lạc với mướp đắng sẽ làm tăng thêm tiết tố nhầy của hệ tiêu hóa dễ gây ra bệnh ỉa chảy.
- **Cua:** Lạc không nên ăn cùng cua vì như vậy dễ khiến bị tiêu chảy và có hại cho dạ dày.

## ■ HẠT ĐIỀU HỢP

- **Tỏi:** Trong hạt điều có chứa nhiều vitamin B1, do đó ăn tỏi cùng hạt điều không chỉ giúp bạn giảm

bớt đi sự mệt mỏi, nâng cao khả năng tập trung sự chú ý, mà còn làm đẹp da.

- **Tôm nõn:** Trong tôm nõn và hạt điều đều có chứa khoáng chất sắt và đồng, do đó nếu ăn kết hợp hai thực phẩm trên có tác dụng bổ máu, làm đẹp da và chống được bệnh đau nhức xương khớp.

## KÝ

- **Rượu trắng:** Ethanol trong rượu trắng ngăn cản sự oxi hóa của dầu trong hạt điều, khiến cho chất dầu trong hạt điều bị cô đọng lại trong gan, như vậy sẽ rất có hại cho cơ thể.
- **Sò biển:** Vitamin B1 có trong hạt điều khi gặp chất phân giải của nó có trong sò sẽ lập tức bị phân hủy, vì vậy cơ thể không thể hấp thu được chất dinh dưỡng khi ăn sò biển với hạt điều.

## ■ QUẢ HỒ TRĂN

### HỢP

- **Đỗ:** Trong các loại đỗ ăn đều chứa hàm lượng lớn chất xenlulo, do đó khi ăn đỗ với hồ trăn có tác dụng làm giảm bớt đi chất dầu trong hồ trăn, đồng thời cung cấp thêm nhiều chất dinh dưỡng cho cơ thể.
- **Rau xanh:** Rau xanh có chứa nhiều vitamin, do vậy khi ăn rau xanh với hồ trăn có thể hạn chế được

lượng dầu trong hồ trăn chuyển hóa thành mỡ trong cơ thể, đồng thời có thể giảm béo hiệu quả.

## KÝ

- **Dưa chuột:** Trong hồ trăn có chứa nhiều dầu, dưa chuột lại mang lượng tinh (mát), nếu như ăn dưa chuột cùng hồ trăn dễ khiến người ăn bị đi ngoài.

## QUẢ NGÂN HẠNH HỢP

- **Măng tây:** Ăn măng tây cùng ngân hạnh có tác dụng nhuận phổi trị ho, đặc biệt có thể phòng chống hiệu quả bệnh tim, cao huyết áp, khô cứng động mạch và bệnh ung thư.
- **Thịt:** Khi rang thịt gà hoặc chế biến các loại thịt khác nên cho thêm ngân hạnh bởi như vậy sẽ làm hương vị của món ăn thêm phần hấp dẫn hơn.

## KÝ

- **Lươn:** Theo sách "Nhật dụng bản thảo" của Trung Quốc có ghi: ăn ngân hạnh nhiều khiến khí huyết khó lưu thông, trẻ con ăn nhiều dễ giật mình và mắc bệnh cam. Do đó ăn lươn cùng ngân hạnh sẽ không tốt cho sức khỏe.

## ▣ NHÂN

### HỢP

- **Táo ta:** Nhân có công dụng bổ huyết an thần, táo cũng có công dụng tương tự như nhân do vậy nếu ăn kết hợp táo và nhân có thể trị được chứng bế tắc kinh mạch.
- **Trứng gà:** Ăn thịt gà cùng nhân có công dụng lưu thông khí huyết, tăng thêm lượng máu cho cơ thể, an thần và đẹp da.
- **Nhân sâm:** Nhân sâm và nhân đều được coi là những vị thuốc Đông y quý, có tác dụng tăng cường, giúp phục hồi sinh lực hiệu quả do đó nếu sử dụng kết hợp thì rất tốt cho sức khỏe.
- **Củ nâu:** Củ nâu và long nhãn nấu lên lấy nước uống có tác dụng bổ khí kiện tỳ, tốt cho tim mạch, đặc biệt thích hợp dành cho những phụ nữ đang trong kỳ kinh nguyệt sử dụng.

## ▣ HẠT SEN

### HỢP

- **Tỏi:** Tỏi và hạt sen nấu lẫn lên ăn rất giàu thành phần dinh dưỡng, không chỉ nhuận táo bổ phế, tăng thêm sinh lực mà còn trị được bệnh thần kinh suy nhược, mất ngủ.

- **Hạt cầu kỷ tử:** Cầu kỷ tử có tác dụng bổ thận nhuận phế, sinh tinh ích khí, bổ gan sáng mắt. Nếu ăn cầu kỷ tử cùng hạt sen thì giá trị dinh dưỡng càng cao, hơn thế nữa có thể chống lão hóa, sáng mắt và trường thọ.
- **Bí ngô:** Trong bí ngô có chứa rất nhiều thành phần dinh dưỡng. Ăn bí ngô cùng hạt sen có thể lưu thông khí huyết, bổ phế ích thận, dưỡng tâm an thần.
- **Ngân nhĩ:** Ngân nhĩ chế biến cùng hạt sen để làm thức ăn có tác dụng hỗ trợ tràng vị hoạt động ổn định, giảm bớt lượng mỡ dư thừa trong cơ thể và có thể trị tàn nhan hiệu quả.

## ■ HƯỚNG DƯƠNG

### HỢP

- **Đường phèn:** Đường phèn ăn cùng hướng dương có thể trị chứng trúng gió, thanh nhiệt lợi niệu, bên cạnh đó có thể sử dụng như một phương thuốc để trị đau dạ dày, táo bón, bạch đới, kiết lỵ.
- **Gạo đen:** Trong gạo đen có chứa nicotinic acid nên khi ăn gạo đen với hướng dương thì nicotinic acid sẽ tác dụng với folic acid có tác dụng phòng chống bệnh thiếu máu, kích thích cảm giác thèm ăn, đặc biệt thích hợp dành cho trẻ em tuổi mới lớn.

## KÝ

- **Ớt ngọt:** Sắt có trong ớt ngọt làm cản trở quá trình hấp thụ vitamin E của cơ thể, do vậy không nên ăn ớt ngọt với hướng dương.

## III. NGŨ CỐC

### ■ KÊ

#### HỢP

- **Nhân:** Khi nấu cơm kê có thể cho thêm long nhãn và một chút đường đỏ, như vậy món ăn đó sẽ có tác dụng bồi huyết dưỡng da, an thần bổ não, hơn nữa sản phẩm của quá trình chế biến đó còn là phương thuốc chữa chứng tâm tư hư tổn, khí huyết ngưng trệ, mất ngủ, hay giật mình.
- **Cà rốt:** Cà rốt và kê đều có chứa chất carotene, mà carotene trong quá trình tiêu hóa lại là nguyên liệu chính hình thành lên vitamin A, theo nghiên cứu khoa học thì vitamin A là chất có công dụng làm sáng mắt, giúp da dẻ hồng hào tự nhiên, đồng thời có thể chống được lão hóa. Do vậy chúng ta nên sử dụng kết hợp kê và cà rốt.
- **Đậu nành:** Trong kê có chứa carotene, chất này sẽ chuyển hóa thành vitamin A trong quá trình tiêu hóa, còn trong đậu nành lại có chứa ketone,

nếu ăn đậu lanh cùng kê vừa giúp làn da trở nên trắng đẹp vừa có thể làm sáng mắt.

## KỴ

- **Giádm:** Acid hữu cơ trong giádm theo tính chất hóa học sẽ phân hủy carotene có trong kê làm giảm giá trị dinh dưỡng, do đó không nên ăn kê với giádm.
- **Trứng:** Protein trong trứng trong quá trình tiêu hóa phải cân có môi trường acid để chuyển hóa thành những chất dinh dưỡng để nuôi cơ thể, cũng giống như protein, chất tinh bột có chứa trong hạt kê cũng cần có acid mạnh để phân hủy, từ đặc điểm đó nên nếu ăn trứng và kê sẽ là gánh nặng cho dạ dày, dễ dẫn đến bệnh đau dạ dày.
- **Mận:** Không nên ăn mận cùng kê, nếu không sẽ dễ gặp phải triệu trứng nôn mửa, đi ngoài và bế tắc khí huyết.

## GẠO TẾ

### HỢP

- **Rau chân vịt:** Ăn cơm với rau chân vịt có tác dụng nhuận táo đường huyết, đồng thời có thể trị các bệnh đi ngoài ra máu, cao huyết áp, táo bón, rất phù hợp dành cho người cao tuổi, cơ thể suy nhược.

- **Ngó sen:** Ngó sen ăn cùng với đồ ăn chế biến từ gạo tẻ có công dụng bổ tỳ khai vị, bổ máu, trị đi ngoài, ngoài ra còn có thể giúp phục hồi sức khỏe, kích thích cảm giác thèm ăn.
- **Củ cải trắng:** Ăn củ cải trắng cùng cơm gạo tẻ có thể trị ho tiêu đờm, chống khát và bổ trợ để chữa bệnh phù thũng, cũng có thể nấu lẩn thành cháo cho người cao tuổi cơ thể suy nhược ăn kèm.

## KÝ

- **Lạc:** Protein trong lạc cần có môi trường acid để chuyển hóa thành các chất dinh dưỡng để nuôi cơ thể, chất tinh bột trong gạo tẻ cũng giống như vậy cần có chất xúc tác là acid mạnh, do đó nếu ăn cơm với lạc sẽ khó tiêu hóa, ảnh hưởng tới dạ dày.

## ■ GẠO NẾP

### HỢP

- **Táo tàu:** Gạo nếp nấu với táo tàu cho thêm một chút nhân sâm có tác dụng kiện tỳ ích khí, rất tốt dành cho người cơ thể suy nhược, tâm trạng căng thẳng dẫn đến mất ngủ.
- **Hạt sen:** Gạo nếp nấu với hạt sen thì canxi và photpho tạo thành muối canxi photphat, có tác

dụng kiện tì, ích khí, thích hợp với những người bị suy nhược, bệnh tim, mất ngủ.

## NGÔ

### HỢP

- **Dâu tây:** Trong ngô có chứa protein còn trong dâu tây lại có chứa vitamin C, do đó ăn ngô cùng dâu tây giúp cơ thể có thể đồng thời tiếp nhận hai chất protein và vitamin C khiến cho vết thương không còn để lại sẹo, phòng ngừa được tàn nhัน, khôi phục sắc tố da.
- **Hạt thông:** Ăn hạt thông rang với ngô thường xuyên có thể hỗ trợ trị liệu những chứng bệnh: tì phế hư tổn, ho khan, da khô, khó đại tiện.
- **Hành tây:** Hành tây có tác dụng đả thông huyết mạch, hạ huyết áp, nếu ăn cùng ngô có tác dụng bổ sung nước chống khát, giảm bớt lượng đường và mỡ trong máu.

### KỴ

- **Khoai tây:** Thường xuyên ăn khoai tây và ngô làm cho hệ tiêu hóa tích tụ nhiều chất tinh bột khiến cho người ăn dễ tăng cân, lượng đường trong máu tăng cao.

## ⇨ HẠT BO BO

### HỢP

- **Nấm hương:** Nấm hương mang vị ngọt, ích khí tiêu đờm, hạt bo bo lại ích tì lợi thát, thanh nhiệt tiêu mụn (mủ). Nếu ăn kết hợp nấm hương với hạt bo bo thì không chỉ có những công dụng trên mà còn phòng chống được bệnh ung thư.
- **Ngân nhĩ:** Ngân nhĩ có tác dụng từ âm, mát phổi, bổ dạ dày, tiết nước bọt, khi kết hợp với bo bo có tác dụng bồi bổ cơ thể. Nếu ăn thường xuyên sẽ có thể chữa trị được các chứng bệnh suy nhược tỳ vị, bổ phổi.

### KÝ

- **Rong biển:** Vitamin E trong bo bo khi gấp sắt có trong rong biển sẽ rất khó chuyển hóa thành máu để nuôi cơ thể, do đó không nên ăn đồng thời hai thứ trên.

## ⇨ YẾN MẠCH

### HỢP

- **Sữa:** Sữa bò uống kèm khi ăn yến mạch là một hình thức nạp năng lượng cho cơ thể một cách hiệu quả, bởi sử dụng sữa và yến mạch như vậy có thể cung cấp những chất dinh dưỡng cần thiết

cho cơ thể như: protein, chất xơ, vitamin, canxi và những nguyên tố vi lượng khác.

- **Củ nâu:** Ăn củ nâu cùng yến mạch có công dụng tăng lực trường thọ, là phương thuốc lí tưởng trị bệnh tiểu đường, cao huyết áp và bệnh mỡ máu.
- **Kê:** Ăn kê cùng yến mạch có tác dụng cung cấp cho cơ thể nhiều thành phần vitamin và khoáng chất, ngoài ra vừa có thể giảm béo vừa có thể điều trị các bệnh như: bệnh tim, cao huyết áp, bệnh tiểu đường.

## ■ KIỀU MẠCH

### HỢP

- **Đường trắng:** Mỗi khi ăn bánh kiều mạch nên chấm kèm với đường trắng, bởi ăn như vậy có thể trị được bệnh kiết lỵ.
- **Mật ong:** Ăn bánh kiều mạch chấm với mật ong hạ hỏa, trị ho, do đó người bị mắc chứng ho có thể coi đây như một bài thuốc hiệu nghiệm của mình.

### KỴ

- **Rong biển:** Chất sắt trong rong biển ngăn cản sự hấp thụ của cơ thể đối với vitamin E có trong kiều mạch, nếu ăn rong biển cùng kiều mạch thời gian dài sẽ làm mạch máu giãn ra, rất có hại cho sức khỏe.

- **Thịt dê:** Kiều mạch có vị ngọt, lại mát, có công dụng hạ huyết áp, thanh nhiệt nhưng thịt dê rất nóng và có những đặc điểm trái ngược hẳn với kiều mạch, do đó không nên ăn thịt dê với kiều mạch.

## ❶ LÚA MÌ

### HỢP

- **Táo tàu:** Táo tàu ăn với lúa mì có tác dụng dưỡng huyết bổ khí, kiện tỳ vị, nếu ăn đều đặn có thể trị được chứng khí huyết hư tổn, bệnh dạ dày, chứng mất ngủ do khí huyết không lưu thông.
- **Gạo té:** Ăn gạo té và lúa mì kết hợp có công dụng dưỡng tâm an thần, trị bệnh mồ hôi ra nhiều, bổ tỳ vị, thích hợp trong việc chữa trị những chứng bệnh như: tâm khí hư tổn, tâm thần bất an, mất ngủ nhiều, hay ra mồ hôi trộm.
- **Củ nâu:** Bột củ nâu, bột mì trộn đều cho thêm nước để nấu, khi chín cho thêm một chút mật ong, nếu ăn thử bột đó có thể trị được chứng tỳ vị hư tổn.

### KỴ

- **Tì bà:** Lúa mì có thể thanh nhiệt chống hắt, bổ tỳ thận, chống ra nhiều mồ hôi nhưng không nên ăn cùng tì bà nên dễ sinh nhiều đờm.

## ■ LÚA MẠCH

### HỢP

- **Đường đỏ:** Khi nấu cháo mạch cho thêm một lượng đường đỏ vừa phải bạn sẽ có được món cháo vừa ngon vừa có tác dụng giúp hệ tiêu hóa hoạt động ổn định, trị được chứng bệnh tì vị hư tổn, bệnh vàng da và tăng cường sức khỏe.
- **Táo:** Dùng táo và lúa mạch làm nguyên liệu chính để nấu cháo ăn có thể trị được bệnh chướng bụng.
- **Thịt dê:** Cháo lúa mạch nấu với thịt dê vừa giàu chất dinh dưỡng vừa có tác dụng bổ sung hợp chất dinh dưỡng cho nhau. Món cháo này có kiện tì ích khí, trị chứng chướng bụng.

## ■ BÁNH MÌ

### HỢP

- **Hạch đào:** Trong bánh mì có chứa Vitamin E, trong đào lại chứa selen, nếu như ăn hạch đào cùng bánh mì có thể chống lão hóa, phòng chống được bệnh tim mạch, giảm đi nguy cơ mắc ung thư.
- **Rau diếp:** Vitamin C trong rau diếp có tác dụng nâng cao khả năng hấp thụ sắt của cơ thể, có thể phòng chống bệnh thiếu máu, cải thiện sức khỏe tình dục.

## KÝ

- **Bơ:** Bơ và bánh mì đều là những đồ ăn nóng, có chứa hàm lượng mỡ cao, nếu ăn nhiều sẽ gây béo phì, gia tăng lượng cholesterol trong máu.
- **Chocolate:** Chocolate và bánh mì có chứa nhiều đường, ăn nhiều sẽ làm lượng đường trong máu tăng lên, dễ gây bệnh tiểu đường.

## ■ MÌ SỢI

### HỢP

- **Con hàu:** Chất kẽm có trong hàu kết hợp với protein trong bánh mì có thể trị cảm cúm, có lợi cho chức năng sinh dục, giúp làm lành vết thương.
- **Cà chua:** Protein có trong mì sợi kết hợp với vitamin C có trong cà chua giúp da dẻ trắng đẹp, giảm bớt mồi mệt, nâng cao khả năng miễn dịch.
- **Chi ma:** Đường trong mì sợi và protein có trong chi ma kết hợp với nhau có thể cân bằng và điều tiết sự chuyển hóa protein trong cơ thể.

## ■ ĐẬU NÀNH

### HỢP

- **Xương sườn:** Ăn xương sườn cùng đậu nành có tác dụng cung cấp thêm cho cơ thể hàm lượng protein và sắt.

- **Cà tím:** Ăn cà tím cùng đậu nành vừa có thể bảo vệ huyết quản vừa có thể tăng cường chất dinh dưỡng cho cơ thể.
- **Ngô:** Ngô và đậu nành đều giàu xenlulo, đây là một trong những chất thúc đẩy dạ dày và đường ruột hoạt động đều đặn và ổn định hơn, làm giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư đại tràng.

## KÝ

- **Rau chân vịt:** Ăn rau chân vịt với đậu tương gây kìm hãm việc giải phóng đồng, làm cho đồng không thể chuyển hóa thành chất dinh dưỡng để nuôi cơ thể.
- **Dương xỉ:** Trong đậu nành có chứa vitamin B1 còn trong dương xỉ lại chứa chất xúc tác của vitamin B1, khi hai chất đó tác dụng với nhau sẽ làm mất đi giá trị của vitamin B1, do đó không nên ăn dương xỉ với đậu nành.
- **Sữa chua:** Phytic acid có trong đậu nành kìm hãm việc hấp thụ chất canxi có trong sữa chua của cơ thể, do vậy nên kiêng ăn sữa chua cùng đậu nành.
- **Hạt thông:** Protein có trong hạt thông tác dụng với chất xúc tác trypsin có trong đậu nành sẽ kìm hãm việc hấp thu protein của cơ thể gây ra cảm giác buồn nôn hoặc hiện tượng nôn mửa.

- **Tôm nõn:** Trong đậu nành có chứa lượng lớn chất phân hủy trypsin và thrombin (chất cầm máu), do vậy khi ăn cùng tôm nõn gây ra hiện tượng chướng bụng, khó tiêu hóa.
- **Thịt lợn:** Protein và những chất khoáng có trong thịt lợn tác dụng với phytic acid sẽ bị phân hủy và không còn giá trị dinh dưỡng.

## ☞ ĐỒ ĐEN

### HỢP

- **Ngũ cốc:** Các loại ngũ cốc đều có thể kết hợp với đồ đen để nấu cháo, bởi vì món cháo đồ đen đó không chỉ thơm ngon mà còn có giá trị dinh dưỡng cao, đó là một trong những cách ăn uống khoa học giúp tăng cường sức khỏe.
- **Đường đỏ:** Ăn đồ đen với đường đỏ có tác dụng bổ gan ích thận, hoạt huyết đẹp da, nếu sử dụng thường xuyên có thể lưu thông khí huyết, đả thông kinh mạch.
- **Hồng:** Hồng có tác dụng thanh nhiệt giải độc, đồ đen có thể sinh tan nhuận phổi, nếu ăn kết hợp đồ đen và hồng không những trị được bệnh đi tiểu ra máu mà còn lợi thủy, hoạt huyết, giải độc, đánh gió.

## ❑ ĐẬU XANH (ĐÔ NHỎ)

### HỢP

- **Bí ngô:** Nấu bí ngô cùng đậu xanh có tác dụng hạ nhiệt chống khát, giảm đi sự bức bối của cơ thể khi mùa hè oi ả, ngoài ra còn có tác dụng hỗ trợ điều trị bệnh đi tiểu ra máu và chứng chóng mặt kinh niên.
- **Hạt bo bo:** Hạt bo bo và đậu xanh đều giàu vitamin B1. Món cháo bo bo với đậu xanh có tác dụng làm đẹp da và trị được chứng phù chân.

### KỴ

- **Thịt chó:** Ăn đồ nhỏ với thịt chó có thể gây đau bụng khó tiêu, trong trường hợp mắc chứng đau bụng do ăn thịt chó với đồ nhỏ thì nên dùng nước cam thảo để điều trị.
- **Cá:** Trong đậu xanh có chứa vitamin B1, còn trong cá lại chứa chất xúc tác của vitamin B1 do vậy không nên ăn lân hai thứ đó nếu không sẽ làm mất đi giá trị dinh dưỡng có trong cá và đậu xanh.

## ❑ ĐẬU ĐỎ

### HỢP

- **Tỏi:** Trong tỏi có chứa rất nhiều vitamin và khoáng chất, còn đậu đỏ lại giàu protein và chất sắt, nếu

như ăn tối lắn đậu đỏ sẽ có tác dụng an thần và bổ huyết.

- **Táo tàu:** Táo tàu và đậu đỏ đều giàu chất sắt, do vậy nếu ăn táo tàu với đậu đỏ rất tốt cho máu. Đây là thức ăn lí tưởng cho phụ nữ bởi nó không chỉ bổ máu mà còn có tác dụng dưỡng da mang lại vẻ đẹp tự nhiên quyến rũ.
- **Thịt gà:** Thịt gà có rất nhiều công dụng: bổ thận từ âm, bổ huyết sáng mắt, trừ phong giải độc, nếu như khi chế biến món thịt gà bạn cho thêm vài hạt đậu đỏ thì tác dụng của nó càng được nâng cao.
- **Cá chép:** Cá chép và đậu đỏ đều có công dụng lợi thủy trừ thấp, rất thích hợp dành cho những người mắc bệnh phì thũng.
- **Bí ngô:** Bí ngô có công dụng dưỡng da, tái tạo da, còn đậu đỏ lại lợi thủy, chống phì, nếu như sử dụng kết hợp có thể nhanh chóng loại trừ các chất độc có trong cơ thể, hỗ trợ điều trị các bệnh như: đau dạ dày, cảm cúm, viêm họng.
- **Củ nâu:** Nếu ăn củ nâu lắn đậu đỏ có thể thanh nhiệt, bổ tỳ, trị bệnh tiêu chảy.
- **Gạo tím (gạo đen):** Trong đậu đỏ có chứa rất nhiều chất sắt, có công dụng bổ máu, trong gạo tím lại chứa đa dạng thành phần chất dinh dưỡng, do vậy

nếu nấu gạo tím với đậu đỏ để ăn sẽ có tác dụng tăng cường máu để nuôi cơ thể.

## KÝ

- **Lá trà:** Trong lá trà có chứa tannic acid, uống trà trước hoặc sau khi ăn đậu đỏ thì tannic acid trong lá trà sẽ tạo ra phản ứng với sắt có trong đậu đỏ khiến cho sắt không thể chuyển hóa thành máu để nuôi cơ thể.
- **Thịt dê:** Thịt dê mang tính nóng tăng cường sức khỏe, trái lại đậu đỏ lại mang hàn tính, do đó nếu ăn thịt dê với đậu đỏ thì những công dụng của thịt dê sẽ bị hạn chế bởi tính năng trái ngược của đậu đỏ.

## ĐẬU HỒ

### HỢP

- **Đậu đỏ:** Hai loại đậu này đều chứa hàm lượng vitamin B1 có tác dụng thúc đẩy sự phát triển của cơ quan sinh dục, giúp tái tạo tế bào, cải thiện được việc điều trị bệnh phù chân.
- **Khoai lang:** Trong khoai lang có chứa rất nhiều loại vitamin khác nhau, nếu như ăn khoai lang kết hợp với đậu hũ có tác dụng cung cấp thêm những chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể.

## KÝ

- **Cà phê:** Không nên uống cà phê trước hoặc sau khi ăn đậu hũ, bởi cà phê sẽ phân hủy vitamin B1 có trong đậu hũ và làm mất đi giá trị dinh dưỡng của đậu hũ.
- **Pho mát:** Trong đậu hũ có chứa kali, ngược lại trong pho mát lại chứa hàm lượng lớn chất natri, nếu như ăn pho mát với đậu hũ thì xảy ra phản ứng giữa kali và natri làm giảm đi giá trị dinh dưỡng vốn có.

## ĐẬU TẰM

### HỢP

- **Rau hẹ:** Rau hẹ và đậu tằm đều rất giàu vitamin và chất xơ, nếu như ăn rau hẹ và đậu tằm có thể hỗ trợ tiêu hóa, trị chứng chướng bụng.
- **Mù tạt:** Đậu tằm có công dụng thanh nhiệt lợi niệu, bổ tỳ ích vị; mù tạt có công dụng nhuận phế tiêu viêm, ích khí an thần, do vậy nếu như ăn mù tạt cùng đậu tằm thì giá trị dinh dưỡng càng cao, công dụng càng nhiều.

## KÝ

- **Con hàu:** Trong hàu có chứa nhiều chất kẽm, còn trong đậu tằm lại chứa nhiều chất xơ, khi ăn đậu tằm với hàu thì chất xơ làm giảm khoảng

65 - 100% lượng kẽm. Do vậy không nên ăn hàu với đậu tằm.

## ĐẬU PHỤ

### HỢP

- **Rong biển:** Đậu phụ là loại thực phẩm giàu saponin, sapolin lại có tính chất thúc đẩy sự bài tiết iốt trong cơ thể, gây nên trạng thái thiếu iốt của cơ thể, trong khi đó rong biển lại giàu chất iốt, do đó nếu ăn rong biển với đậu phụ rất tốt cho sức khỏe bởi nó có tác dụng bổ sung đặc tính cho nhau.
- **Nấm ăn:** Hàm lượng protein trong đậu phụ rất phong phú; nấm ăn có công dụng tăng cường khả năng miễn dịch, nếu như ăn nấm với đậu phụ giúp lưu thông huyết mạch có lợi cho tuần hoàn máu.
- **Cá trach:** Ăn trach lẫn đậu phụ có thể thanh nhiệt giải độc, làm đẹp da, tăng cường sức khỏe, rất thích hợp đối với những bệnh nhân mắc chứng tì vị suy nhược, khí huyết khó lưu thông, thể trạng yếu ớt kén ăn.
- **Cá:** Ăn cá cùng với đậu phụ có tác dụng đẩy mạnh việc hấp thụ canxi của cơ thể, chính vì vậy có thể trị được chứng thoái hóa xương khớp hoặc chống bệnh còi xương ở trẻ.

- **Nhộng tre:** Nếu ăn nhộng tre với đậu phụ có thể nâng cao nhiệt độ cơ thể, giảm bớt mệt mỏi, đẹp da, tăng cường tuần hoàn máu.
- **Tử thái:** Ăn đậu cùng với tử thái và hà thủ ô, hà thủ ô có tác dụng bổ gan (gan) ích thận, thanh nhiệt giải độc, điều hòa khí huyết, đó là thứ thức ăn lí tưởng dành cho người mắc bệnh gan mãn tính.

## KÝ

- **Mật ong:** Mật ong mát, lạitron nhầy, nếu ăn cùng đậu phụ dễ khiến bị tiêu chảy.
- **Đồ uống có ga:** Canxi trong đậu phụ khi gặp acid có trong đồ uống có ga sẽ hình thành nên những chất khó tiêu, do vậy không nên uống đồ uống có ga khi ăn đậu phụ.
- **Hành:** Đậu phụ rim với hành sẽ hình thành nên chất mà cơ thể khó hấp thụ nổi, đó là calcium oxalate, do đó giá trị dinh dưỡng cũng giảm hẳn.

## HN HỦ TRÚC

### HỢP

- **Rau cải trắng:** Rau cải trắng ăn cùng hủ trúc thêm vào đó là một lượng khoai lang thích hợp, cách ăn này có tác dụng dưỡng vị lợi tràng, thanh nhiệt giảm béo, ích khí hòa trung.

- **Đậu xanh:** Hủ trúc có công dụng bảo vệ huyết quản; đậu xanh có công dụng bổ tì ích khí, thanh nhiệt giải độc, tăng cường sức khỏe. Nếu như ăn đậu xanh cùng hủ trúc thì công dụng càng nhiều, giá trị dinh dưỡng càng cao.

## ■ VÁNG ĐẬU KHÔ (PHỦ TRÚC)

### HỢP

- **Cây kỷ thai:** Ăn váng đậu khô với rau kỷ thai (là tên một loại thực vật dùng làm thuốc giải nhiệt, lợi tiểu, cầm máu) có tác dụng cung cấp cho cơ thể lượng lớn vitamin và protein, đây là một trong những món ăn giàu giá trị dinh dưỡng của những người đang ăn kiêng.
- **Rau cần:** Rau cần có công dụng bổ gan an thần, hạ huyết áp, lợi niệu tiêu phì, nếu như rau cần ăn với váng đậu khô có tác dụng thanh nhiệt giải độc, nhuận tràng, hỗ trợ tiêu hóa.
- **Tỏi:** Váng đậu khô có công dụng lưu thông khí huyết, lợi ti vị; tỏi lại có thể diệt khuẩn, tiêu viêm, nếu như ăn lẫn có thể ngăn chặn được nguy cơ hình thành tế bào ung thư trong cơ thể.

### KỴ

- **Hành hoa:** Trong váng đậu khô hàm lượng canxi rất cao, còn rau chân vịt hoặc hành hoa

lại giàu chất oxalic acid, do đó nếu ăn váng đậu khô cùng với rau chân vịt hoặc hành hoa thì sẽ tạo nên kết tủa, đó là nguồn gốc gây nên bệnh sỏi thận.

## ■ KHOAI LANG

### HỢP

- **Hạt sen:** Dùng hạt sen và khoai lang để nấu cháo ăn vừa có thể trị bệnh táo bón, viêm gan mãn tính và bệnh ung thư lại vừa có thể mang lại vẻ đẹp ngoại hình.
- **Xương sườn lợn:** Khoai lang nấu với xương sườn là một món hợp khẩu vị của rất nhiều người, vừa dễ ăn không ngấy lại có thể bổ sung chất sơ cho cơ thể.

### KỴ

- **Cà chua:** Cà chua không nên ăn trước hoặc sau khi đã ăn khoai lang bởi vì nếu ăn cà chua cùng với khoai lang dễ hình thành lên những chất rắn khó tiêu có hại cho hệ tiêu hóa, ngoài ra còn gây nên chứng đau bụng, buồn nôn và đi ngoài.
- **Cua:** Nếu ăn cua cùng khoai lang sẽ hình thành lên những chất rắn khó tiêu trong hệ tiêu hóa, biểu hiện cụ thể là nôn mửa, đau bụng, đi ngoài.

## CHI MA

### HỢP

- **Rong biển:** Chi ma có tác dụng cải thiện tuần hoàn máu, thúc đẩy quá trình trao đổi chất của cơ thể, trong rong biển lại có chứa cả canxi và kẽm, do vậy ăn rong biển và chi ma có thể làm đẹp da và chống lão hóa.
- **Chanh:** Trong chanh có chứa vitamin C còn trong chi ma lại có chứa nguyên tố sắt, do vậy ăn chi ma với chanh có tác dụng bổ máu dưỡng da.

### KỴ

- **Chocolate:** Trong chocolate có chứa oxalic acid còn trong chi ma lại chứa chất kẽm, do đó khi ăn chocolate cùng với chi ma sẽ hình thành calcium oxalate cản trở việc hấp thụ chất dinh dưỡng của cơ thể.

## IV. CÁC LOẠI THỊT

## THỊT LỢN

### HỢP

- **Cải trắng:** Cải trắng là loại rau giàu vitamin, canxi và chất xơ, còn thịt lợn lại có tác dụng tráng dương nhuận táo, nên nếu ăn cải trắng

với thịt lợn thì công dụng càng được phát huy triệt để.

- **Giá đỗ:** Trong thịt lợn giàu hàm lượng vitamin B1 và protein, còn trong giá đỗ lại có chứa nhiều chất xơ, do vậy ăn thịt lợn cùng giá đỗ có tác dụng tăng cường thêm protein và vitamin B1 cho cơ thể.
- **Bí ngô:** Bí ngô có tác dụng làm giảm lượng đường trong máu, còn trong thịt lợn lại có chứa nhiều thành phần dinh dưỡng, do đó ăn thịt lợn cùng bí ngô có thể phòng chống được bệnh tiểu đường và có thể tăng cường sức khỏe.
- **Ớt xanh:** Ớt xanh và thịt lợn đều giàu protein và có thể giữ nhiệt do đó ăn thịt với ớt xanh sẽ rất tốt cho gan.

## KÝ

- **Chim cút:** Không nên chế biến bữa ăn bao gồm cả thịt lợn và thịt chim cút vì các chất trong hai loại thực phẩm này có tính chất đối nghịch lẫn nhau, do đó giá trị dinh dưỡng cũng bị hạn chế.
- **Các loại đậu:** Khi ăn bất kì loại đậu nào với thịt lợn thì sẽ xảy ra phản ứng hóa sinh giữa phytic acid có trong đậu với protein và chất khoáng có trong thịt lợn, do vậy làm giảm đi giá trị dinh dưỡng của cả hai thực phẩm trên.

## ■ MÓNG GIÒ LỢN

### HỢP

- **Lạc:** Lạc và móng giò đều giàu protein, mỡ, dầu, do vậy nếu nấu canh móng giò với lạc để ăn sẽ có tác dụng bổ sung thêm sữa cho phụ nữ đang trong thời kỳ cho con bú.
- **Cân tây:** Cân tây có tác dụng dưỡng tâm an thần, lưu thông khí huyết, còn trong móng giò lại giàu collagen, do đó nếu nấu cân tây nấu với móng giò có thể bổ sung thêm nhiều chất dinh dưỡng cho cơ thể.
- **Cá mực:** Móng giò rất giàu collagen nên có tác dụng làm cơ thể thêm rắn chắc, da để trắng đẹp, không chỉ thế móng giò còn có thể trở thành món ăn hảo hạng và có công dụng lưu thông khí huyết khi chế biến cùng cá mực.

### KỴ

- **Đậu nành:** Trong móng giò có chứa chất canxi, còn trong đậu tương có chứa phytic acid, khi ăn đậu nành với móng giò sẽ phản ứng lẫn nhau, làm mất đi giá trị dinh dưỡng vốn có của chúng.

## ■ XƯƠNG SƯỜN LỢN

### HỢP

- **Giấm:** Khi chế biến món xương sườn nên cho thêm giấm bởi giấm có tác dụng thúc đẩy quá trình hòa

*tan của các chất như: canxi, phốt pho, sắt, khiến các chất đó nhanh chóng chuyển hóa thành chất dinh dưỡng để nuôi cơ thể.*

- **Rong biển:** Khi chế biến món móng giờ nên cho thêm một lượng rong biển thích hợp, như vậy sẽ làm cho món ăn thêm thơm ngon và bổ dưỡng hơn.

## KÝ

- **Dâu tây:** Khi ăn dâu tây với xương sườn lợn, tannic acid có trong dâu tây kết hợp với canxi trong xương sườn hình thành những chất rắn có hại cho hệ tiêu hóa, đặc biệt là có thể gây nên bệnh đau dạ dày.

## GAN LỢN HỢP

- **Bắp cải:** Gan lợn có công dụng dưỡng gan bổ huyết, còn bắp cải có thể thanh nhiệt trừ phong, do đó nếu ăn bắp cải cùng với gan lợn có tác dụng bổ huyết dưỡng da, thanh phế dưỡng vị.
- **Rau chân vịt:** Gan lợn có chứa vitamin B, sắt và folic acid. Giống như gan lợn, rau chân vịt cũng là thực phẩm giàu folic acid, do đó ăn rau chân vịt với gan lợn có thể phòng chống bệnh thiếu máu, giảm bớt được sự mệt mỏi, thúc đẩy cơ thể phát triển.

- **Cà rốt:** Ăn cà rốt với gan lợn không những bổ huyết, sáng mắt, dưỡng gan mà còn có công dụng điều trị hỗ trợ trong quá trình điều trị bệnh quáng gà.
- **Rau dền:** Gan lợn ăn với rau dền không những giàu chất đinh dưỡng mà còn có thể điều trị được những chứng bệnh như: mắt hoa, quáng gà, thiếu máu, cùng với đó có thể nâng cao sức đề kháng của cơ thể.

## KÝ

- **Chim cút:** Khi ăn gan lợn với thịt chim cút, các chất có trong hai thực phẩm trên sẽ phản ứng lẫn nhau làm mất đi giá trị dinh dưỡng vốn có, thậm chí còn xuất hiện những vết thâm trên da.
- **Táo tàu:** Trong gan lợn có chứa ion đồng và sắt, những ion này khiến cho vitamin C trong táo tàu nhanh chóng bị oxi hóa và món ăn cũng không còn giá trị dinh dưỡng.
- **Cá diếc:** Gan lợn và cá diếc đều là những thực phẩm có hàm lượng cholesterol cao, do đó những người mắc bệnh cao huyết áp, mắc chứng mỡ máu cao hoặc mắc bệnh béo phì thì phải tuyệt đối kiêng ăn đồng thời gan lợn với cá diếc.
- **Cà chua:** Cà chua là thực phẩm giàu chất vitamin C, nhưng gan lợn lại tương khắc với cà chua bởi các

chất có trong gan lợn làm cho vitamin C bị oxi hóa và mất đi giá trị dinh dưỡng.

- **Súp lơ:** Vitamin C có trong súp lơ sẽ bị oxi hóa khi gặp ketone có trong gan lợn, do đó món ăn không còn giá trị dinh dưỡng.

## ❸ TIM LỢN

### HỢP

- **Rau cải cúc:** Tim lợn có công dụng dưỡng tâm an thần; cải cúc có tác dụng bổ não và chống lão hóa, nếu nấu canh cải cúc với tim lợn có thể giảm stress, bớt mệt mỏi và trị được chứng mất ngủ.
- **Táo:** Trong tim lợn có chứa vitamin B, chất kẽm, còn trong táo lại chứa chất xơ, do đó ăn tim lợn với táo có thể giảm bớt mệt mỏi, tăng cường thể lực, dưỡng tâm an thần.

### KÝ

- **Lá trà:** Tannic acid có trong lá trà kết hợp với chất sắt có trong gan lợn hình thành chất khó hòa tan dẫn đến bệnh táo bón.
- **Lạc:** Sắt, kẽm có trong tim lợn gặp phải phytic acid trong lạc xảy ra phản ứng hóa sinh ảnh hưởng đến quá trình hấp thụ kẽm của cơ thể, từ đó kẽm không thể chuyển hóa thành chất dinh dưỡng để nuôi cơ thể.

## ❑ DẠ DÀY LỢN

### HỢP

- **Giá đỗ:** Dạ dày lợn có công dụng bổ tỳ ích vị; giá đỗ lại thanh nhiệt sáng mắt, bổ khí dương huyết, nếu thường xuyên ăn dạ dày lợn với giá đỗ có thể tăng cường thể lực, phòng chống bệnh ung thư.
- **Hạt sen:** Dạ dày lợn có công dụng bổ tỳ ích vị; hạt sen cũng có công dụng bổ tỳ và chống bị tiêu chảy, ích thận tráng dương, nếu ăn hạt sen với dạ dày lợn có tác dụng giúp khí huyết lưu thông.

### KỴ

- **Bia:** Khi uống bia không nên ăn dạ dày lợn, bởi nó sẽ hình thành lên những chất rất có hại cho sức khỏe.

## ❑ THỊT BÒ

### HỢP

- **Gạo tẻ:** Nấu cháo gạo tẻ thịt bò nên cho thêm một chút cải kỷ tử, như vậy khi ăn có tác dụng bổ tỳ ích vị, khỏe gan cốt, trừ phong tiêu phì.
- **Hạt cải kỷ tử:** Thịt bò nấu với hạt cải kỷ tử cho thêm một chút linh chi, kết quả cuối cùng là một món ăn không những giàu giá trị dinh dưỡng mà còn có thể tráng dương bổ huyết, giải độc chống

ung thư, món ăn này rất thích hợp dành cho những người mắc bệnh ung thư đang áp dụng biện pháp xạ trị, truyền hóa chất.

- **Củ cải trắng:** Món củ cải trắng xào lăn thịt bò không chỉ giàu giá trị dinh dưỡng bởi có chứa nhiều chất protein và vitamin C mà còn có công dụng lưu thông khí huyết, bổ ngũ tạng.
- **Hạt thông:** Trong hạt thông giàu vitamin E, còn trong thịt bò lại có chứa lượng lớn vitamin B2, do đó nếu ăn thịt bò với hạt thông có thể giảm bớt sự mệt mỏi, phòng ngừa bệnh khô cứng động mạch.
- **Rau chân vịt:** Ăn thịt bò cùng với rau chân vịt có tác dụng lưu thông khí huyết, bổ tỳ ích vị, hơn nữa nếu ăn thường xuyên có thể bổ não đẹp da, khỏe gân cốt.
- **Hành tây:** Thịt bò xào hành tây là món ăn tương đối phổ biến, sở dĩ như vậy là vì nó có tác dụng giúp giảm bớt căng thẳng mệt mỏi, tăng cường sức tập trung, dưỡng da.

## KÝ

- **Rau hẹ:** Thịt bò ám và ngọt, có tác dụng bổ khí trợ hỏa; rau hẹ là thực phẩm vừa nóng vừa cay, do đó nếu ăn thịt bò với rau hẹ sẽ khiến thân nhiệt người ăn bị tăng cao, biểu hiện cụ thể là chứng viêm chân răng.

## ■ THỊT THỎ

### HỢP

- **Hạt cầu kỷ tử:** Thịt thỏ có công dụng ích vị, thông huyết giải độc, chống tả; hạt cầu kỷ tử lại có công dụng mát gan trừ phong, do đó thịt thỏ ăn với hạt cầu kỷ tử có rất nhiều tác dụng, ví dụ như: trị bệnh đau lưng, chống mặt ử tai, mắt hoa...

### KỴ

- **Quýt:** Thịt thỏ mang đặc điểm ôn tính, vị ngọt; thịt thỏ cũng có đặc điểm rất riêng hàn tính, thịt vừa ngọt lại vừa chua, từ những điểm tương đồng giữa hai thực phẩm trên cho thấy một nguyên tắc khoa học, đó là khi ăn thịt thỏ không nên ăn thêm quýt, bởi như vậy sẽ khiến người ăn bị rối loạn tiêu hóa dẫn đến bị tiêu chảy.
- **Trứng gà:** Thịt thỏ có vị ngọt, hàn tính; trứng gà vừa ngọt vừa lạnh, do đó nếu ăn thịt thỏ trong khi đã ăn trứng gà sẽ dễ bị tiêu chảy.

## ■ THỊT HƯƠU

### HỢP

- **Hạt cầu kỷ tử:** Khi chế biến món thịt hươu cho thêm một lượng cầu kỷ tử thích hợp, như vậy sẽ có được một món ăn bổ gan ích khí, dưỡng tâm an thần.

- **Gạo tẻ:** Thịt hươu là một trong những thực phẩm giàu protein mà lại ít mỡ; trong khi đó gạo tẻ lại giàu chất carbohydrate, do đó nếu nấu cháo gạo tẻ thịt hươu có thể tăng cường sinh lực, lưu thông khí huyết.
- **Táo tàu:** Táo tàu và thịt hươu đều rất bổ dưỡng, nếu ăn thường xuyên món thịt hươu nấu với táo tàu vừa có thể bổ huyết ích khí, tăng cường thể lực, đặc biệt rất tốt dành cho người gầy.

## THỊT DÊ HỢP

- **Chim cút:** Chim cút ăn kết hợp với thịt dê có tác dụng điều trị chứng bệnh cơ thể suy nhược, da dẻ xanh xao, khí huyết khó lưu thông, đặc biệt thích hợp với người cao tuổi cơ thể gầy yếu do mới ốm dậy.
- **Đậu phụ:** Thịt dê có chứa nhiều cholesterol; còn đậu phụ lại không có chất mỡ, nhưng có chứa photpho, do đó nếu ăn thịt dê với đậu phụ là phương pháp tăng cường những chất dinh dưỡng hạn chế những chất độc hại cho cơ thể.
- **Trứng gà:** Ăn trứng gà với thịt dê không những có thể cung cấp thêm nhiều chất dinh dưỡng cho cơ thể mà còn giúp lưu thông khí huyết, chống lão hóa.

- **Rau mùi:** Thịt dê có công dụng bồi thận tráng dương, ích khí bổ huyết, rau mùi có thể tráng dương bồi thận, do vậy nên thường thức món thịt dê với rau mùi.

## KỴ

- **Lá trà:** Ăn thịt dê trước hoặc sau khi uống trà thì protein trong thịt dê kết hợp với tannic acid có trong lá trà hình thành nên những chất khó tiêu và gây ra bệnh táo bón.
- **Gạo nếp:** Trong gạo nếp và thịt dê đều có chứa nhiều protein, do đó khi ăn cơm nếp với thịt dê sẽ ra tăng gánh nặng đối với hệ tiêu hóa, dẫn đến chứng khó tiêu, đầy bụng.
- **Giá mì:** Thịt dê ngọt lại nóng, giá mì chua nhưng cũng nóng, do đó không nên ăn đồng thời hai thực phẩm có tính nóng này.
- **Tỏi:** Tỏi và thịt dê đều nóng nên chỉ có thể ăn thịt dê với tỏi vào mùa đông để làm tăng nhiệt độ cơ thể, nhưng không nên ăn như vậy vào mùa hạ, nếu không sẽ làm cơ thể trở nên bức sốt.
- **Bí ngô:** Không nên ăn thịt dê với bí ngô bởi nó có hại cho hệ tiêu hóa, thậm chí nếu ăn nhiều có thể gây ra bệnh dạ dày.

## ❷ THỊT CHÓ

### HỢP

- **Đậu đen:** Đậu đen có công dụng hoạt huyết lợi tiểu; thịt chó có công dụng bổ tì ích thận, nếu như ăn thịt chó với đậu đen một cách đều đặn sẽ rất tốt cho sức khỏe, đặc biệt rất thích hợp dành cho người thận khí hư tổn.
- **Cà rốt:** Ăn thịt chó với cà rốt có tác dụng bổ thận tráng dương, bổ tì, đặc biệt có thể hỗ trợ điều trị bệnh liệt dương, rối loạn tiêu hóa và chứng lạnh dạ dày.
- **Gạo tẻ:** Ăn cơm tẻ với thịt chó một cách thường xuyên có thể trị những chứng bệnh: liệt dương, di tinh, chống lão hóa, lạnh dạ dày, suy dinh dưỡng.
- **Củ nâu:** Ăn thịt chó với củ nâu có thể áp dụng trong trường hợp cơ thể suy nhược, thận hư, thiếu máu.

### KỴ

- **Lá trà:** Tannic acid có trong lá trà tác dụng với protein khiến cho hệ tiêu hóa hoạt động kém hơn dễ gây ra táo bón.

## ❸ THỊT RĂN

### HỢP

- **Thịt gà:** Ăn thịt gà kết hợp với thịt rắn có tác dụng thông kinh mạch, bổ huyết dưỡng khí, ngoài ra có thể trị chứng đau đầu, mệt mỏi.

- **Cà tím:** Ăn cà tím cùng thịt rắn có thể trừ phong bô huyết, tiêu phì, rất phù hợp dành cho người huyết áp cao, khô cứng động mạch, thấp khớp.

## ❑ THỊT GÀ

### HỢP

- **Đậu đỗ:** Ăn thịt gà với đậu đỗ có tác dụng bổ thận từ âm, bô huyết sáng mắt, hoạt huyết lợi tiểu, giải độc trừ phong, ngoài ra còn rất tốt cho da.
- **Khoai môn:** Khoai môn có chứa nhiều thành phần dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể, do đó nếu như ăn thịt gà với khoai môn vừa bổ khí vừa tăng cường sức khỏe.
- **Ớt xanh:** Ăn thịt gà ăn với ớt xanh có thể trị phong chống được bệnh khô cứng động mạch, đồng thời có thể giảm bớt căng thẳng và mệt mỏi, vừa đẹp tóc lại trắng da.
- **Nhân sâm:** Nhân sâm vốn có công dụng ích khí, sinh tân chống tả, do đó nếu ăn thịt gà cùng nhân sâm một cách thường xuyên có thể hoạt huyết điều kinh, bô túy.
- **Bắp cải:** Trong thịt gà có chứa hàm lượng lớn vitamin B12 còn bắp cải lại chứa folic acid, do đó nếu ăn thịt gà với rau bắp cải sẽ giúp trẻ mau lớn hơn, ngoài ra còn trị được bệnh thiếu máu.

- **Măng tre:** Măng tre vốn dĩ có công dụng tiêu viêm, thanh nhiệt, nếu như sử dụng kết hợp giữa măng tre với thịt gà trong một bữa ăn thì sẽ ích khí, bổ tinh, dưỡng túy, đồng thời cũng là những món ăn an toàn cho những người béo.

## KÝ

- **Hành:** Thịt gà trống vị cam ôn, hơn nữa lại chứa nhiều chất kích thích, hành cay có tác dụng trợ hỏa, do vậy khi ăn cùng nhau dễ bị thương hỏa, có hại cho sức khỏe
- **Mù tạt:** Không nên ăn đồng thời thịt gà với mù tạt, bởi vì hai thứ đó rất nóng, có hại cho sức khỏe.
- **Chanh:** Trong thịt gà có chứa nhiều protein còn trong chanh lại chứa tannic acid, nếu như vắt chanh vào thịt gà sẽ làm cho tannic acid tác dụng với protein hình thành nên những hợp chất có hại cho hệ tiêu hóa.

## THỊT CHIM BỒ CÂU

### HỢP

- **Nấm hương:** Ăn thịt chim bồ câu với nấm hương có rất nhiều tác dụng như: bổ thận tráng dương, ích khí cường thân, bổ vị nhân trung.
- **Củ nâu:** Thịt chim bồ câu vốn có tác dụng bổ thận, lợi gan, bổ huyết, bên cạnh đó củ nâu cũng

là một dược liệu quý có tác dụng như: chống tả, bổ phế ích thận, cường thận tráng dương. Do vậy nếu thịt chim câu ăn cùng với củ nâu thì tác dụng càng nhiều.

## THỊT GÀ ĐEN

### HỢP

- **Đậu đỗ:** Thịt gà nấu với đậu đỗ cho thêm một chút vỏ quýt khô và hoàng tinh sẽ có công dụng bổ huyết dưỡng sắc, cường thận, đây là món ăn lý tưởng dành cho những người cơ thể suy nhược, sắc mặt xanh xao, kinh nguyệt không đều.
- **Gạo tẻ:** Nếu như ăn cơm với thịt gà đen thường xuyên có tác dụng bổ âm hạ hỏa, ngoài ra còn có thể trị chứng nóng trong người, dùng khi cơ thể suy nhược.
- **Nấm tre:** Thịt gà đen ít mỡ lại giàu protein, còn trong măng tre lại nhiều chất xơ, do đó ăn món măng nâu thịt gà đen có tác dụng giảm bớt lượng cholesterol.

### KỴ

- **Đậu nành:** Trong đậu nành có chứa phytic acid, chất này khi gặp protein, sắt và kẽm có chứa trong thịt gà đen sẽ tạo ra phản ứng hóa học, làm giảm giá trị dinh dưỡng của thịt gà đen.

- **Rau đền:** Trong thịt gà đen có chứa rất nhiều khoáng chất kẽm, còn rau đền lại giàu vitamin C, do đó nếu như ăn rau đền với thịt gà đen thì kẽm sẽ làm cho vitamin C bị oxi hóa dẫn đến món ăn không còn giá trị dinh dưỡng.

## ■ THỊT VỊT

### HỢP

- **Bí đao:** Bí đao có chứa nhiều folic acid, còn thịt vịt lại giàu vitamin B12, do vậy nếu bữa ăn của bạn thường xuyên có đồng thời món thịt vịt và bí đao có nghĩa là đã giảm bớt được nguy cơ mắc chứng thiếu máu, đồng thời tiêu hóa tốt hơn.
- **Gừng:** Thịt vịt có công dụng từ âm bổ huyết; gừng có vị cay lại mang ôn tính (âm), do đó khi ăn thịt vịt nên ăn kèm theo một chút gừng, ăn như vậy có công dụng trợ hỏa, điều hòa tuần hoàn máu.
- **Củ nâu:** Thịt vịt có công dụng từ âm bổ thận, thanh phế bổ huyết, củ nâu lại có tác dụng ích khí bổ âm, kiện tỳ ích vị, do đó nếu ăn củ nâu với thịt vịt có tác dụng bổ thận ích tinh, kiện tỳ chống khát.
- **Dưa muối:** Thịt vịt có công dụng từ âm dưỡng vị, thanh phế bổ huyết, lợi tiểu tiêu phè, nếu ăn dưa muối với thịt vịt sẽ có tác dụng sát khuẩn tiêu phè, khai vị lợi cách.

- **Khoai môn:** Trong khoai môn có chất folic acid, còn trong thịt vịt lại chứa vitamin B12, do đó ăn khoai môn nấu với thịt vịt có thể phòng chống bệnh thiếu máu, đây là món ăn rất tốt dành cho trẻ đang trong giai đoạn phát triển.

## KỴ

- **Thịt ba ba:** Hai loại thịt trên đều mang hàn tính, do đó không nên sử dụng thịt ba ba và thịt vịt để chế biến bữa ăn bởi vì như vậy sẽ dễ khiến người ăn bị rối loạn tiêu hóa, thậm chí là bị tiêu chảy.
- **Hạch đào:** Trong thịt vịt có chứa nhiều vitamin và khoáng chất, còn trong hạch đào lại chứa folic acid, do đó ăn thịt vịt với hạch đào khiến cho cơ thể không thể hấp thụ được chất dinh dưỡng bởi sự phản ứng hóa sinh giữa folic acid và các chất khoáng có trong thịt vịt.
- **Chanh:** Không nên sử dụng nước chấm thịt vịt có vắt chanh hoặc vắt chanh trực tiếp vào những món ăn chế biến từ thịt vịt, bởi vì acid trong chanh kết hợp với protein trong thịt vịt tạo ra chất rắn có hại cho hệ tiêu hóa.
- **Đậu Hà Lan:** Nếu ăn thịt vịt trong khi ăn đậu Hà Lan thì phytic acid trong đậu Hà Lan tác dụng với các chất khoáng như: sắt, canxi và protein trong thịt vịt khiến cho cơ thể không thể hấp thụ được

những khoáng chất đó. Do đó không nên sử dụng hai thực phẩm đó để chuẩn bị trong một bữa ăn.

## ❷ THỊT NGAN

### HỢP

- **Củ cải trắng:** Thịt ngan ăn cùng củ cải trắng có công dụng bổ phế, chống ho tiêu đờm, đặc biệt phù hợp dành cho những người viêm phế quản mãn tính.
- **Cà rốt:** Trong cà rốt có chứa carotene còn thịt ngan có chứa fatty acid, do vậy nếu ăn thịt ngan với cà rốt có thể giảm bớt nguy cơ mắc bệnh tim mạch và bệnh ung thư.
- **Súp lơ:** Trong thịt ngan lượng mỡ ít nhưng lại giàu protein, còn trong súp lơ lại có chứa rất nhiều chất xơ, do đó ăn thịt ngan với súp lơ là biện pháp hữu hiệu để giảm lượng cholesterol trong máu.

### KỴ

- **Bia:** Trong thịt ngan hun khói có chứa chất gây ung thư, còn trong bia có cồn, uống bia nhiều sẽ tạo ra sức ép cho gan, do vậy không nên ăn thịt ngan hun khói trong khi uống bia bởi vì như vậy sẽ làm ra tăng nguy cơ mắc bệnh ung thư.

## ❶ THỊT ÉCH

### HỢP

- **Nấm hương:** Ăn thịt éch với nấm hương có tác dụng lưu thông khí huyết, từ âm bổ dương, tăng cường sinh lực, còn có thể khiến vết thương không để lại sẹo.
- **Thịt nạc lợn:** Vào mùa thu, món thịt éch nấu lắn với thịt lợn cho kèm thêm một chút nhân sâm là một món ăn lí tưởng có tác dụng bổ khí ích vị, lợi thủy tiêu phù.

### KỴ

- **Chanh:** Protein có trong thịt éch gặp acid trong chanh sẽ hình thành lên phản ứng hóa sinh ảnh hưởng tới việc hấp thụ protein của cơ thể.

## ❷ TRÚNG GÀ

### HỢP

- **Súp lơ:** Trong súp lơ có chứa vitamin K, nếu như ăn với trứng gà có tác dụng kiện tỳ khai vị, chống lão hóa, thích hợp với những người mắc bệnh thiếu máu và bị bệnh dạ dày mãn tính.
- **Mướp đắng:** Khi xào mướp đắng nên dập thêm trứng gà, như vậy món mướp đắng xào trứng đó sẽ có tác dụng khỏe xương cốt, chắc răng, tốt

cho huyết quản, làm cho cơ thể dễ dàng hấp thụ sắt hơn.

- **Rau hẹ:** Rau hẹ ăn với trứng gà có tác dụng bổ thận, ích khí, giảm đau, ngoài ra có tác dụng bổ trợ cho việc điều trị những chứng bệnh như: liệt dương, trĩ, tiểu nhiều do thận yếu.
- **Mướp:** Mướp có tác dụng thanh nhiệt, trứng gà lại có thể bổ sung khí huyết, do đó nếu ăn mướp với trứng gà có thể điều hòa thân nhiệt, lưu thông khí huyết.
- **Hành tây:** Hành tây và trứng gà đều là những thực phẩm giàu chất dinh dưỡng, mà ít mỡ, ngoài ra lại rất tốt cho hệ tiêu hóa, do vậy nên thường xuyên sử dụng hành tây với trứng gà để chế biến một bữa ăn.

## KÝ

- **Lá trà:** Tannic acid và kiềm có trong lá trà khi gấp sắt có trong trứng gà sẽ tạo nên phản ứng hóa học khiến cho dạ dày bị tổn thương, ảnh hưởng đến hệ tiêu hóa.
- **Quýt:** Protein trong trứng gà gấp anpha hydroxy acid có trong quýt tạo ra phản ứng hóa học tạo nên những chất rắn khó tiêu trong hệ tiêu hóa gây chướng bụng đầy hơi và khiến người ăn dễ bị tiêu chảy.

- **Hồng:** Không nên ăn hồng khi đã ăn thịt gà bởi dễ gây nên tình trạng khó tiêu, đầy hơi đau bụng.
- **Mì chính:** Trong trứng gà cũng có chứa glutamic acid giống như trong mì chính, do đó nếu ăn món trứng gà còn cho thêm mì chính thì sẽ mất đi dưỡng chất tự nhiên của món ăn.

## TRÚNG VỊT

### HỢP

- **Bí đao:** Trứng vịt có chứa rất nhiều canxi, do vậy nếu ăn trứng vịt với bí đao sẽ cung cấp cho cơ thể hàm lượng canxi cần thiết.
- **Mướp đắng:** Trứng vịt có chứa nhiều chất canxi còn mướp đắng lại giàu vitamin C, do đó món mướp đắng xào trứng vịt vừa đơn giản lại vừa có giá trị dinh dưỡng cao.
- **Mộc nhĩ:** Mộc nhĩ ăn với trứng vịt là một trong những phương pháp hiệu quả để nâng cao trí nhớ, đồng thời có thể trị chứng chóng mặt, bệnh đái trĩ.

### KỴ

- **Hành:** Canxi có trong trứng vịt tác dụng với oxalic acid có trong hành hình thành calcium oxalate

gây ra sỏi trong hệ tiêu hóa, do đó rất có hại cho sức khỏe.

- **Ba ba:** Trứng vịt và ba ba đều là những thực phẩm mang hàn tính, do đó nếu ăn trứng vịt trong khi ăn thịt ba ba sẽ ảnh hưởng tới hệ tiêu hóa, mà cụ thể là chứng rối loạn tiêu hóa.
- **Nước uống có ga:** Khi ăn trứng vịt không nên uống đồ uống có ga, bởi acid trong nước uống có ga tác dụng với canxi có trong trứng vịt sẽ làm mất đi giá trị dinh dưỡng của trứng vịt.

## ■ TRỨNG CHIM CÚT

HỢP

- **Tảo tía (tử thái):** Ăn Trứng chim cút với tảo đỏ có rất nhiều tác dụng, ví dụ như: bổ thận dương huyết, hạ huyết áp. Có thể nói đây là phương pháp điều trị bổ trợ khoa học đối với những người yếu thận, âm hư và cao huyết áp.

## ■ JĂM BÔNG

HỢP

- **Nấm ăn:** Thường xuyên ăn jăm bông kết hợp với nấm và món rau khoai lang có tác dụng giảm lượng cholesterol trong máu, đồng thời có thể phòng chống được bệnh tim mạch.

- **Cá vàng:** Ăn cá vàng với jăm bông có rất nhiều tác dụng như: ích khí bổ huyết, bổ gan sáng mắt, dưỡng thận tráng dương, đây là một phương pháp bồi bổ khoa học đối với phụ nữ mới sinh nở.
- **Dầu salat:** Trong jăm bông có chứa rất nhiều vitamin B còn dầu salat lại giàu vitamin E, do đó món jăm bông chấm dầu salat vừa có thể bồi dưỡng cho cơ thể lại có thể giảm bớt được mệt mỏi, vừa phòng chống được bệnh khô cứng động mạch, tốt cho cơ thể.

## KÝ

- **Sữa chua:** Trong jăm bông có chứa nitrate nên khi ăn với sữa chua sẽ dễ hình thành lên những tế bào ung thư, do vậy tuyệt đối không được ăn jăm bông với sữa chua.

## XÚC XÍCH

### HỢP

- **Hành hoa:** Trong xúc xích có chứa nitrosamine - một trong những tác nhân gây bệnh ung thư, nhưng trong hành hoa lại có chứa vitamin C và chất xơ dày là những chất có tác dụng ngăn chặn những mầm bệnh ung thư phát sinh, do đó ăn xúc xích với hành hoa là sự kết hợp hài hòa trong ẩm thực.

## KÝ

- **Cá thu:** Trong xúc xích thì chứa nitrosamine, còn trong cá thu lại có chất amine, do đó nếu ăn cá thu và xúc xích trong cùng một bữa ăn thì sẽ khiến người ăn dễ lâm vào nguy cơ mắc bệnh ung thư.
- **Sữa chua:** Chất nitrosamine có trong xúc xích tác dụng với acid hữu cơ trong sữa chua làm cho lượng nitrosamine càng tăng cao dẫn đến nguy cơ mắc bệnh ung thư càng lớn.

## V. THỦY SẢN

### ■ CÁ CHÉP

#### HỢP

- **Bắp cải:** Bắp cải ăn cùng cá chép là một phương pháp tắm bổ đích thực bởi như vậy có thể cung cấp protein, carbohydrate, vitamin C cho cơ thể.
- **Gạo té:** Cháo gạo té cá chép là một trong những món tắm bổ cho phụ nữ mới sinh con, bởi nó có thể chống thiếu sữa.
- **Đậu đỗ:** Đậu đỗ và cá chép đều có công dụng lợi thủy trừ thấp, do đó nếu ăn cá chép nấu với đậu đỗ có thể trị được bệnh phù.

- **Dưa chuột:** Ăn dưa chuột trong khi ăn cá chép rất bổ, hơn nữa có thể trị được nhiều chứng bệnh như: phù, tiêu hóa kém, cao huyết áp.

## KÝ

- **Cam thảo:** Cam thảo và cá nói chung, cá chép nói riêng có đặc tính trái ngược nhau do vậy không nên đồng thời sử dụng nếu không sẽ ảnh hưởng xấu đến sức khỏe.
- **Thịt chó:** Trong cá chép có chứa amoni acid và protease, những chất này đều tạo ra phản ứng với protein có trong thịt chó nên rất có hại cho cơ thể.

## ■ CÁ MÈ

### HỢP

- **Hạt bí đao:** Cá mè ích khí bổ vị, dẹp da tốt sữa; hạt bí đao có công dụng tốt sữa, do đó phụ nữ mới sinh con nên dùng kết hợp cá mè và hạt bí đao trong cùng bữa ăn.
- **Đậu phụ:** Đầu cá mè vốn có công dụng bổ não, nếu như đậu phụ nấu cá mè thì chất dinh dưỡng sẽ trở nên phong phú hơn, đây là món ăn rất hữu dụng đối với người béo phì.
- **Mướp:** Ăn món mướp nấu đầu cá mè có tác dụng lưu thông khí huyết, tốt sữa. Đây là món ăn thích

hợp dành cho người khí huyết hư tổn và những phụ nữ ít sữa khi đang nuôi con nhỏ.

## ■ CÁ TRẮM CỎ

### HỢP

- **Lá trang:** Ăn canh cá trắm cỏ nấu với lá trang có tác dụng bổ từ ích vị, nhuận phế, bổ hư, tiêu phì, thanh nhiệt giải độc.
- **Trứng gà:** Cá trắm cỏ là một loại cá có chứa nhiều fatty acid, còn trứng gà lại giàu protein, do vậy ăn cá trắm cỏ với trứng gà rất bổ dưỡng đối với cơ thể.
- **Đậu phụ:** Đậu phụ nấu với cá trắm cỏ là một món ăn giàu vitamin và khoáng chất như: photpho, canxi, sắt, carbohydrate và nhiều vitamin khác.

### KỴ

- **Dưa muối:** Không nên ăn dưa muối với cá trắm cỏ, bởi vì nó tạo ra chất nitrate gây ra bệnh ung thư.

## ■ CÁ CHIM

### HỢP

- **Bí ngô:** Cá chim không chứa vitamin C, bí ngô lại giàu chất vitamin, do vậy cá chim nấu với bí

ngò chính là hình thức bổ sung chất vitamin và khoáng chất cần thiết cho cơ thể.

- **Sữa bò:** Trong thịt cá chim rất giàu protein còn trong sữa bò vừa có chứa nhiều protein vừa giàu các khoáng chất khác như: sắt, photpho, canxi. Do đó nếu ăn món cá chim trong khi uống sữa sẽ rất có lợi cho sức khỏe.

## KÝ

- **Mỡ bò:** Cá chim là một thực phẩm bổ máu, nhưng mỡ bò lại có chứa nhiều mỡ, do đó không nên dùng mỡ bò để rán cá chim vì như vậy khi ăn sẽ hình thành nên nhiều cholesterol trong máu.
- **Nước ám:** Khi làm thịt cá chim không nên ngâm hoặc rửa bằng nước nóng, bởi nó sẽ làm cá chim mất đi sự tươi ngon, cũng như giảm đi giá trị dinh dưỡng.

## ■ CÁ VŨ XƯƠNG

### HỢP

- **Giá đỗ:** Cá vũ xương có công dụng kiện tỳ bổ hư, nấu cá cho thêm một chút giá đỗ tác dụng càng nhiều, như: tăng cường trí nhớ, giảm bớt mệt mỏi, chống suy nhược cơ thể.
- **Hạt cầu kỳ tử:** Cá vũ xương nấu với hạt cầu kỳ tử có tác dụng phòng chống các chứng bệnh

như: liệt dương, di tinh, đau lưng, đau đầu, hoa mắt, chóng khát.

- **Sữa bò:** Cá vỹ xương vốn có công dụng bổ hư ích huyết, khi nấu cá cho thêm một lượng sữa bò thích hợp, như vậy khi ăn có thể nhuận tràng sinh tân, bổ hư dưỡng thân, ngoài ra còn là món ăn lí tưởng dành cho người suy dinh dưỡng và người mắc chứng thiếu máu.

## ■ CÁ HỒ HỢP

- **Đu đủ:** Món đu đủ nấu với cá hồ có rất nhiều công dụng như: ích âm bổ hư, tốt sữa. Đối với phụ nữ hậu sản thiếu sữa, hoặc những người bị vết thương hở thì món đu đủ nấu với cá hồ là món ăn thực sự có giá trị.
- **Sữa bò:** Cá hồ có công dụng ích vị, bổ hư, đẹp da, bên cạnh đó sữa bò lại có thể tăng cường sinh lực, chống khát bổ máu, do đó ăn cá hồ kèm theo uống thêm sữa bò là một cách bồi bổ khoa học.

## KÝ

- **Mỡ bò:** Không nên dùng mỡ bò để xào hay chế biến món cá hồ, bởi vì như vậy vô hình chung khi ăn những món này sẽ làm tăng lượng cholesterol trong máu.

## �� LUƠN

### HỢP

- **Ngó sen:** Ăn ngó sen cùng lươn có tác dụng duy trì độ pH trong cơ thể, ngoài ra còn có tác dụng tăng cường sức khỏe.
- **Ớt xanh:** Trong thịt lươn có chứa rất nhiều protein và khoáng chất như: photpho, sắt. Bên cạnh đó ớt xanh lại giàu giá trị dinh dưỡng, do đó trước khi ăn món thịt lươn nên cho thêm ớt xanh như vậy món ăn chẳng những ngon hơn mà còn có tác dụng trị bệnh tiểu đường.

### KỴ

- **Thịt chó:** Thịt chó và lươn đều là những thực phẩm mang đặc điểm nóng, do đó không nên sử dụng đồng thời thịt chó và lươn để chuẩn bị một bữa ăn.

## �� CÁ CHÉP

### HỢP

- **Đậu phộng:** Cá chép nấu với đậu phộng là một trong những món ăn bình dân vừa bổ dưỡng lại vừa có tác dụng về mặt y học như: thanh tâm nhuận phổi kiện tì ích vị.
- **Hạt cẩu kỷ tử:** Hạt cẩu kỷ tử có tác dụng phòng ngừa bệnh khô cứng động mạch, còn cá chép lại

ít mỡ, giàu protein, do đó cá chép nấu với hạt cẩu kỵ tử là một món ăn lí tưởng dành cho mọi người.

- **Giá đỗ:** Ăn cá chép cùng giá đỗ có công dụng tốt sữa, do đó đây là món ăn rất thích hợp dành cho phụ nữ giai đoạn hậu sản.
- **Củ cải trắng:** Món cá chép nấu với củ cải trắng không chỉ là một món ăn khoái khẩu của nhiều người mà còn có tác dụng trị bệnh, trường thọ.
- **Mộc nhĩ:** Trong mộc nhĩ và cá chép đều có chứa nucleic acid, do vậy nếu ăn kết hợp món cá chép và mộc nhĩ thường xuyên có thể chống lão hóa và tăng cường vẻ trắng đẹp cho da.

## KÝ

- **Mật ong:** Khi ăn cá chép với mật ong thì acid hữu cơ có trong mật ong tác dụng với protein có trong cá chép làm mất đi những chất dinh dưỡng vốn có.
- **Su hào:** Tuyệt đối không được ăn su hào lẫn cá chép bởi như vậy sẽ hình thành nên chất kích thích trong phổi và thận, do vậy có hại cho sức khỏe.
- **Lúa mì:** Lúa mì có công dụng bổ âm sinh tân, thanh nhiệt tiêu đờm, bên cạnh đó cá chép lại lợi thủy tiêu phù, chính vì vậy không nên ăn kết hợp giữa thành phẩm của lúa mì và cá chép.

- **Thịt lợn:** Cá chép có công dụng kiện tì lợi thấp, trái lại thịt lợn lại mang những đặc điểm trái ngược với những công dụng đó của cá chép, do đó nếu ăn cá chép với thịt lợn thì công dụng kiện tì lợi thấp, tiêu đờm của cá chép sẽ bị hạn chế tối đa.

## ■ CÁ RÔ PHI

### KỴ

- **Rau chân vịt:** Trong cá rô phi có chứa nhiều chất canxi, còn trong rau chân vịt lại chứa oxalic acid. Khi ăn cá rô phi với rau chân vịt thì oxalic acid tác dụng với canxi hình thành nên calcium oxalate, chất này làm cản trở quá trình hấp thụ canxi của cơ thể.
- **Nho:** Ăn nho trước hoặc ngay sau khi ăn cá rô phi, protein trong cá rô phi tác dụng với tannic acid có trong nho làm giảm đi giá trị dinh dưỡng vốn có của cả nho và cá rô phi.

## ■ CÁ HỒI

### HỢP

- **Mướp đắng:** Xào mướp đắng với cá hồi, sau đó thêm vào chút lòng đỏ trứng gà sẽ có được một món ăn lí tưởng vào mùa hè, bởi công dụng thanh nhiệt giải độc của nó.

- **Hành tây:** Trong hành tây có chứa chất alicin, còn cá hồi lại giàu vitamin B, do đó ăn cá hồi với hành tây có thể giảm bớt mệt mỏi, hơn nữa còn đẹp da.

## KỸ

- **Mướp:** Trong mướp có chứa hàm lượng chất xúc tác của protein tương đối cao, do vậy nếu ăn mướp trong khi ăn cá hồi thì chất protein trong cá hồi sẽ không còn nữa do chất xúc tác protein trong mướp phân hủy.

## ■ CÁ TRÊ

### HỢP

- **Rau chân vịt:** Thịt cá trê ít mỡ lại có công dụng làm mềm các mạch máu; rau chân vịt có công dụng lợi thủy, hỗ trợ tiêu hóa, do đó có thể thấy được món rau chân vịt nấu cá trê không chỉ giàu dinh dưỡng mà còn có tác dụng giảm béo.
- **Cà tím:** Cà tím là một trong rất ít loại rau có màu tím, màu tím phần nào thể hiện được đây là loại rau giàu vitamin E và vitamin P. Cá trê cũng là một thực phẩm rất giàu protein, do đó ăn cá trê với cà tím rất tốt cho sức khỏe của con người.

## KÝ

- **Thịt hươu:** Không nên sử dụng đồng thời thịt hươu và cá trê, bởi vì ăn thịt hươu trong khi ăn cá trê sẽ xảy ra phản ứng hóa sinh ảnh hưởng xấu đến hệ thần kinh.
- **Gan lợn:** Trong thịt cá trê có chứa rất nhiều chất hóa học phức tạp, do vậy nếu quá lạm dụng sẽ không tốt cho cơ thể, hơn nữa ăn cá trê với gan lợn lập tức xảy ra phản ứng hóa sinh giữa các chất có trong mỗi thực phẩm đó nên rất có hại cho sức khỏe của con người.

## TÔM HỢP

- **Cải thảo:** Tôm nõn giàu đạm, ít béo, hàm lượng kali cao. Khi kết hợp với rau cải thảo vốn giàu vitamin C có thể thanh nhiệt, giải độc.
- **Đậu phụ:** Đậu phụ kết hợp với tôm nõn rất thích hợp với người bệnh huyết áp cao, mỡ trong máu cao, người béo phì bị bệnh xơ vữa động mạch, đặc biệt thích hợp với người già bị bệnh béo phì.
- **Lạc (đậu phộng):** Lạc có hàm lượng lân (Phốt pho) phong phú, khi nấu với tôm là loại thực phẩm chứa nhiều canxi, sẽ hình thành phốtphát canxi, là chất dinh dưỡng quan trọng có lợi cho răng và xương cốt.

- **Bắp cải:** Bắp cải có chứa một số chất làm sưng tuyến giáp trạng, không có lợi cho hoạt động của tuyến giáp trạng. Khi kết hợp với tôm nõn, nó có thể hoá giải được các chất này.
- **Cải trắng (cải thia):** Cải thia giàu vitamin, canxi, sắt... Tôm nõn giàu canxi, hai loại thực phẩm này kết hợp với nhau càng tăng thêm chất dinh dưỡng.

## KÝ

- **Dứa:** Tôm giàu canxi, còn dứa thì chua khi kết hợp với nhau sẽ tạo nên hợp chất dạng keo canxi khó tiêu hoá, kích thích dạ dày dẫn đến hiện tượng nôn mửa.
- **Nước hoa quả ép:** Khi ăn tôm, tốt nhất không nên uống nước hoa quả ép. Nước hoa quả ép sẽ làm cho vị tanh của tôm nặng hơn, không có lợi cho sự tán phát mùi vị của thức ăn hải sản.
- **Ớt:** Ớt và các gia vị cay khác có vị cay mạnh, dễ kích thích ruột và dạ dày, còn tôm thì lại dễ gây dị ứng, vì vậy không nên kết hợp với nhau.
- **Nấm hương:** Tôm rất dễ dị ứng, còn nấm hương thì thuộc loại thực phẩm dễ gây khó thở, hen suyễn, vì vậy hai loại thực phẩm này không nên kết hợp với nhau.

## BA BA

### HỢP

- **Con trai:** Ba ba có đặc điểm ngọt thịt, trung tính, công dụng của thịt ba ba là bổ âm, tăng cường sức khỏe, tương tự như thịt ba ba, trai cũng có tác dụng từ âm bổ thận, do đó ăn kết hợp giữa thịt ba ba với trai có thể tăng thêm sinh lực.
- **Nhân sâm tây:** Ăn thịt ba ba với nhân sâm tây có tác dụng dưỡng âm, thanh hỏa, dưỡng vị. Sở dĩ khẳng định như vậy bởi vì nhân sâm tây có công dụng bổ não, dưỡng thận ích tì, còn thịt ba ba rất bổ dưỡng.

### KỴ

- **Rau đền:** Không nên ăn rau đền với thịt ba ba bởi vì rất khó tiêu hóa, dễ gây ra tình trạng tắc ruột.

## MỤC

### HỢP

- **Mộc nhĩ:** Mực và mộc nhĩ đều là thực phẩm giàu protein, sắt và collagen, do đó nếu ăn thường xuyên thì có tác dụng bổ máu, đẹp da, tăng cường sức khỏe.
- **Ớt xanh:** Ăn ớt xanh với mực là một sự kết hợp hài hòa bởi ớt xanh có chứa những chất dinh

dưỡng mà cá mực không có, bên cạnh đó ăn cá mực khó tiêu hóa còn ớt xanh lại hỗ trợ tiêu hóa.

## KÝ

- **Lá trà:** Nếu ăn mực trước hoặc sau khi uống trà thì protein trong mực phản ứng với tannic acid có trong lá trà sẽ có hại cho sức khỏe.
- **Sốt cà chua:** Không nên ăn sốt cà chua với cá mực bởi hai thứ này đều chứa hàm lượng natri cao, bởi nếu ăn cùng nhau sẽ gia tăng sức ép cho thận.

## CON HÀU

### HỢP

- **Rau chân vịt:** Trong hàu có chứa những khoáng chất như kẽm, canxi, còn rau chân vịt lại giàu vitamin C và carotene, do đó ăn hàu với rau chân vịt là sự bổ sung hợp lý để cung cấp chất dinh dưỡng cho cơ thể.
- **Sữa bò:** Uống sữa bò trong khi ăn hàu có tác dụng làm chắc răng xương cốt, đặc biệt thích hợp đối với trẻ đang trong giai đoạn phát triển, bởi vì sữa bò và hàu đều là những thực phẩm giàu chất canxi.

## KỴ

- **Đậu tằm:** Trong đậu tằm có chứa nhiều chất xơ, còn trong hàu lại chứa rất nhiều chất kẽm, khi ăn đậu tằm với hàu thì chất xơ sẽ làm giảm khoảng 65-100% kẽm có trong hàu.
- **Muối ăn:** Khi luộc hàu không nên cho thêm muối bởi vì lượng natri trong muối cao, trái lại nếu cho muối vào hàu luộc khi ăn sẽ ảnh hưởng tới huyết mạch.

## ■ CÁ LẠC

### HỢP

- **Củ năn:** Thường xuyên ăn canh củ năn nấu với cá lạc có tác dụng dưỡng gan, sáng mắt, thanh nhiệt giải độc.
- **Củ nâu:** Ăn củ nâu với cá lạc có tác dụng bổ trung ích khí, lợi thận chống tả, đây cũng là phương pháp điều trị đôi với những người mắc chứng thận hư.
- **Rượu vang:** Khi nấu cá lạc nên cho thêm một chút rượu vang bởi vì nó có tác dụng nhất định đối với việc điều trị bệnh phổi và chứng suy nhược cơ thể.

## ■ SÒ

### HỢP

- **Đậu phụ:** Sò có tác dụng từ âm nhuận táo, đậu phụ lại có thể thanh nhiệt giải độc, do đó ăn đậu

phụ với sò không chỉ có thể trị bệnh thiếu máu mà còn cải thiện được hiện tượng da thô ráp.

- **Rau hẹ:** Ăn rau hẹ với sò có rất nhiều tác dụng, như: trị chứng ra mồ hôi trộm, hỗ trợ điều trị bệnh lao, trị chứng nóng trong người.

## KÝ

- **Quýt:** Trong quýt có chứa rất nhiều loại acid khác nhau, còn sò lại giàu chất canxi, do đó khi ăn sò trước hoặc sau khi ăn quýt dẫn đến hiện tượng canxi tác dụng với acid ảnh hưởng xấu tới quá trình tiêu hóa của cơ thể.
- **Óc:** Không nên ăn óc trong khi đã ăn sò bởi vì cả hai loại thức ăn này đều mang hàn tính, nếu ăn đồng thời sẽ khiến người ăn dễ gặp phải hiện tượng đau bụng đi ngoài.

## █ ÓC

### HỢP

- **Rượu:** Khi ăn óc uống thêm một chút rượu không chỉ có tác dụng trị bệnh tiểu đường mà còn giúp đi tiểu dễ dàng hơn.

## KÝ

- **Mộc nhĩ:** Không nên ăn óc với mộc nhĩ bởi óc mang hàn tính, mộc nhĩ lại trơn và nhòn, do đó dễ gây ra hiện tượng đau bụng, bị tiêu chảy.

- **Thịt bò:** Ốc mang hàn tính, trái lại thịt bò lại mang nhiệt tính, do đó nếu ăn thịt bò trong khi đã ăn ốc dễ dẫn đến hiện tượng chướng bụng, đau bụng.

## ■ CUA

### HỢP

- **Đậu phụ:** Ăn đậu phụ cùng với những món ăn chế biến từ cua có tác dụng tăng cường sức khỏe và chống lão hóa.
- **Măng tây:** Thường xuyên ăn măng tây với cua có tác dụng giúp xương thêm chắc khỏe, bởi cua rất giàu canxi còn trong măng tây lại chứa nhiều vitamin K.
- **Gừng:** Cua mang hàn tính lại là động vật sống ở những môi trường không sạch sẽ nên có nhiều ký sinh trùng, ngược lại gừng có tác dụng trợ hỏa lại có thể sát khuẩn do đó ăn kèm với cua là rất hợp lý.
- **Hành tây:** Ăn hành tây với cua có tác dụng từ âm, thanh nhiệt, hoạt huyết, đặc biệt thích hợp dành cho những người mắc chứng âm hư, hoặc người cao tuổi bị loãng xương.

### KỴ

- **Trà:** Uống trà sau khi ăn cua dẫn đến hiện tượng tannic acid có trong trà tác dụng với protein hình

thành sỏi, có hại cho dạ dày, thậm chí gây ra chứng táo bón.

- **Jăm bông:** Không nên ăn jăm bông khi đã hoặc đang ăn những món ăn chế biến từ cua, bởi chất phân giải của vitamin B1 có trong cua sẽ làm mất đi vitamin B1 có trong jăm bông.
- **Cá trạch:** Trạch và cua có những đặc điểm trái ngược nhau, đó là trạch mang ôn tính còn cua lại mang hàn tính, do đó nếu ăn trạch với cua đồng thời sẽ khó tiêu hóa.
- **Thạch lựu:** Ăn món ăn chế biến từ cua rồi lại tiếp tục ăn lựu hoặc ngược lại sẽ gây ra hiện tượng khó tiêu, có hại cho dạ dày và khiến người ăn bị đau bụng, bởi vì tannic acid trong lựu tác dụng với protein trong cua xảy ra phản ứng hóa sinh trong hệ tiêu hóa của người ăn.

## SÚA

### HỢP

- **Củ năn:** Ăn củ năn với sữa rất tốt cho sức khỏe, bởi vì sữa vừa giòn, vừa có tác dụng từ âm, thanh nhiệt, tiêu đờm, còn củ năn lại có tác dụng sinh tân, lương huyết giải độc.
- **Chi ma:** Ăn chi ma và da sữa có tác dụng cung cấp thêm nhiều chất dinh dưỡng cho cơ thể, bởi vì

chi ma và da síta đều giàu protein, chất mỡ và vitamin.

## KỴ

- **Đường trắng:** Không nên dùng đường trắng để chế biến sữa bởi vì không những làm sữa không để được lâu mà còn có hại cho sức khỏe.

## ■ HẢI SÂM

### HỢP

- **Mộc nhĩ:** Ăn mộc nhĩ với hải sâm có tác dụng từ âm, dưỡng huyết, nhuận táo hoạt tràng, thích hợp dành cho những sản phụ mắc chứng thiếu máu, hoặc những người mắc chứng khó đại tiện.
- **Thịt dê:** Ăn kết hợp giữa thịt dê với hải sâm có tác dụng hoạt huyết, tăng cường sinh lực.

## KỴ

- **Giấm:** Môi trường acid khiến cho protein có trong hải sâm mất đi và khiến hải sâm cũng vón cục lại, do đó khi chế biến hải sâm không nên cho giấm.
- **Hồng:** Không nên ăn hồng trước hoặc sau khi ăn hải sâm, bởi tannic acid có trong hồng tác dụng với protein có trong hải sâm gây ảnh hưởng đến việc hấp thụ protein của cơ thể.

## ❑ TỬ THÁI

### HỢP

- **Mật ong:** Mật ong có tác dụng chống ho nhuộm phổi, còn rau tử thái lại có thể thanh nhiệt tiêu đờm, do đó nếu ăn mật ong với rau tử thái rất tốt cho phổi và khí quản.
- **Cá mực:** Trong rau tử thái có chứa folic acid, sắt và vitamin B6, còn trong cá mực lại rất giàu protein và kẽm, do đó nếu ăn cá mực với rau tử thái có thể cung cấp rất nhiều chất dinh dưỡng cho cơ thể.

### KÝ

- **Các rau khác:** Khi ăn rau tử thái cùng với các rau khác trong một bữa ăn thì chất oxalic acid trong các rau khác tác dụng với canxi có trong rau tử thái hình thành nên calcium oxalate gây ra sỏi trong dạ dày.
- **Quả hồng:** Trong tử thái có chứa hàm lượng chất canxi cao, còn trong hồng lại có hàm lượng tannic acid tương đối, do vậy ăn hồng trước hoặc sau khi ăn rau tử thái sẽ dễ hình thành sỏi trong dạ dày, ảnh hưởng xấu tới sức khỏe.

## ❑ RONG BIỂN

### HỢP

- **Rau chân vịt:** Rau chân vịt và rong biển đều giàu chất photpho và canxi, do đó nếu thường xuyên

ăn kết hợp rau chân vịt với rong biển có tác dụng giúp xương và răng thêm chắc khỏe.

- **Xương sườn lợn:** Khi ninh xương sườn lợn với rong biển nên cho thêm một chút rượu trắng như vậy sẽ có được món ăn rất tốt cho da, đặc biệt thích hợp dành cho phái đẹp.

## KÝ

- **Tiết lợn:** Không nên ăn tiết lợn với rong biển bởi nếu ăn vào người ăn sẽ bị táo bón, đồng thời món đó cũng không còn giá trị dinh dưỡng.

## VI. ĐỒ UỐNG VÀ GIA VỊ

### SỮA BÒ

#### HỢP

- **Quả mận:** Nước mận ép pha thêm sữa bò là một thức uống có giá trị dinh dưỡng cao, đồng thời hỗ trợ tiêu hóa.
- **Gạo té:** Thường xuyên và đều đặn ăn cơm té, đồng thời uống thêm sữa bò có tác dụng bổ hư, nhuận tràng.
- **Xoài:** Trong xoài có chứa chất carotene, còn sữa lại chứa vitamin D, do đó trước khi uống nước xoài ép có thể pha thêm một chút sữa, uống như

vậy vừa có tác dụng bảo vệ mắt vừa có thể phòng chống ung thư và chống lão hóa.

- **Đu đủ:** Trong đu đủ và sữa bò đều rất giàu protein, vitamin A, vitamin C và khoáng chất, do đó nếu uống nước ép đu đủ hòa thêm sữa có tác dụng thanh nhiệt, sáng mắt, kích thích tiêu hóa.

## KÝ

- **Nước ép trái cây:** Protein có trong sữa bò khi gặp nước ép trái cây sẽ dễ bị hình thành nên sỏi trong dạ dày, do đó không chỉ làm mất đi giá trị dinh dưỡng vốn có của cả nước ép trái cây và sữa mà còn có hại cho cơ thể.
- **Quýt:** Không nên ăn quýt khi đã hoặc đang uống sữa bò bởi vì protein tác dụng với anfahydroxy acid có trong quýt hình thành nên sỏi trong hệ tiêu hóa.

## ❷ SỮA CHUA

### KÝ

- **Thịt:** Nếu ăn thịt rồi lại ăn sữa chua thì sẽ khiến cho lactic acid tác dụng với nitrate hình thành chất gây nôn bệnh ung thư.

## ❷ SỮA ĐẬU NÀNH

### HỢP

- **Súp lơ:** Trong súp lơ có chứa rất nhiều protein, carbohydrate và nhiều vitamin, nếu như ăn súp lơ

đồng thời uống thêm một ly sữa đậu nành có tác dụng làm đẹp da.

- **Gạo tẻ:** Thường xuyên ăn cơm gạo tẻ và uống sữa đậu nành có tác dụng lưu thông mạch máu, hạ huyết áp và tăng cường sinh lực.
- **Lê:** Lê và sữa đậu nành đều rất giàu vitamin B1 và vitamin B2, do đó nếu ăn lê và uống sữa đậu nành có thể giảm bớt mệt mỏi, tăng cường sức khỏe.
- **Sữa bò:** Uống sữa đậu nành kết hợp với uống sữa bò là một phương pháp bồi bổ hiệu quả và khoa học.

## KÝ

- **Đường đỏ:** Acid hữu cơ có trong đường đỏ tác dụng với protein có trong sữa đậu nành tạo ra chất kết tủa, do đó làm giảm giá trị dinh dưỡng.
- **Trứng gà:** Chất trypsin trong sữa đậu nành tác dụng với protein có trong trứng gà hình thành nên chất rắn mà cơ thể không thể hấp thụ được.

## MẬT ONG

### HỢP

- **Bà ba:** Ăn thịt bà ba với mật ong không chỉ tăng cường thêm nhiều chất dinh dưỡng cho cơ thể,

như: protein, vitamin, mỡ mà còn có thể phòng chống bệnh thiếu máu, bệnh tim và bệnh dạ dày.

- **Sữa bò:** Uống sữa bò kết hợp với uống mật ong không chỉ giàu chất dinh dưỡng mà còn có thể hạ nhiệt cơ thể, sinh tân, nhuận tràng.

## KÝ

- **Sữa đậu nành:** Không nên uống sữa đậu nành và mật ong đồng thời bởi acid hữu cơ có trong mật ong kết hợp với protein có trong sữa đậu nành tạo nên kết tủa khó tiêu hóa có hại cho dạ dày.
- **Nước sôi:** Không nên hòa nước sôi với mật ong để uống bởi như vậy sẽ làm mất đi chất dinh dưỡng có trong mật ong.

## COCA

### HỢP

- **Chanh:** Trước khi uống coca nên vắt thêm chanh và cho thêm một lát gừng bởi uống như vậy có thể chống được cảm cúm.

## KÝ

- **Thịt nướng:** Thịt nướng và coca đều là những thứ dễ gây ra bệnh ung thư, do vậy không nên dùng đồng thời thịt nướng và coca.

- **Xương sườn lợn:** Trong coca có chứa hàm lượng photpho cao, còn trong xương sườn lợn lại có chứa canxi, do đó nếu ăn món xương sườn lợn thì không nên uống coca bởi có thể khi đó sẽ không thể hấp thụ được chất canxi.

## ■ KEM

### HỢP

- **Tỏi:** Tỏi là một loại thực phẩm rất tốt cho sức khỏe con người, bởi nó có nhiều tác dụng, như: chống cảm cúm, ngăn ngừa tế bào ung thư xuất hiện, trợ hỏa. Ở các nơi trên thế giới người ta đều sử dụng tỏi làm da vị trong các món ăn, đặc biệt người Mĩ đang đẩy lên một cách thức ăn mới, đó là ăn tỏi lẫn kem.
- **Đào mị hấu:** Đào mị hấu và kem đều là những đồ ăn vừa ngọt vừa mát, ăn đào mị hấu cùng với kem không chỉ được thưởng thức hương vị thơm ngon độc đáo mà còn có thể thanh nhiệt cơ thể, đồng thời làn da cũng trở nên trắng đẹp mịn màng hơn.
- **Hạnh nhân:** Ăn hạnh nhân với kem có tác dụng khai vị nhuận phổi, bảo vệ da, chống ho tiêu đờm.

### KỴ

- **Cà phê:** Không nên uống cà phê trong khi ăn kem bởi vì như vậy sẽ làm hỏng men răng và ảnh hưởng tới dạ dày.

## ❑ PHO MÁT

### HỢP

- **Chanh:** Pho mát rất giàu canxi và protein, trước khi ăn pho mát nên vắt thêm chanh, bởi như vậy sẽ giúp cơ thể hấp thụ chất canxi có trong pho mát hiệu quả hơn.
- **Chuối:** Chuối cũng là một trong những thức hoa quả có thể ăn kèm với pho mát, bởi chuối có tác dụng thúc đẩy cơ thể hấp thụ chất dinh dưỡng có trong pho mát, đặc biệt là chất canxi, do đó khiến xương trở nên chắc khỏe, đồng thời cũng phòng chống được bệnh loãng xương.

### KÝ

- **Thịt dê:** Thịt dê nóng còn pho mát lại lạnh, do đó không nên ăn thịt dê cùng pho mát, không thì sẽ dễ bị rối loạn tiêu hóa dẫn tới bị tiêu chảy.

## ❑ TRÀ KHÔ

### HỢP

- **Sữa bò:** Trà sữa mà người ta hay sử dụng có tác dụng giảm béo, hỗ trợ tiêu hóa, tăng cường sinh lực, giải độc, giảm bớt mệt mỏi, giải rượu.
- **Sơn tra:** Quả sơn tra có tác dụng khai vị, hỗ trợ tiêu hóa, còn trà khô cũng có rất nhiều tác dụng

như: ích khí, kích thích tiêu hóa, trị tiêu chảy, do đó nếu ăn sơn tra và uống trà đồng thời sẽ có thể phòng chống tiêu chảy.

- **Gừng:** Trước khi uống trà khô nên cho thêm một lát gừng tươi, bởi nếu uống như vậy có tác dụng bồi tü, dưỡng huyết, an thần. Đối với phụ nữ trẻ tuổi, uống trà khô với gừng như vậy có thể làm cho làn da trở nên mịn màng, trắng đẹp.

## KÝ

- **Rượu trắng:** Rượu và trà đều là những chất kích thích, do đó khi đã uống rượu thì không nên uống trà bởi vì như vậy sẽ ra tăng áp lực đối với tim.
- **Đường trắng:** Khi uống trà không nên cho thêm đường bởi như vậy sẽ hạn chế tác dụng của trà.
- **Trứng gà:** Sau khi ăn trứng gà tiếp tục uống trà khô sẽ khiến cho acid có trong trà tác dụng với sắt trong trứng gà có hại cho dạ dày, đồng thời không có lợi cho hệ tiêu hóa.
- **Mộc nhĩ:** Ăn mộc nhĩ rồi lại uống trà khô gây ra hiện tượng sắt trong mộc nhĩ tác dụng với tannic acid trong trà khô làm giảm khả năng hấp thụ sắt của cơ thể.
- **Thịt lợn:** Ăn thịt lợn xong không nên uống trà khô, bởi nếu uống trà sau khi ăn thịt lợn thì tannic acid có trong trà khô tác dụng với protein có trong

thịt lợn tạo nên chất mới có hại cho dạ dày, gây ra hiện tượng buồn nôn, nôn mửa, đau bụng.

## ■ TRÀ XANH

### HỢP

- **Nhᾶn:** Trà xanh hᾶm với nhᾶn có thể nói là cách thức hᾶm trà rất lạ đối với mọi người, song nước trà xanh đó có tác dụng thanh nhiệt bở huyết, đồng thời có tác dụng bở sung oxalic acid cho cơ thể, chống thiếu máu.
- **Sữa chua:** Trong lá trà xanh có chứa rất nhiều chất dinh dưỡng như: carotene, vitamin C, vitamin E... Do vậy nếu trà xanh uống cùng với sữa chua có tác dụng tăng cường sinh lực cho cơ thể.
- **Dưa hấu:** Dưa hấu và trà xanh đều có tác dụng sinh tân, chống khát, thanh nhiệt. Khi hᾶm trà xanh có thể cho thêm một chút bạc hà, sau đó vừa uống trà vừa ăn dưa hấu, đó cũng có thể coi là một cách thưởng trà độc đáo.
- **Xúc xích:** Trà xanh có tác dụng làm giảm lượng nitrate - một trong những tác nhân gây nên bệnh ung thư có trong xúc xích.

### KÝ

- **Hạt cǎu kỷ tử:** Không nên cho hạt cǎu kỷ tử vào trà xanh bởi tannic acid có trong trà xanh sẽ làm

mất đi giá trị dinh dưỡng của những nguyên tố vi lượng có trong hạt cầu kỳ tử.

- **Rượu:** Rượu và trà đều là những đồ uống có chứa chất kích thích, do vậy nếu uống rượu rồi lại uống trà xanh sẽ có hại cho sức khỏe.

## ▣ CÀ PHÊ

### KỴ

- **Rượu trắng:** Cà phê và rượu trắng đều chứa những chất kích thích não bộ, nếu như đã uống rượu lại uống thêm cà phê sẽ làm ra tăng áp lực đối với mạch máu cũng như hệ thần kinh, vì vậy rất có hại cho sức khỏe.

## ▣ BIA

### HỢP

- **Sữa bò:** Trong sữa bò có chứa hàm lượng protein cao, nhưng lại ít chất mỡ. Trước khi uống bia uống một cốc sữa bò lót dạ như vậy có thể bảo vệ được gan và dạ dày trước những chất kích thích từ bia.

### KỴ

- **Thịt gà:** Thịt gà có chứa nhiều chất mỠ, còn bia lại chứa chất methanol, do đó ăn thịt gà trong khi

uống bia sẽ dễ khiến cho gan bị nhiễm mỡ, đó cũng là nguyên nhân gây ra bệnh gút.

- **Cua:** Cua và bia đều mang hàn tính, do đó nếu như vừa uống bia vừa ăn những món ăn chế biến từ cua sẽ khiến người ăn dễ bị tiêu chảy.
- **Đồ ăn nướng:** Uống rượu nhiều khiến lượng chì trong máu tăng, còn trong thức ăn nướng lại chứa hàm lượng amoni acid cao, do vậy nếu uống bia ăn kèm thức ăn nướng sẽ dễ gây ra bệnh đường ruột.

## RUỘT VANG

### HỢP

- **Sườn bò:** Uống rượu vang có tác dụng làm đả thông các động mạch, làm giảm nguy cơ mắc chứng khô cứng động mạch. Vì vừa uống rượu vang vừa ăn những món ăn chế biến từ sườn bò khiến người ăn có cảm giác ngon miệng, đỡ ngấy bởi tannic acid có trong rượu vang kết hợp với protein có trong sườn bò làm tiêu hao lượng mỡ trong thức ăn.
- **Chocolate:** Trong bữa trưa hoặc bữa tối, chúng ta nên hình thành thói quen uống một chút rượu vang, ăn một chút chocolate, như vậy có tác dụng thúc đẩy quá trình trao đổi chất trong cơ thể, giúp cơ thể hấp thụ chất dinh dưỡng dễ dàng hơn.

## KỴ

- **Trà khô:** Rượu vang và trà khô đều có chứa những chất kích thích, do đó đã uống rượu vang lại uống thêm trà khô sẽ gia tăng áp lực cho tim và ảnh hưởng xấu đến sức khỏe bạn.

## ■ RUỢU MẠNH

## KỴ

- **Tỏi:** Tỏi và rượu mạnh đều rất nóng, do đó không nên ăn tỏi trong khi uống rượu.
- **Hạnh đào:** Không nên ăn hạnh đào trong khi uống rượu mạnh, như vậy có thể làm tăng nồng độ cồn trong máu, thân nhiệt tăng cao, dễ khiến người ăn bị ho, nặng hơn là xuất huyết mũi.
- **Đào:** Đào là một trong những loại hoa quả giàu chất dinh dưỡng nhưng nếu ăn nhiều có thể gây chướng bụng, nếu như ăn đào trong khi uống rượu có thể khiến người ăn đau đầu, chóng mặt.

## ■ RUỢU TRẮNG

## HỢP

- **Thịt gà:** Vừa uống rượu trắng vừa ăn thịt gà có tác dụng bổ huyết ích khí, hoạt huyết thông mạch, đồng thời có thể trị bệnh thoái hóa gân cốt.

## KÝ

- **Thịt bò:** Thịt bò và rượu trắng đều nóng, do đó ăn thịt bò trong khi uống rượu trắng khiến thân nhiệt tăng cao, thậm chí còn gây nên viêm lợi.
- **Bia:** Vừa uống rượu vừa uống bia cùng lúc sẽ khiến hàm lượng anfa hydroxy acid giảm mạnh, từ đó dễ gây ra những căn bệnh như: viêm đường ruột, đau dạ dày cấp tính, ngoài ra còn có hại cho mạch máu não.
- **Nước ngọt:** Uống rượu lẫn nước ngọt khiến nồng độ cồn và hàm lượng khí cacbonnic trong cơ thể tăng cao, do đó làm suy yếu các chức năng của dạ dày, gan, ruột, thận.

## ■ HÀNH

### HỢP

- **Táo tàu:** Ăn hành với táo tàu có tác dụng ích vị an thần, hỗ trợ điều trị chứng mất ngủ do thần kinh suy nhược, tăng cường thể lực, kích thích tiêu hóa.
- **Đậu tương:** Ăn đậu tương lẫn hành, đồng thời uống thêm một chút rượu vang có thể trị được bệnh cảm lạnh.
- **Thịt bò:** Ăn thịt bò với hành có rất nhiều công dụng, cụ thể là có thể trị được bệnh cảm cúm,

chứng đau đầu, nghẹt mũi, hiện tượng phù mặt, bên cạnh đó còn là món ăn thực sự cần thiết dành cho những người đang bị chấn thương để họ có thể nhanh chóng phục hồi sức khỏe.

- **Gạo nếp:** Nấu cháo gạo nếp nên cho thêm một lượng hành vừa phải, như vậy khi ăn có tác dụng ích khí dưỡng huyết, sảng khoái tinh thần, phục hồi sức khỏe, đặc biệt thích hợp dành cho phụ nữ kiệt sức hoặc hôn mê do sinh con.
- **Óc sên:** Làm sạch óc sên, sau đó đem xào lăn với hành ta sẽ có được món ăn vừa đơn giản dễ làm vừa có nhiều công dụng, như: thanh nhiệt giải độc, tiêu phì giảm đau, trị ho ích khí...

## KÝ

- **Mật ong:** Không nên ăn hành trước hoặc sau khi ăn mật ong bởi amoni acid có trong hành gấp mật ong sẽ sản sinh ra chất độc, chất độc này kích thích dạ dày và đường ruột khiến người ăn bị tiêu chảy.
- **Đậu phụ:** Không nên ăn đậu phụ với hành bởi đậu phụ gấp hành sẽ tạo nên chất calcium oxalate, chất này làm cản trở quá trình hấp thụ canxi của cơ thể.
- **Thịt chó:** Thịt chó và hành đều là những thực phẩm nóng, nếu ăn thịt chó với hành sẽ khiến nhiệt độ cơ thể tăng cao, do đó ảnh hưởng xấu tới sức khỏe.

- **Dương mai:** Không nên ăn dương mai trước hoặc sau khi ăn hành, bởi ăn như vậy sẽ xảy ra phản ứng hóa sinh có hại cho sức khỏe.

## ■ HẠT TIÊU

### HỢP

- **Đậu phụ:** Hạt tiêu có công dụng giải độc sát khuẩn, thông tràng kiện vị, còn đậu phụ lại giàu chất canxi, do đó nếu ăn đậu phụ với hạt tiêu không chỉ cung cấp cho cơ thể nhiều chất dinh dưỡng mà còn giúp cơ thể thanh lọc chất độc.
- **Thịt lợn nạc:** Hoa tiêu có mùi thơm đặc trưng, thường dùng để nêm các món thịt, do đó thịt nạc lợn nêm hạt tiêu không chỉ có mùi vị hấp dẫn mà còn có thể cung cấp lượng sắt đáng kể cho cơ thể, khắc phục tình trạng thiếu máu do thiếu sắt.

### KỴ

- **Thịt dê:** Thịt dê và hạt tiêu đều là những thực phẩm nóng, nếu như ăn thịt dê với hạt tiêu dễ khiến người ăn bị nhiệt, thậm chí là bị táo bón.

## ■ ỚT

### HỢP

- **Tôm:** Tôm có tác dụng tráng dương bổ thận, ăn ớt với tôm không chỉ tăng thêm khả năng miễn

dịch của cơ thể mà còn bổ não, khai vị tráng dương, kích thích tiêu hóa.

## KỴ

- **Dưa chuột:** ớt là một loại thực phẩm giàu vitamin C, nhưng dưa chuột lại chứa chất phân hủy vitamin C, do đó nếu ăn dưa chuột với ớt sẽ không còn giá trị dinh dưỡng.
- **Cà rốt:** Không nên ăn cà rốt với ớt bởi vì trong cà rốt có chứa chất phân giải vitamin C (còn gọi là chất xúc tác của vitamin C), do đó nếu ăn lăn cà rốt với ớt thì vitamin C có trong ớt sẽ bị phân hủy, khiến món ăn không còn tác dụng.
- **Gan bò:** Trong gan bò có chứa nhiều chất khoáng như: đồng, sắt..., khi ăn gan bò với ớt thì những chất khoáng đó sẽ tác dụng với vitamin C trong ớt khiến cho vitamin C bị oxi hóa, do đó ớt mất đi giá trị dinh dưỡng.

## GÙNG

### HỢP

- **Ba ba:** Ba ba ăn với gừng có tác dụng từ âm bổ thận, cố tinh bổ túy, thích hợp dành cho những người chức năng thận yếu, đau đầu hoa mắt, đau lưng mỏi gối, khi ngủ hay mơ hoặc, hoặc người gặp chứng di tinh.

- **Ngó sen:** Ngó sen có công dụng thanh nhiệt sinh tân, lương huyết cầm máu, bổ tỳ ích vị, nếu ăn ngó sen với gừng có thể trị được nôn mửa, tiêu tan u uất, khắc phục được hiện tượng ráo miệng.
- **Giá đỗ:** Giá đỗ là một món ăn rất mát, khi xào giá đỗ cho thêm gừng thì món giá đỗ không chỉ trở nên thơm ngon hơn, mà còn có thể giữa ấm cho dạ dày.

## KÝ

- **Thịt chó:** Thịt chó và gừng đều mang ôn tính, nếu ăn thịt chó với gừng sẽ khiến nhiệt độ cơ thể tăng, những người mắc chứng nóng trong người, âm hư nên kiêng ăn thịt chó với gừng.

## ¶ HỒ TIÊU

### HỢP

- **Thịt bò:** Thịt bò có công dụng ích vị bổ huyết, món thịt bò sau khi chế biến xong bày lên mâm nếu như cho thêm một chút hồ tiêu hương vị sẽ thêm phần hấp dẫn, ngoài ra còn có tác dụng thúc đẩy sự phát triển của trẻ nhỏ, bồi bổ cho phụ nữ mới sinh.
- **Thịt ếch:** Trước khi ăn món thịt ếch cho thêm hồ tiêu, như vậy món thịt ếch của bạn sẽ có tác dụng bổ phế ích vị, hơn nữa có thể trị được cảm lạnh,

trị ho do cảm lạnh, tiêu đờm, chống nôn do lạnh dạ dày.

## KÝ

- **Bột mù tạt:** Bột mù tạt và hồ tiêu đều là thực phẩm nóng, do đó nếu ăn nhiều mù tạt với hồ tiêu sẽ có hại cho mắt và dễ gây ra bệnh viêm niêm mạc dạ dày.

## HOA HỒI HỢP

- **Rượu trắng:** Xao kĩ hoa hồi rồi ngâm rượu uống có thể trị được đau bụng do lạnh bụng.
- **Curry:** Trộn lẫn ba gia vị curry, hoa hồi và bột mù tạt rồi ăn có thể tăng thêm khả năng miễn dịch của cơ thể, chống cảm.
- **Quế:** Sắc quế lẫn hoa hồi rồi uống có tác dụng trị chứng chướng bụng, đau bụng.

## QUẾ HỢP

- **Đường đỏ:** Quế có tác dụng thông kinh bổ huyết, đường đỏ có tác dụng bổ máu, kiện tỳ lợi vị, thích hợp dành cho phụ nữ sau khi sinh để chữa trị các chứng thiếu máu, đau bụng, vị hàn (lạnh dạ dày).

- **Gan gà:** *Gan gà thái lát nhỏ, quế nghiền nát. Trộn đều thì hấp cách thủy rồi mới ăn, như vậy có thể trị được bệnh rái cám do yếu thận của trẻ nhỏ.*
- **Rượu nếp:** *Rượu nấu từ gạo nếp ngâm quế có tác dụng bổ thận tráng dương, trừ hàn giảm đau, thích hợp dành cho những người mắc bệnh đau lưng, chân tay giá buốt.*
- **Gạo té:** *Gạo té và bột quế trộn đều rồi nấu cháo, trước khi ăn cho thêm một chút đường đỏ như vậy có tác dụng ôn trung bổ dương, trừ hàn giảm đau, thích hợp dành cho những người mắc các chứng như: kinh mạch khó lưu thông, tì vị hư tổn, tiêu hóa kém.*

## TỎI HỢP

- **Giá đỗ:** *Ăn tối với giá đỗ rất tốt cho sức khỏe, bởi tối kết hợp với giá đỗ càng phát huy được công dụng diệt trùng, do đó có thể trị được các bệnh kiết lỵ, viêm ruột.*
- **Gạo té:** *Khi nấu cháo gạo té cho thêm một lượng tỏi thích hợp, kèm thêm một chút rau ngò có tác dụng thanh nhiệt và trị được một số bệnh như: kiết lỵ cấp và mãn tính, bệnh viêm đường ruột.*
- **Thịt lợn nạc:** *Ăn thịt lợn lắc lẫn với tỏi có tác dụng thúc đẩy tuần hoàn máu, giảm bớt mệt mỏi, tăng cường thể lực.*

- **Dưa hấu:** Dưa hấu có tác dụng hạ huyết áp. Nếu ăn dưa hấu lần với tỏi sẽ có tác dụng trị liệu nhất định đối với bệnh viêm thận mãn tính, xơ gan.
- **Ớt:** Ăn ớt lần với tỏi có tác dụng thanh nhiệt giải độc, lợi niệu thích hợp dành cho những người mắc bệnh lâu, viêm đường tiết niệu.
- **Súp lơ:** Súp lơ có chứa nhiều chất vitamin C và nhiều chất chống oxi hóa, có tác dụng làm giảm lượng cholesterol. Tỏi có tác dụng giảm lượng mỡ dư thừa, chống ung thư. Do vậy ăn súp lơ với tỏi rất tốt cho sức khỏe.

## KỴ

- **Mật ong:** Nếu ăn tỏi với mật ong, acid hữu cơ có trong mật ong tác dụng với chất acilin có trong tỏi có hại cho cơ thể, làm tổn thương tràng vị.
- **Thịt chó:** Thịt chó và tỏi đều là những thực phẩm nóng. Do đó ăn thịt chó với tỏi không chỉ làm tăng nhiệt độ cơ thể mà còn thương âm, kích dương.
- **Xoài:** Xoài có vị chua, có tác dụng hộ vị, dưỡng vị. Tỏi có vị nóng và cay, không thích hợp với những người đau dạ dày. Từ đó có thể thấy xoài và tỏi có đặc tính trái ngược nhau rõ ràng do vậy không nên ăn tỏi trước khi ăn xoài hoặc ngược lại.

## �� BỘT MÙ TẠT

### HỢP

- **Cần tây:** Cần tây giàu vitamin C, mù tạt lại có công dụng dưỡng sắc. Nếu ăn cần tây lẫn với mù tạt có thể phòng chống bệnh cảm cúm, ngoài ra còn mang lại vẻ đẹp tươi trẻ và tăng cường khả năng miễn dịch cho bạn.

### KỴ

- **Thịt gà:** Bột mù tạt vừa nóng lại có tính kích thích. Thịt gà cũng là một trong những thực phẩm ôn tính. Do đó nếu ăn thịt gà với mù tạt sẽ khiến nhiệt miệng, ráo lưỡi, thậm chí có thể gây nên bệnh táo bón.

## �� CURRY

### HỢP

- **Cà rốt:** Cà rốt và curry đều giàu chất carotene, chất này khi vào trong cơ thể có thể chuyển hóa thành vitamin A. Do đó, ăn cà rốt với curry rất tốt cho sức khỏe.
- **Khoai tây:** Khoai tây giàu tinh bột, do đó nếu ăn khoai tây với curry sẽ khiến cơ thể hấp thụ chất dinh dưỡng từ hai thức ăn này dễ dàng hơn.
- **Hành tây:** Hành tây có tác dụng sát khuẩn và làm giảm lượng mỡ dư thừa. Nếu tra curry vào

món hành tây khi ăn có thể điều tiết huyết áp, tiêu trừ hàn khí.

## KỴ

- **Cua:** Ăn nhiều curry có thể ảnh hưởng tới dạ dày, bởi trong curry có chất nghệ nên nóng. Cua lại là thực phẩm mang tính mát, ăn nhiều cũng không có lợi cho dạ dày, ngoài ra có thể khiến cho da mẩn ngứa. Do đó không nên ăn curry với cua.
- **Thịt dê:** Curry là một loại gia vị nóng, cay. Thịt dê cũng là thức ăn mang tính nóng. Do vậy không nên sử dụng thịt dê với curry, bởi nó có thể làm tăng nhiệt độ cơ thể, thậm chí gây nên bệnh táo bón.

## ĐƯỜNG ĐỎ

### HỢP

- **Táo tàu:** Ăn táo tàu tắm đường đỏ lẫn với long nhãn có tác dụng lưu thông khí huyết, bổ tỳ ích vị, thích hợp với những người mắc các chứng bệnh như: tì vị hư tổn, thần kinh suy nhược, thiếu máu.

### KỴ

- **Sữa bò:** Protein trong sữa bò kết hợp với acid hữu cơ trong đường đỏ sẽ tạo ra kết tủa, ảnh hưởng đến việc hấp thụ chất dinh dưỡng của cơ thể.

- **Trứng:** Không nên ăn đường với trứng, bởi vì ăn như vậy sẽ gây ra hiện tượng nôn mửa, đau dạ dày.

## ❸ ĐƯỜNG TRẮNG

### HỢP

- **Bách hợp:** Ăn bách hợp nấu với đường trắng sẽ có tác dụng nhuận phổi chống ho, thanh tâm an thần.

### KỴ

- **Động vật thuộc họ sò:** Không nên ăn sò và những động vật cùng loại lắn với đường, bởi đường sẽ ngăn cản cơ thể hấp thụ chất đồng có trong sò.
- **Nho:** Nho giàu nguyên tố đồng, đường trắng lại cản trở quá trình hấp thụ và trao đổi chất của cơ thể đối với đồng. Do vậy không nên ăn nho chấm với đường trắng.

## *Chương 2*

### SỰ HỢP, KỴ CỦA THỰC ĂN ĐỐI VỚI CÁC LOẠI BỆNH TẬT

Tên bệnh	Thực phẩm phù hợp	Thực phẩm không phù hợp
Bệnh đái tháo đường	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Một lượng khoa học chất béo và protein như: thịt gà, thịt thò, cá hồi, cá thu, cá trích, sữa bò, sữa chua, trứng gà, lạc, v.v.</li> <li>- Các thức ăn chứa nhiều chất xơ như: đậu xanh, rong biển, bột ngọt, bột yến mạch, rau chân vịt, rau cần, rau hẹ, giá đỗ, v.v.</li> <li>- Đậu tương và những sản phẩm từ đậu tương như: sợi đậu phụ khô, đậu phụ, đậu phụ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Đường trắng, đường nâu, đường gluco và những thực phẩm có chứa nhiều đường như: kẹo, mứt hoa quả ướt, mứt kẹo, bánh quy, bánh ngọt, bột ngọt sen, mật ong, v.v.</li> <li>- Thực phẩm chứa tinh bột: khoai lang, tinh bột, miến, khoai tây.</li> <li>- Thực phẩm có hàm lượng chất béo và cholesterol cao như: nội tạng động vật, cá, thịt</li> </ul>

Tên bệnh	Thực phẩm phù hợp	Thực phẩm không phù hợp
	<p>cứng, táo phỏ, miến đậu tương, v.v.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Các loại rau thanh đạm và những loại thực phẩm có tác dụng trị liệu như: cải thìa, cải trắng, cải dầu, củ từ, bí đao, lúa mì, đậu xanh, mướp đắng, v.v.</li> </ul>	<p>mỡ, dầu động vật, v.v.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực phẩm chua cay như: tỏi, gừng, hành, ớt, v.v.</li> <li>- Những hoa quả có hàm lượng đường cao, quả khô.</li> <li>- Những thực phẩm có tính nóng như: rán hay nướng.</li> <li>- Thuốc lá, rượu.</li> </ul>
Cao huyết áp	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực phẩm có hàm lượng kali và canxi cao như: cần tây, cà chua, mộc nhĩ, đậu xanh, v.v.</li> <li>- Thực phẩm có lượng protein động vật cao như: cá thu, cá hồi, ngao, sò, v.v.</li> <li>- Thực phẩm có hàm lượng vitamin B và vitamin C cao như: táo, khé, hành tây, khoai tây, cà, cà rốt, bí đỏ, chuối tiêu, táo tây, dứa, cà chua, v.v.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực phẩm có hàm lượng cholesterol cao như: lòng đỏ trứng, nội tạng động vật, gạch cua, cá mực, thịt mỡ, trứng cá, v.v.</li> <li>- Lượng muối quá nhiều, mỗi ngày nên không chế ở mức dưới 5 gam.</li> <li>- Thực phẩm có tính kích thích như: rượu trắng, ớt, trà đặc, v.v.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực phẩm có lợi cho việc giám lượng mỡ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực phẩm làm tăng lượng mỡ trong máu</li> </ul>

*Cẩm nang thực phẩm hợp, kỵ*

Tên bệnh	Thực phẩm phù hợp	Thực phẩm không phù hợp
Máu nhiễm mỡ	trong máu như: ngô, yến mạch, bí đỏ, vừng, đậu tương, đậu Hà Lan, thịt thỏ, nhộng tằm, sữa bò, hải sâm, sò, hến, cá trach, táo tây, quả sơn tra, lạc, táo ta, hạt hướng dương, cần tây khô, cà tím, cù cài, nấm hương, rong biển, nấm kim châm, nấm rơm, lá trà, v.v.	như: tuy xương bò, tuy xương dê, gan dê, óc lợn, thận lợn, thịt lợn mỡ, trứng gà, trứng vịt, trứng ngỗng, trứng chim cút, gan lợn, tôm, cá chình, v.v.
Bệnh tim mạch vành	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực ăn chứa nhiều protein thực vật như: đậu phụ, sữa đậu lanh, sợi đậu phụ khô và các sản phẩm từ đậu khác.</li> <li>- Những thực phẩm chứa hợp chất carbonhydrate như: khoai tây, khoai lang, yến mạch, v.v.</li> <li>- Thủy sản như: rong biển, sữa, táo tía, táo biển, v.v.</li> <li>- Dầu thực vật như: dầu đậu, dầu cài, dầu lạc, dầu vừng, v.v.</li> <li>- Những thực phẩm chứa nhiều vitamin và</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm chứa nhiều mỡ, nhiều cholesterol như: lòng đỏ trứng, óc lợn, nội tạng động vật trứng cá, cá mực, v.v.</li> <li>- Các carbohydrates đơn như: đường ăn, đường saccharo (đường mía), mật ong và đường lactose.</li> <li>- Rượu mạnh.</li> </ul>

Tên bệnh	Thực phẩm phù hợp	Thực phẩm không phù hợp
	<i>chất xơ như: bí đao, củ cải, cần tây, cam, quả sơn tra, v.v.</i>	
Quy não	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực ăn nhẹ dễ tiêu hóa như: rau xanh, củ cải, rong biển, táo tía, v.v.</li> <li>- Những thực phẩm chứa nhiều chất xơ như: rau cải dầu, cần tây, cải trắng, v.v.</li> <li>- Những thực phẩm có tác dụng nhuận tràng như: mật ong, sữa chua, chuối tiêu, v.v.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực phẩm nhiều chất béo và cholesterol như: dầu động vật, nội tạng động vật, bơ, trứng cá, v.v.</li> <li>- Lượng muối quá nhiều, mỗi ngày nên không chế ở mức dưới 5 gam.</li> <li>- Những thực phẩm gây hưng phấn thần kinh như: rượu mạnh, trà đặc, cà phê, v.v.</li> </ul>
Cảm mạo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thức ăn lỏng như: canh rau, cháo, canh trứng, sữa bò, v.v.</li> <li>- Những thức ăn có hàm lượng nước cao: nước ép sơn tra, nước ép táo khé, táo ta, nước cam tươi, nước dưa hấu, v.v.</li> <li>- Những thực phẩm có hàm lượng vitamin C, vitamin E cao như: cà</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực phẩm nhiều dầu mỡ như: thịt mỡ, dầu động vật, nội tạng động vật, v.v.</li> <li>- Phong hàn cảm mạo kị những thức ăn như: quả hồng, cua, thịt trai, thịt lợn, hạt súng, bách hợp, cà rốt, ngó sen tươi, củ mầm thày, bạc hà, chuối tiêu, v.v.</li> </ul>

## Cẩm nang thực phẩm hợp, kỵ

Tên bệnh	Thực phẩm phù hợp	Thực phẩm không phù hợp
	<p><i>chua, táo tây, nho, táo ta, quả dâu tây, cam, quýt, dưa hấu.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Phong nhiệt cầm mạo kị những thức ăn như: gừng tươi, hò tiêu, qué bì, hồi hương, đinh hương, rượu trắng, thịt bò, v.v.</li> <li>- Những thực phẩm bồ dưỡng như: long nhãn, nhân sâm, a giao (một loại thuốc làm băng da lừa) hoàng kì, v.v.</li> </ul>
Viêm phế quản cấp tính	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm có hàm lượng protein cao như: đậu phụ, thịt lợn nạc, thịt gà, sữa bò, các sản phẩm từ đậu, v.v.</li> <li>- Những thực phẩm nhiều vitamin A, vitamin C như: sơn tra, cà rốt, cà chua, v.v.</li> <li>- Những thực phẩm có tác dụng làm long đờm như: củ cải, bưởi, quýt, v.v.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm chua, cay, có tính kích thích như: ớt, hò tiêu, tỏi, hành, rau hẹ, v.v.</li> <li>- Những đồ biển tanh và có tính gây dị ứng cao như: cá biển, tôm, cua, sò, v.v.</li> <li>- Rượu mạnh.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm giàu protein như: trứng</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm nhiều chất béo và đồ</li> </ul>

Tên bệnh	Thực phẩm phù hợp	Thực phẩm không phù hợp
Viêm phế quản mẩn tính	<p>gà, thịt nạc, sữa bò, đậu tương và các chế phẩm từ đậu, v.v.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm giàu vitamin A như: trứng gà, bơ, cà rốt, rau chân vịt, v.v.</li> <li>- Những thực phẩm giàu vitamin C như: ót xanh, rau chân vịt, quýt, cà chua, v.v.</li> <li>- Uống trà một cách hợp lý, theophylline có trong lá trà có tác dụng làm giảm triệu chứng ho.</li> </ul>	<p>bien tanh nhu: cá biển, tôm, cua, thịt mỡ, v.v.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm chứa khí và sinh ra khí nhu: khoai lang, khoai tây, rau hẹ, v.v.</li> <li>- Những thực phẩm có tính kích thích nhu: ót, hồi hương và các gia vị khác, v.v.</li> <li>- Những đồ uống lạnh, đồ uống có ga được làm thủ công.</li> </ul>
Hen suyễn	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những người hen phế quản lạnh nên ăn những thực phẩm nhu: trứng chim cút, bí đỏ, thịt chó, quả phạt thù, tỏi yến, gừng tươi, thịt dê, nhân sâm, mật ong, v.v.</li> <li>- Những người bị hen phế quản nhiệt nên ăn những thực phẩm có tác dụng thanh nhiệt long đởm nhu: đậu phụ, lạc, vừng đen, lê, mù tạt, củ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những người bị hen phế quản lạnh kỵ ăn những thực phẩm nhu: quýt, chuối, mướp đắng, đậu phụ, nấm, rau chân vịt, rau diếp cù, cù cải tươi, cà, măng tre và các đồ biển tanh nhu cá hố, cá sáu dọc dài, v.v.</li> <li>- Những người bị hen phế quản nhiệt kỵ ăn những thực phẩm nhu:</li> </ul>

*Cẩm nang thực phẩm hợp, kỵ*

Tên bệnh	Thực phẩm phù hợp	Thực phẩm không phù hợp
	<i>cai, bí đao, mướp, củ mã thùy, bách hợp, bưởi, v.v.</i>	<i>tôm, thịt gà, thịt ngỗng, cá sáu dọc dài, cá thịt trắng, mỡ, ô liu, đào, nhãn, vài, táo ta, hò tiêu, hoa tiêu, ớt, hồi hương, v.v.</i>
<b>Viêm màng phổi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Những loại thực phẩm bổ dưỡng như: cá chình, ba ba, súra, phổi lợn, thịt gà, thịt ngỗng, v.v.</i></li> <li>- <i>Những loại thực phẩm có tác dụng giữ ấm, giải trừ độc hại như: tỏi...</i></li> <li>- <i>Những loại thực phẩm rau quả tươi như: rau cải dầu, cà chua, cà rốt, củ nâu, bách hợp, ngô sen, lê, củ mã thùy, khoai lang lai, v.v.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Những thực phẩm cay, kích thích và làm sinh đờm như: hành, ớt, rau hẹ, gừng tươi, hò tiêu, bột cari, v.v.</i></li> <li>- <i>Những loại đồ biển có vị tanh như: cá hô, lươn, cá sáu dọc dài, cá chim, tôm, sò, cua...</i></li> <li>- <i>Các loại rượu mạnh và thuốc lá.</i></li> </ul>
<b>Chức năng tiêu hóa không tốt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Lấy protein thực vật (tốt nhất là protein từ đậu nành) là thực phẩm chính kết hợp một lượng hợp lý lòng đỏ trứng bột, sữa bột, bột protein cá, v.v.</i></li> <li>- <i>Những loại thực phẩm nhiều vitamin và muối</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Những thực phẩm tanh khó tiêu hóa như: hải sản tươi, thịt dê, thịt bò, thịt lợn mỡ, ba ba...</i></li> <li>- <i>Những thực phẩm nhiều chất xơ, nhiều bã như: gạo kê, cao lương, khoai lang, yến</i></li> </ul>

Tên bệnh	Thực phẩm phù hợp	Thực phẩm không phù hợp
	<p>vô cơ như: thịt lợn nạc, trứng, các loại rau, hoa quả tươi và rau đai, v.v.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Những loại dầu mỡ chứa nhiều axit linoleic và axit linolenic như: dầu đậu nành, dầu ngô, dầu phổi tiêu mạch...</li> </ul>	<p>mạch, đậu tằm, rau hẹ, măng tre, khoai môn, khoai tây...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm có tính lạnh như: sữa bò lạnh, đồ uống, đồ nguội, dưa chuột nôm, súp...</li> <li>- Các sản phẩm từ gạo nếp dẻo.</li> </ul>
Viêm dạ dày cấp tính	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những loại thực phẩm mát, dễ tiêu hóa như: các loại đậu, thịt nạc, cá, sò, trứng, v.v</li> <li>- Những loại thực phẩm tươi mát, giải nhiệt như: hoa quả tươi, bồ mát, ngũ cốc, các thức ăn chay thanh nhiệt... Nhưng cũng không nên ăn quá nhiều.</li> <li>- Những thực phẩm mềm, dạng lỏng như: cháo loãng, rau luộc chín kỹ, bột chín, canh trứng, nước cốt...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm cứng, khó tiêu hóa như: bánh rán, bánh nướng, gà quay, hạt dẻ, lạc nhân rang và các món rán...</li> <li>- Những loại thực phẩm có tính kích thích như: ớt, hò tiêu, rượu mạnh, cà phê, bột cari, trà đặc...</li> <li>- Những loại thực phẩm lạnh như: các đồ uống lạnh, thức ăn nguội, dưa chuột, hòng, lê tuyết, mướp, các loại quả mát...</li> <li>- Những loại thực phẩm và đồ uống sán sinh</li> </ul>

## Cẩm nang thực phẩm hợp, kỵ

Tên bệnh	Thực phẩm phù hợp	Thực phẩm không phù hợp
		khí như: đồ uống chè ga làm gia công, bia, khoai lang, khoai tây, khoai môn...
Táo bón	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Những loại thực phẩm chứa nhiều chất xơ như: rau cần, rau cải dầu, rau cải thìa, rau chân vịt, củ cải, đậu đũa...</i></li> <li>- <i>Những loại thực phẩm chứa nhiều dầu thực vật như: vừng, lạc, hướng dương, hạt điều, hạt thông, hạch đào, hạnh nhân, hạt cười...</i></li> <li>- <i>Những loại thực phẩm giúp ích cho tiêu hóa như: chuối, mật ong, sữa chua, rau dền...</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm cay, có tính kích thích như: ớt, tỏi, gừng, hành, rượu mạnh, trà đặc, hồ tiêu, bột cari...</li> <li>- Các loại thuốc Đông y thương dương, bồ nhiệt như: cây quế, cây bạch đậu khấu, ngũ gia bì, thảo quả, lộc nhung...</li> <li>- Những thực phẩm có tính hàn, tổn hại khí huyết như: hạt kiều mạch, súra, óc, hàu, cù áo, mướp đắng, đồ uống lạnh...</li> <li>- Các loại đồ nướng, rán.</li> </ul>
Bệnh lị amip	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Những người bệnh kiết lỵ cấp tính nên ăn các thực phẩm thanh đạm, loáng, ít cặn bã như: cháo đặc, cháo ngó sen, canh cà rốt, cháo trắng, mỳ...</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những người kiết lỵ cấp tính kiêng ăn chất có tính kích thích như: thịt, thùy sán, hồng, vài, nhẵn, sen, hoa tiêu, hạt súng, rượu trắng. Cấm sử dụng các loại</li> </ul>

Tên bệnh	Thực phẩm phù hợp	Thực phẩm không phù hợp
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Những người kiết lỵ mãn tính nên ăn thực phẩm mềm, dễ tiêu hóa, không kích thích như: cháo trắng, cơm nhão, cá, trứng, cháo thịt gà, mì nước, sữa chua...</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>thực phẩm lòng như sữa bò, đường mía ...</li> <li>- <i>Những người kiết lỵ mãn tính kiêng các thực phẩm sống lạnh như: dưa chuột tươi, khoai lang sống, dưa hồng, hồng, chuối, rau diếp, tôm, cua, hải sâm...</i></li> </ul>
Bệnh trĩ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Những thực phẩm giàu chất xơ như: bánh mì làm từ bột mỳ, yến mạch, các loại lương khô, rau hoa quả tươi, ngàn nhĩ, rong biển...</i></li> <li>- <i>Những thực phẩm có tác dụng nhuận tràng như: lê, chuối, mật ong, dầu chuối, mỡ động vật...</i></li> <li>- <i>Những thực phẩm bổ dưỡng thích hợp như: bách hợp, vừng, sữa bò, nhãn, táo ta, mật ong, hạch đào, sen...</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Những thực phẩm cay, kích thích, nhiều mỡ như: ớt, hòn tiêu, hoa tiêu, tỏi, hành, gừng, mù tạt, rượu trắng, thịt mỡ, thịt dê, thịt chó, bột cari...</i></li> <li>- <i>Những thực phẩm quay và hun khói như: lạp xưởng hun khói, thịt hun khói, thịt quay...</i></li> <li>- <i>Những loại hoa quả bổ nhiệt trắng dương như: xoài, sầu riêng, vải, nhãn...</i></li> </ul>
Lao phổi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Những thực phẩm có tác dụng bổ âm như:</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Những thực phẩm cay, có tính kích thích</i></li> </ul>

## Cẩm nang thực phẩm hợp, kỵ

Tên bệnh	Thực phẩm phù hợp	Thực phẩm không phù hợp
	<p>gan lợn, canh xương sườn, lòng đỏ trứng, canh gà, ngân nhĩ, củ nâu, lê, dưa hồng, nấm...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm giàu vitamin B và vitamin C như: bắp cải, quýt, táo ta, dâu tây, bí đao, ngó sen, cà chua, ngũ cốc, đậu, cài men và các loại quả cứng...</li> <li>- Những thực phẩm chứa nhiều protein như: thịt gà, thịt bò, thịt lợn nạc, sữa bò, trứng, tôm, cua, đậu tương và các sản phẩm từ đậu...</li> </ul>	<p>như: hành tây, ớt, gừng tươi, hoa tiêu, hồi hương, rượu trắng, trà đặc, cà phê, cài cọng, hồi...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm làm tổn hại âm khí, ho nặng hơn, ho ra máu như: thịt chó, nhăn, quê bì, rượu trắng, thuốc lá...</li> <li>- Những loại thực phẩm dễ gây dị ứng như sản phẩm từ phấn hoa.</li> </ul>
Loét dạ dày, tá tràng	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm rau quả tươi như: bắp cải, củ cải trắng, dưa chuột, táo, nho, dâu tây, dưa hấu, đào...</li> <li>- Những thực phẩm có tính kiềm như: cài trắng, dưa chuột, táo tây, rau câu, chuối tiêu, đậu xanh, đậu phụ, thạch aga (thạch trắng),</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những loại thực phẩm quá ngọt hoặc quá chua như: dưa muối, sôcôla, mứt, giấm...</li> <li>- Những loại thực phẩm có tính kích thích như: rượu trắng, trà đặc, cà phê, ớt, tỏi, gừng tươi, hành...</li> <li>- Những thực phẩm khó tiêu hóa như: lòng</li> </ul>

Tên bệnh	Thực phẩm phù hợp	Thực phẩm không phù hợp
	<p>n้ำm hương, gạo nâu...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm giúp nhuận tràng lợi tiêu như: mật ong, chuối tiêu...</li> </ul>	<p>đò trứng, cơm nếp, bánh nếp, bánh chưng...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Các loại thực phẩm nhiều chất xơ như: rau cần, rau hẹ, cù cài, măng tre...</li> </ul>
Bệnh xơ gan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm có hàm lượng protein, hydratcacbon, nhiệt lượng, vitamin cao như: thịt lợn nạc, thịt gà, cá, trứng, sữa tươi, bí đao, bí đỏ, hành tây, dưa hấu, táo ta, táo tây, nho...</li> <li>- Những thực phẩm lợi tiêu như: dầu vừng, mật ong, chuối, sữa chua, vừng, hạch đào, lạc...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm có tính kích thích như: mù tạt, bột cari, hành, tỏi, gừng, rượu trắng, hồ tiêu, hoa tiêu, ớt, quế bì...</li> <li>- Những thực phẩm nhiều chất xơ, nhiều bã như: hạt kê, cao lương, khoai lang, yến mạch, đậu tằm, khoai tây, khoai môn. Nên kiêng các thực phẩm rán cứng.</li> </ul>
Gan nhiễm mỡ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm giàu protein như: thịt lợn nạc, thịt bò, thịt gà, thịt thăn, cá, tôm, trạch...</li> <li>- Những thực phẩm có tác dụng điều chỉnh và giám chất béo như: tôm</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm rán hoặc mỡ động vật như: thịt mỡ, trứng ốp nếp, thịt mỡ kho, bơ ***</li> <li>- Những thực phẩm quá ngọt như: sôcôla, mứt hoa quả, dưa bở,</li> </ul>

## Cẩm nang thực phẩm hợp, kỵ

Tên bệnh	Thực phẩm phù hợp	Thực phẩm không phù hợp
	<p><i>nõn, con trai, rong biển, vùng, trà Ô Long, trà Long Tinh, nấm hương, sơn tra...</i></p> <p><i>- Những thực phẩm giàu chất khoáng và protein như: rau xanh, rong biển, mộc nhĩ, nấm và các loại hoa quả như cam vàng, táo ta, quả tỳ bà, sơn tra, hạnh nhân, lê, khế...</i></p>	<p>mứt hoa quả ướt, vải, mật ong...</p> <p><i>- Những thực phẩm sinh nhiệt lượng cao như: bia, rượu nho, canh thịt, canh gà, canh cá, bơ, kem...</i></p> <p><i>- Các gia vị cay như: hò tiêu, hoa tiêu, gừng, tỏi, hành...</i></p>
Chứng loạn nhịp tim	<p><i>- Những thực phẩm giàu chất khoáng và vitamin như: cải thiài, cà chua, rau chân vịt, mướp đắng, rau cần, khế nho, cam...</i></p> <p><i>- Ăn gì bổ này như: tim gà, tim dê... ngoài ra còn đại mạch, thịt dê, hạnh nhân, long nhãn, sen, bách hợp... cũng rất tốt.</i></p>	<p><i>- Những thực phẩm có lượng chất mỡ và cholesterol cao như: dầu mỡ lợn, gan lợn, gan dê, dạ dày lợn, lòng đỏ trứng, trứng cá, cua...</i></p> <p><i>- Những thực phẩm sinh nhiều khí như: rau cải xanh, khoai lang, cải bắp, hành tây, rau hẹ...</i></p> <p><i>- Những thực phẩm có tác dụng kích thích tim và huyết quản như: ót, hò tiêu, hành, tỏi, rượu trắng, trà đặc, cà phê...</i></p>

Tên bệnh	Thực phẩm phù hợp	Thực phẩm không phù hợp
Bệnh đau nửa đầu (bệnh thiên đầu thống)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Những thực phẩm dễ tiêu hóa và giàu chất dinh dưỡng như: cá, đậu, nấm, hạt kê, đậu xanh, sữa đậu nành, đậu đũ...</i></li> <li>- <i>Các loại rau quả tươi như: rau cài, ớt xanh, cà rốt, táo ta...</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Những đồ uống chứa chất cồn như: bia, rượu nho, sâm banh, rượu trắng...</i></li> <li>- <i>Những đồ uống chứa cafein như: cà phê, trà, coca. Sôcôla cũng nên hạn chế ăn.</i></li> <li>- <i>Sản phẩm sữa như: sữa bò, pho mát, sữa chua, sữa dê, yaough...</i></li> <li>- <i>Một số gia vị như: mì chính, muối, gia vị cay có tính kích thích...</i></li> </ul>
Mắt ngứ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Những thực phẩm thức ăn chứa axit tryptophane như: hướng dương, bí đỏ, hạt điều, hạt cười, kê, hạt súng, hạt kiều mạch, gà tây...</i></li> <li>- <i>Những thực phẩm giàu hydrat cacbon như: cơm, mì, mì, cháo kê, mỳ kiều mạch, bánh mỳ đen, khoai môn...</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Những đồ uống gây hưng phấn như: cà phê, trà, sôcôla, rượu trắng, coca...</i></li> <li>- <i>Những thực phẩm sản sinh khí hư như: cải thảo, hành tây, tỏi, các thực phẩm rán khác...</i></li> <li>- <i>Các thức ăn cay, nhiều mỡ, chứa chất kích thích như: ớt, thịt mỡ, gừng, tỏi...</i></li> </ul>

## Cẩm nang thực phẩm hợp, kỵ

Tên bệnh	Thực phẩm phù hợp	Thực phẩm không phù hợp
Suy nhược thần kinh	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Những thực phẩm giàu protein như: thịt lợn nạc, cá, tôm, gà, trứng gà, sữa bò, sữa đậu nành, đậu phụ...</i></li> <li>- <i>Những thực phẩm nhiều lipid như: đậu tương, vừng, dầu cá, lòng đỏ trứng...</i></li> <li>- <i>Những thực phẩm chứa lượng đường cao như: đường đen, đường trắng, miết hoa quả, táo, hoa quả...</i></li> <li>- <i>Những thực phẩm giúp ngủ ngon như: bách hợp, kê, long nhãn, dâu, sen, hạch đào, hạt súng, tim lợn, nǎo lợn...</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Những thực phẩm cay như: rau hẹ, hành, tỏi, ớt, gừng tươi...</i></li> <li>- <i>Những đồ uống khiến thần kinh hưng phấn như: rượu trắng, cà phê, trà đặc, sôcôla, rượu nho...</i></li> <li>- <i>Các loại thuốc Đông y có tác dụng giúp bồi dương trợ nhiệt như: lộc nhung, ngưu pín, cá ngựa... Ngoài ra cũng không nên ăn những thức ăn quá nhiều dầu mỡ như thịt mỡ, mỡ động vật...</i></li> </ul>
Chứng phiền muộn	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Những thực phẩm có tính hàn như: rau cần, bạc hà, rau cải cúc, rau sam, đậu xanh, củ cải, quả mã thay, bách hợp, cây ngũ vị bàng...</i></li> <li>- <i>Những thực phẩm có vị chua ngọt như: sơn tra, cà chua, táo ta, cây</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Những đồ uống chứa cồn như: bia, rượu trắng, rượu nho, sâm banh...</i></li> <li>- <i>Những đồ uống có chứa cafein như: cà phê, sôcôla, coca...</i></li> <li>- <i>Những thực phẩm khó tiêu hóa như: các</i></li> </ul>

Tên bệnh	Thực phẩm phù hợp	Thực phẩm không phù hợp
	<p>càu khơi...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Các loại rau quả tươi như: quýt, bưởi, dưa hấu, măng tre, bí đao...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>món rán, thịt muối, các sản phẩm từ gạo nếp...</li> <li>- Các đồ gia vị kích thích cay như: hành, gừng, tỏi, ớt, hò tiêu, mù tạt...</li> </ul>
Chứng trầm cảm	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm giàu axit folic như: cải dầu, cải thiến, rau chân vịt, trứng gà, rau diếp, quả hạch, đậu xanh, đậu tương...</li> <li>- Những thực phẩm giàu vitamin B như: nấm hương, lạc, đồ...</li> <li>- Những thực phẩm chứa hàm lượng nước cao, nhuận tràng lợi tiêu như: cháo bí ngô, cháo ngô, dưa hấu, chuối, cháo yến mạch...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cà phê và các loại thực phẩm có chứa carbohydrate như: cà phê, trà đặc, đường trắng, đường đen, kẹo, mứt hoa quả, mứt kẹo...</li> <li>- Các loại đồ uống chứa cồn như: rượu sâm banh, rượu nho, rượu trắng, bia...</li> <li>- Những thực phẩm chứa axit trans fatty và hidra hóa dầu như: khoai tây chiên, gà rán, các loại bánh đi kèm tâm theo kiểu phương Tây...</li> </ul>
Viêm ruột thừa cấp tính	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm giàu dinh dưỡng, hàm lượng đường cao, ít chất mờ như: dưa bở, vải, dứa, mít...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm sinh ra khí như: đậu tương và những sản phẩm từ đậu tương, đậu tằm, khoai lang,</li> </ul>

## Cẩm nang thực phẩm hợp, kỵ

Tên bệnh	Thực phẩm phù hợp	Thực phẩm không phù hợp
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Các loại thực phẩm giàu vitamin A như: cà chua, cà rốt, ngô, gan lợn...</li> <li>- Những thực phẩm có tác dụng thanh nhiệt giải độc, giữ âm như: đậu xanh, mướp đắng, dưa chuột, giá đỗ, dưa hấu...</li> <li>- Sau khi phẫu thuật thì dùng các loại thức ăn dạng nhão hoặc lỏng như: cháo, canh rau, sữa bò, mỳ sợi mềm...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>khoai tây, đậu Hà Lan, mỳ kiều mạch...</li> <li>- Những thực phẩm có chứa chất xơ như: rau cần, rau chân vịt, cải thìa, rau hương nhu, tỏi, rau hẹ, rau hẹ vàng...</li> <li>- Những thực phẩm nhiều dầu mỡ như: canh thịt, canh xương, sườn, thịt mỡ, ba ba...</li> <li>- Thực phẩm giàu dinh dưỡng như: thịt chó, thịt dê, thịt chim sẻ, trứng chim sẻ, măng khô, hành, bí đò, thịt bò, ớt...</li> </ul>
Bệnh sỏi mật	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm giàu vitamin A như: rau chân vịt, cây linh lăng, đậu Hà Lan, khoai lang, cà rốt, ớt xanh, bí đò...</li> <li>- Những thực phẩm giàu protein như: thịt nạc, các loại trứng, cá, tôm...</li> <li>- Những thức ăn có hàm</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm có hàm lượng dầu mỡ và cholesterol cao như: gan động vật, óc động vật, trứng cá, cá mực...</li> <li>- Những thực phẩm chứa lượng chất xơ cao như: rau cần, ngô, yến mạch...</li> </ul>

Tên bệnh	Thực phẩm phù hợp	Thực phẩm không phù hợp
	<p><i>lượng nước cao như: các loại canh, cháo và nước sinh tố như: sinh tố lê, sinh tố táo, sinh tố bí đỏ, sinh tố mã thùy...</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những đồ uống có chứa chất kích thích như: rượu trắng, ót, trà đặc, cà phê...</li> <li>- Các món rán như: sườn lợn rán, gà rán, bánh rán, quay...</li> </ul>
Bệnh về đốt sống cổ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Những thực phẩm ít mỡ, dễ tiêu hóa như: cải thiًا, củ cải, rong biển, táo tia, cháo hạt kê...</i></li> <li>- <i>Những thực phẩm giàu canxi, magie và collagen như: chân giò, chân gà, đậu phụ...</i></li> <li>- <i>Những thực phẩm giàu canxi, selen, kẽm như: sữa đậu nành, nấm, gan lợn, gan dê, cà rốt, cá, các loại trái...</i></li> <li>- <i>Các loại rau quả tươi như: rau chân vịt, giá đỗ, rong biển, mộc nhĩ, nho, đu đủ...</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Các loại thức ăn lạnh như: bí dao, dỗ xanh, rau cần, dưa hấu, dưa chuột, kem, hoa quả ướp lạnh...</li> <li>- Các loại thức ăn chứa nhiều dầu mỡ như: thịt mỡ, dầu động vật, chân giò hun khói, xương lợn, xương bò, xương dê, canh thịt...</li> <li>- Những thực phẩm có tính kích thích cay như: ót, mù tạt, tương ót, bột càri, rượu trắng nồng độ mạnh, cà phê, trà đặc...</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Những thực phẩm giàu protein như: sữa đậu nành, đậu phụ, sữa</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Những món rán, chứa nhiều chất béo như: thịt bò bít tết,</i></li> </ul>

Cẩm nang thuốc phẩm hợp, kỵ

Tên bệnh	Thực phẩm phù hợp	Thực phẩm không phù hợp
<b>Thoát vị đĩa đệm đốt sống lưng</b>	<p>bò, thịt nạc...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm giàu kẽm, canxi, magie như: rong biển, lòng trắng trứng, bông cải xanh, chanh, dầu tay; ngô, lạc...</li> <li>- Những thực phẩm chứa nhiều chất xơ, như: ngô, khoai, yến mạch, mộc nhĩ, nấm, bánh mỳ đen...</li> </ul>	<p>quẩy, nội tạng động vật, lòng đỏ trứng, trứng cá, mỡ lợn, thịt mỡ, khoai tây chiên...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm cay, kích thích như: trà đặc, rượu trắng, cà phê, ớt, tỏi, gừng tươi, rau hẹ...</li> <li>- Những thực phẩm tanh như: thịt dê, cá chép, lươn, cá diếc, cua, tôm, sò biển, ốc nhồi, cá rô phi...</li> </ul>
<b>Chứng đau dây thần kinh tọa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm giàu vitamin như: rau cải thìa, cải bắp, cà chua, rau chân vịt, mướp đắng, dưa chuột, chanh...</li> <li>- Những thực phẩm giàu chất xơ như: rau cần, rau hẹ, rau cải dầu và các thực phẩm như khoai, ngô...</li> <li>- Các loại quả có vỏ cứng như: hạnh nhân, hạt điều, lạc, hướng</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm cay, kích thích như: mù tạt, bột cari, trà đặc, hành, gừng, tỏi, ớt, rượu trắng...</li> <li>- Những thực phẩm nhiều mỡ như: thịt mỡ, mỡ động vật, nội tạng động vật, thịt kho...</li> </ul>

Tên bệnh	Thực phẩm phù hợp	Thực phẩm không phù hợp
	dương, quá hổ đào, quá phi, quá ngàn hạnh...	
Viêm khớp vai	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm bỏ khí dưỡng huyết, có tác dụng giữ ấm như: thịt dê, thịt bò, thịt chó, thịt hươu, rau hẹ, nhân hổ đào, ớt, gừng...</li> <li>- Những thực phẩm có tác dụng điều dưỡng khí huyết, thư giãn hoạt lạc như: quả hổ đào, nghệ, sơn tra, đu đủ, rượu nồng độ thấp...</li> <li>- Những thực phẩm giàu canxi như: sữa bò, các loại trứng, sữa đậu nành, mộc nhĩ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Các loại hải sản có chứa axit uric như: tảo tia, rong biển, hải sâm, cá biển...</li> <li>- Những thực phẩm lạnh có tính hàn như: bí đao, mướp đắng, đậu xanh và các loại đồ uống lạnh...</li> <li>- Những thực phẩm chứa nhiều dầu mỡ như: thịt mỡ, mỡ động vật, nội tạng động vật, bơ và những món rán...</li> <li>- Uống quá nhiều cà phê, trà đặc...</li> </ul>
Bệnh loãng xương	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm chống oxy hóa như: rau chân vịt, chuối, dâu tây, cà chua, nho, đu đủ, quả dưa hồng, khoai tây, xoài, cải bắp...</li> <li>- Những thực phẩm chứa nhiều lưu huỳnh như: trứng gà, hành, tỏi...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm dễ gây béo như: thịt mỡ, nội tạng động vật, mỡ động vật, các thực phẩm rán, bơ...</li> <li>- Các loại thực phẩm chứa axit oxalic như: rau chân vịt, măng tây, quả điêu, hạnh nhân...</li> </ul>

*Cẩm nang thực phẩm hợp, kỵ*

Tên bệnh	Thực phẩm phù hợp	Thực phẩm không phù hợp
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm chứa nhiều canxi và vitamin D như: các loại rau có màu xanh, rong biển, yến mạch, cá hồi, vùng, cua nhô, đậu tương, đậu phụ, mầm yến mạch...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Các loại cam như: cam, quýt, bưởi, quất...</li> <li>- Các loại thức ăn có tính kích thích như: rượu trắng, cà phê, trà đặc...</li> </ul>
Gãy xương	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Các loại rau quả giàu vitamin C như: chanh, cam, bưởi, cà chua, cà rốt, rau cải dầu...</li> <li>- Những thực phẩm giàu kẽm, sắt, manganese như: nội tạng động vật, các loại cá, sò, rong biển, trứng gà, đậu tương, bột yến mạch, rau quả màu xanh, nấm...</li> <li>- Những thực phẩm giàu chất xơ, nhuận tràng thông tiêu như: rau cần, rau cải dầu, dứa, dưa hấu, chuối, mật ong...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những món ăn khó tiêu hóa như: sành phasm từ sữa, lòng đỏ trứng, cơm nếp, bánh nếp, bánh chưng...</li> <li>- Những đồ uống có tính kích thích như: cà phê, trà đặc, rượu trắng, thực phẩm chua và cay...</li> <li>- Sử dụng quá nhiều đường trắng</li> <li>- Sử dụng tam thát trong thời gian dài.</li> <li>- Ăn quá nhiều thịt và xương.</li> <li>- Bổ sung canxi một cách không khoa học.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Các thức ăn chứa đầy đủ chất kiềm như: rong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm chứa hàm lượng cholesterol</li> </ul>

Tên bệnh	Thực phẩm phù hợp	Thực phẩm không phù hợp
Bệnh tê thấp	<p>bìen, tao tia, rau cài, mướp đắng, dưa chuột, táo tây, cà chua...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm có chứa ít chất purine như: dưa chuột, cà chua, bánh bao, lòng trắng trứng, sữa bò...</li> <li>- Những thực phẩm chứa nhiều kali như: chuối, cần tây, bông cải xanh (súp lơ)...</li> <li>- Đam bảo nước uống đầy đủ.</li> </ul>	<p>cao như: nội tạng động vật, cá mực, cá mực thè, thịt mỡ, trứng cá, lòng đỏ trứng...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm chứa nhiều purine như: rau chân vịt, nấm, đậu cô ve, các loại cá, sò, thịt bò, thịt dê, thịt ngỗng, măng tây, canh đặc...</li> <li>- Những thực phẩm có tính chua (axit) như: món rán, cà phê...</li> </ul>
Thấp khớp	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm chứa histidine, arginine, collagen như: thịt bò, chân giò, chân gà, cật bò, khoai tây, tiết động vật, đậu phụ, sữa đậu nành, thịt gà...</li> <li>- Những thực phẩm giàu canxi và vitamin như: các sản phẩm từ đậu, rau cải dầu, rau chân vịt, rau cài, khoai tây, rau hẹ, dưa chuột, bí đỏ, mướp đắng, bí đao, cà chua.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm chứa nhiều dầu mỡ và hàm lượng cholesterol cao như: cá mực, trứng cá, lòng đỏ trứng, thịt mỡ, mỡ động vật, các loại đồ ăn rán...</li> <li>- Những thực phẩm chứa nhiều tiroxin, phenylalanine, tryptophane như: phomát, kẹo sữa, sữa dê, sữa bò, socola, cà phê, trà...</li> <li>- Các loại hải sản như:</li> </ul>

## Cẩm nang thực phẩm hợp, kỵ

Tên bệnh	Thực phẩm phù hợp	Thực phẩm không phù hợp
	lưu, cam, chanh, dưa hấu, dưa hồng...	rong biển, tảo tia, sò biển, cá biển, cua...
Hạ đường huyết	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm chứa nhiều chất xơ như: rau cần, gạo xay, yến mạch, rau cải dầu, táo tây, quýt, cảm lúa mì, rau chân vịt, dưa...</li> <li>- Những thực phẩm chứa nhiều đường hydratcacbon như: khoai lang, quả hạch...</li> <li>- Những thực phẩm có tác dụng bồi dưỡng như: đường đen, gừng tươi, táo ta, nho, quýt, anh đào, vải...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những đồ uống có tính kích thích làm cho lượng đường glucosa trong máu không ổn định như: bia, rượu nho, rượu trắng, cà phê, coca...</li> <li>- Các thực phẩm chứa mono sacarit như: đồ uống có ga...</li> </ul>
Bệnh máu thiếu sắt	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm chứa nhiều sắt như: rau chân vịt, rau cải dầu, thịt lợn nạc, thịt bò nạc, lòng đỏ trứng, táo ta, tiết động vật, cùi nhũn, quýt, quả thảo mộc...</li> <li>- Những thực phẩm giàu vitamin C như: cam, chanh, cà chua, quả ớt hồng, rau cải...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm chứa nhiều dầu mỡ và có tính kích thích như: rượu trắng, cà phê, trà đặc, thịt mỡ, mỡ động vật, trứng cá, ớt, bột cari, hành, gừng tươi, tỏi...</li> <li>- Những thực phẩm lạnh như: kem, mướp đắng, dưa chuột, rau cần, dưa hấu...</li> </ul>

Tên bệnh	Thực phẩm phù hợp	Thực phẩm không phù hợp
	<p><i>thìa...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Những thực phẩm có hàm lượng protein cao như: sữa bò, cá, các loại trứng, tôm, đậu phụ, sữa đậu nành, thịt nạc...</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Những thực phẩm có chứa nhiều axit tanic, axit phytic như: rau dền, rau muống...</i></li> </ul>
<b>Cơ năng tuyến giáp trạng phát triển thái quá</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Những thực phẩm chứa nhiều vitamin và muối vô cơ như: cù cài, rau chân vịt, rau cải thìa, mướp đắng, dưa chuột, quả cà, dưa hấu, nho, đào, táo tây, sữa đậu nành, sữa bò, đậu phụ, hành nhان, hướng dương, quả điêu...</i></li> <li>- <i>Những thực phẩm chứa nhiều tinh bột như: khoai lang, gạo, bánh bao, bí đao...</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Những thực phẩm có hàm lượng muối cao như: rong biển, tảo tia, các loại cá biển, sò biển, tôm, cua...</i></li> <li>- <i>Những thực phẩm làm cho tuyến giáp trạng lớn hơn như: đậu tương, rau thơm, lạc, bắp cải...</i></li> <li>- <i>Những thực phẩm có tính kích thích mạnh như: các loại rượu, ớt, gừng tươi, tỏi, hoa tiêu, mù tạt...</i></li> </ul>
<b>Bệnh béo phì</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Những thực phẩm có tác dụng giảm béo như: mướp đắng, bí đao, dưa chuột, cù cài, măng tre, mộc nhĩ, sơn tra, đậu đũ, thịt thó...</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Những thực phẩm có chứa nhiều dầu mỡ, nhiệt lượng cao như: thịt mỡ, mỡ động vật, các thức ăn rán, kẹo, bánh ngọt và các loại</i></li> </ul>

Cẩm nang thực phẩm hợp, kỵ

Tên bệnh	Thực phẩm phù hợp	Thực phẩm không phù hợp
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Những thực phẩm có vị chua như: sơn tra, quả thao mồi, mơ, bánh sơn tra, mơ khô...</i></li> <li>- <i>Những thực phẩm giàu protein như: các loại trứng, đậu phụ, sữa đậu nành, thịt nạc, cá, tôm...</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>dò uống chứa chất cồn...</li> <li>- Các loại quà ăn vặt chứa nhiều đường hydrocacbon như: socola, bánh bích quy bơ, lạc nhân...</li> </ul>
<b>Bệnh hoàng đản (hay còn gọi là bệnh vàng da vàng mắt)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Những thực phẩm ngăn vàng da vàng mắt, thanh nhiệt, giải độc, giật ấm như: dưa hấu, bí dao, quả niêng non, củ mã thùy, khế, sơn tra, rau cần nước, cá lăng, đậu xanh, đậu đũa, hạt bo bo, lát đậu trắng, đậu tây, rau sam, rau hoa hiên...</i></li> <li>- <i>Những thực phẩm ngăn vàng da vàng mắt, bổ dương như: hạt bo bo, đậu đũa, đậu tây, lát đậu trắng, rau sam, rau hoa hiên, hoa tiêu, cà, cá chạch, cá chép, củ niêng...</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Người bị hoàng đản kiêng ăn những thực phẩm như: thịt ngỗng, thịt dê, thịt gà, sò, trứng gà, bí đỏ, ớt, cải bẹ, tỏi, gạo nếp, táo ta, vài, khoai tây, mỡ động vật, thịt mỡ, thịt chó, cá biển, tôm...</li> <li>- Người bị hoàng đản nên ăn kiêng những thực phẩm như: cua, trai, quả hồng, chuối, rau rút, khoai lang sống, mướp đắng...</li> </ul>

Tên bệnh	Thực phẩm phù hợp	Thực phẩm không phù hợp
Bệnh liệt dương	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những người thận dương yếu nên ăn những thực phẩm như: cá trach, trứng chim cút, rau hẹ...</li> <li>- Những người âm hư tồn dương nên ăn những thực phẩm như: thịt chó, con trai, nhộng tằm, thịt vịt...</li> <li>- Những người tỳ thận hư dương nên ăn những thực phẩm như: thịt chó, ngan nhĩ, táo ta, cùi nhãn, gạo tẻ, hạt sen, hạt dẻ, khoai tây...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những người thận dương yếu nên kiêng ăn các đồ hải sản và những thực phẩm như các loại đồ uống lạnh...</li> <li>- Những người âm hư tồn dương nên kiêng ăn những thực phẩm như: ót, rau hẹ, thịt dê, rượu trắng...</li> <li>- Những người tỳ thận hư dương nên kiêng ăn những thực phẩm như: cù cải, hành tây, mù tạt, gừng, hành, hò tiêu, hồi hương, sơn tra, quả mã thầy...</li> </ul>
Bệnh di tinh	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những người mắc chứng di tinh do tâm thận bất giao nên ăn những thực phẩm như: thận động vật, thịt chó, thịt gà, hải sâm...</li> <li>- Những người mắc chứng di tinh do thận hư, yếu nên ăn những thực phẩm như: hạt dẻ,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những người mắc chứng di tinh do tâm thận bất giao không nên ăn những thực phẩm như: tôm, thịt dê, các gia vị có vị cay.</li> <li>- Những người mắc chứng di tinh do thận hư, yếu không nên ăn</li> </ul>

*Cẩm nang thuốc phẩm hợp, kỵ*

Tên bệnh	Thực phẩm phù hợp	Thực phẩm không phù hợp
	<p>ngàn nhì, rau hẹ, thịt gà...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Những người mắc chứng di tinh do gan nóng âm nên ăn những thực phẩm như: củ nâu, hạt súng, sen, đậu đũa, thận lợn, dạ dày lợn, thận dê...</i></li> </ul>	<p>những thực phẩm như: các đồ uống lạnh, các loại đậu và sản phẩm từ đậu, thức ăn lạnh....</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Những người mắc chứng di tinh do gan nóng âm không nên ăn những thực phẩm như: vừng, tôm, táo ta, nhẫn, rượu, giấm, các gia vị cay.</i></li> </ul>
Xuất tinh sớm	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Những người mắc chứng xuất tinh sớm do tâm thận bất giao nên ăn những thực phẩm như: thận lợn, dạ dày lợn, tuy lợn, thận dê, thịt gà...</i></li> <li>- <i>Những người mắc chứng xuất tinh sớm do thận hư, yếu nên ăn những thực phẩm như: táo ta, tôm, thịt bò, củ nâu, hạt súng, thịt chó, xương dê, thịt gà...</i></li> <li>- <i>Những người mắc chứng xuất tinh sớm do gan nóng, âm nên ăn</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Những người mắc chứng xuất tinh sớm do tâm thận bất giao không nên ăn những thực phẩm như: vừng, tôm, sò biển, thịt chó, rượu, các gia vị có tính kích thích cay.</i></li> <li>- <i>Những người mắc chứng xuất tinh sớm do thận hư, yếu không nên ăn những thực phẩm như: các đồ uống lạnh và thức ăn lạnh.</i></li> <li>- <i>Những người mắc chứng xuất tinh sớm do gan nóng, âm không</i></li> </ul>

Tên bệnh	Thực phẩm phù hợp	Thực phẩm không phù hợp
	<i>những thực phẩm như: bong bóng cá, thận lợn, dạ dày lợn, thận dê, hai sâm, thịt chó...</i>	<i>nên ăn những thực phẩm như: cù niềng non, thịt ngỗng, gà trống, rượu, các gia vị cay.</i>
<b>Chứng tinh dịch bất thường</b>	<i>- Những người tinh dịch bất thường nên ăn các loại thực phẩm như: lá cầu khởi, khoai tây, hái sâm, nhân sâm, a giao, hướng dương, hạt dẻ, ngàn nhĩ, tó yên, thận dê, thịt chó, thịt dê, xương dê, thịt gà, thịt chim bồ câu, tôm...</i>	<i>Những người tinh dịch bất thường nên kiêng ăn các loại thực phẩm như: các loại đồ uống lạnh, các loại thức ăn lạnh và kích thích cay.</i>
<b>Hội chứng mẫn dục ở đàn ông</b>	<i>- Mẫn dục ở nam giới do gan thận âm suy nên ăn những thực phẩm như: dâu, cù náu, thịt vịt, cá trắm đen... - Mẫn dục ở nam giới do thận, lá lách hư, yếu nên ăn những thực phẩm như: thịt dê, thịt chó, hạt dẻ, thịt bò, dạ dày bò, xương bò, dạ dày dê... - Mẫn dục ở nam giới do tâm khí hư, yếu nên</i>	<i>- Mẫn dục ở nam giới do gan thận âm suy không nên ăn những thực phẩm như: thịt chó, thịt dê, nhân sâm, các thức ăn có tính kích thích. - Mẫn dục ở nam giới do thận, lá lách hư, yếu không nên ăn những thực phẩm như: hồng, cù mã thây, dưa hấu, cù cải, ngó sen tươi, mướp, dưa chuột, rau cần, các loại đồ</i>

## Cẩm nang thực phẩm hợp, kỵ

Tên bệnh	Thực phẩm phù hợp	Thực phẩm không phù hợp
	<p>ăn những thực phẩm như: lúa mì, táo ta, tim lợn, tổ yến, ngan nhĩ, gạo nếp, súp đậu nành...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mãn dục ở nam giới do gan khí không thông nên ăn những thực phẩm như: rau hoa hiên, quả phát thù, quýt vàng, vỏ quýt, sơn tra...</li> </ul>	<p>uống lạnh.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mãn dục ở nam giới do tâm khí hư, yếu không nên ăn những thực phẩm như: sơn tra, hòn, cù cài, tỏi, hoa tiêu, hồi hương, rượu trắng, các đồ uống lạnh...</li> <li>- Mãn dục ở nam giới do gan khí không thông không nên ăn những thực phẩm như: thịt mỡ, cơm nếp, mật ong, táo ta, các đồ uống lạnh.</li> </ul>
Chứng đau bụng kinh của phụ nữ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm chứa nhiều vitamin E như: lòng đỏ trứng, các loại đậu, rau chân vịt, rau cải dầu, rau muống, đậu lạc, đậu vừng, quả khô...</li> <li>- Những thực phẩm có tác dụng giữ ấm giải hàn như: thịt chó, thịt dê, hạt dê, vải, đường đen, gừng tươi...</li> <li>- Những thực phẩm</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm lạnh, có tính hàn như: các loại đồ uống lạnh, đậu xanh, dưa chuột, măng tây, ngó sen, rong biển, mướp...</li> <li>- Những thực phẩm chứa nhiều dầu mỡ như: thịt mỡ, mỡ động vật, trứng cá, pho mát...</li> <li>- Những thực phẩm có vị chua như: sơn tra, quả thào mai, quả mai,</li> </ul>

Tên bệnh	Thực phẩm phù hợp	Thực phẩm không phù hợp
	<p>hoạt huyết thông khí như: rau chân vịt, rau cần, rau thơm, cà rốt, chuối, táo tây...</p> <p>- Những thực phẩm có lợi cho sức khỏe như: tiết động vật, thịt lợn nạc, các loại trứng, sữa, cá, cùi nhăn, táo ta...</p>	giấm, quýt, quả mơ và những loại quả xanh có vị chua...
<b>Kinh nguyệt không đều</b>	<p>- Những người có thân nhiệt nóng, lượng kinh nguyệt hàng tháng nhiều, nên ăn những thực phẩm như: rau hoa hiên, mộc nhĩ...</p> <p>- Những người có thân nhiệt lạnh, lượng kinh nguyệt ít nên ăn những thực phẩm như: sơn tra, thịt chó, thịt dê, hành, gừng, rượu nồng độ thấp...</p> <p>- Những người chu kỳ kinh nguyệt hàng tháng không đều nên ăn những thực phẩm như: thịt gù, giá đỗ, gan lợn...</p>	<p>- Những người có thân nhiệt nóng, lượng kinh nguyệt hàng tháng nhiều nên kiêng những thực phẩm như: thịt chó, thịt dê, ót, hò tiêu, gừng tươi, tỏi, hành, rau hẹ...</p> <p>- Những người có thân nhiệt lạnh, lượng kinh nguyệt ít nên kiêng những thực phẩm như: bí đao, rau chân vịt, quả hồng, củ cải, thịt vịt...</p> <p>- Những người chu kỳ hàng tháng không đều nên kiêng những thực phẩm có tính kích</p>

## Cẩm nang thực phẩm hợp, kỵ

Tên bệnh	Thực phẩm phù hợp	Thực phẩm không phù hợp
Xuất huyết sau khi sinh	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm giàu dinh dưỡng, nhiệt lượng cao, hàm lượng vitamin cao, giàu sắt, protein như: gà, vịt, cá, trứng, sữa và rau quả tươi...</li> <li>- Những thực phẩm giàu vitamin và chất khoáng như: lạc, rau chân vịt, đậu tương, canh xương, quả hổ đào, rong biển...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm nóng và cay như: rượu trắng, ớt, mù tạt, hành, tỏi, gừng tươi, rau hẹ...</li> <li>- Những thực phẩm ăn gây lạnh như: mướp đắng, củ cải sợi, mướp, bí đao và các loại đồ uống lạnh...</li> </ul>
Chảy máu từ cung bất thường	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm có tác dụng thanh nhiệt, mát máu, cầm máu như: mướp, đậu xanh, măng tây, ngó sen, rau cải thìa, dưa chuột, quả mã thay, ngân nhĩ, quả hồng...</li> <li>- Những thực phẩm giàu chất sắt như: rau chân vịt, nội tạng động vật, thịt lợn nạc...</li> <li>- Những thực phẩm bổ dưỡng, ít mỡ, dễ tiêu hóa như: sữa đậu nành, các loại trứng, sữa và các sản phẩm từ sữa...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm nóng, nhiều dầu mỡ như: cùi nhãn, táo ta, tôm, cá hồi, thịt dê, thịt bò...</li> <li>- Những thực phẩm có tính kích thích cay như: rượu trắng, rượu nồng độ thấp, hành, gừng, tỏi, ớt, mù tạt, hoa tiêu, hồ tiêu, rau hẹ, thịt dê, thịt chó...</li> </ul>

Tên bệnh	Thực phẩm phù hợp	Thực phẩm không phù hợp
Uterus cung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Những thực phẩm giàu protein, vitamin, chất xơ như: thịt nạc, các loại trứng, rau cải thìa, măng, dưa chuột, bí đao, rau cần, đậu phụ, rau chân vịt...</i></li> <li>- <i>Những thực phẩm làm từ rong biển như: rong biển, tảo tía, rau biển...</i></li> <li>- <i>Các loại hoa quả khô giàu chất dinh dưỡng như: lạc, mơ, hạt điều, hạt hướng dương, quả phi...</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Những thực phẩm có vị tanh như: tôm, cua, trai, lươn, cá quát, cá thu, cá sặc đỉn, cá nạng vàng...</i></li> <li>- <i>Những thực phẩm có tác dụng kích thích như: ớt, mù tạt, hành tươi, tỏi tươi, hoa tiêu, bột cari...</i></li> <li>- <i>Các loại đồ uống có tính kích thích như: rượu trắng, rượu nồng độ thấp, cà phê, trà đặc...</i></li> </ul>
Chứng nôn ợ khi thai nghén	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Những thực phẩm chứa nhiều kali như: chuối, táo ta, lạc, rong biển, tảo tía, các loại đồ...</i></li> <li>- <i>Những thực phẩm giàu dinh dưỡng, khai vị, giúp ích cho tiêu hóa như: nước mia, sinh tố huyết lê, mật ong, nước chanh, nho khô, quả hạch, các loại thịt và trứng gia cầm, trứng</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Những thực phẩm dễ gây hiện tượng nôn ợ như: thịt dê, ớt, hò tiêu, hành, gừng tươi, rượu mạnh, trứng gà, thịt mỡ, sầu riêng, đậu...</i></li> </ul>

## Cẩm nang thực phẩm hợp, kỵ

Tên bệnh	Thực phẩm phù hợp	Thực phẩm không phù hợp
	cá, đậu và các sản phẩm từ đậu...	
Hội chứng cao huyết áp trong thời kỳ thai nhén	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm có tác dụng giúp ổn định huyết áp như: táo tây, sơn tra, rong biển, táo tia, sữa, táo biển, rau câu, nấm hoa hiên, bì đao, khoai lang, quýt, cù cài, quả sung...</li> <li>- Những thực phẩm giàu magie như: đậu tương, lạc, mơ...</li> <li>- Những thực phẩm có hàm lượng canxi cao như: tôm, chân giò, đậu tây, đậu phụ, sữa hò, rau cải thìa, xương sườn, cá mú, cá chép, con hàu...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm dầu mỡ, chất béo cao như: mỡ động vật, nội tạng động vật, thịt mỡ, các món rán, món ăn nấu quá kĩ...</li> <li>- Những thực phẩm có lượng muối cao như: dưa muối, trứng muối, tương, thịt săn khô...</li> <li>- Những thực phẩm nhiều đường như: kẹo, sôcôla, mứt hoa quả, mứt kẹo, kem...</li> <li>- Những thực phẩm có vị cay, dễ gây táo bón như: ớt, mù tạt...</li> </ul>
Thiếu máu trong thời kỳ thai nghén	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm giàu vitamin B và chất sắt như: nội tạng động vật, thịt nạc, rau chân vịt, rau cải dầu, rau cải thìa, hải sản, lòng đỏ trứng, quýt, mơ, lạc, chuối, hạt cười...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Các loại đồ uống có tính kích thích như: cà phê, coca, trà đặc...</li> <li>- Những thực phẩm chứa nhiều axit tannic như: sơn tra, dâu tây, chanh, dứa, quả lựu, hồng, dưa bở, cam,</li> </ul>

Tên bệnh	Thực phẩm phù hợp	Thực phẩm không phù hợp
		dâu, quả trám, ổi...
Mất sữa sau khi sinh	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm có tác dụng tăng lượng sữa như: thịt dê, thịt bò, thịt lợn nạc, thịt gà, canh xương, cá giếc, cá chép, lạc, vừng, chân giò, lòng đỏ trứng, nhᾶn, táo ta...</li> <li>- Những thực phẩm trị khí thông lạc như: tiết gà, tiết ngỗng, cù cải, bắp cải, quýt...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm lạnh như: bí đao, dưa chuột, đậu xanh, cà chua, rau cần, mướp đắng, dưa hấu và các loại đồ uống lạnh...</li> <li>- Những thực phẩm nhiều mỡ, khó tiêu hóa như: thịt mỡ, lòng đỏ trứng, mỡ động vật, nội tạng động vật, pho mát, gà rán, khoai rán, khoai tây chiên...</li> </ul>
Hội chứng thời kỳ tiền mãn kinh ở phụ nữ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm bổ có tác dụng thanh nhiệt an thần như: ngân nhĩ, tổ yến, bách hợp, hạt sen, cây cầu khởi, dâu, ba ba...</li> <li>- Những người béo nên ăn loại thức ăn có tác dụng hạ huyết áp, giảm mỡ như: bí đỏ, ngô, đậu xanh, rau cần, mướp đắng, rau cải cúc, yến mạch, gạo xay, cao lương, bí đao, sơn tra, quýt...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm nhiều đường, mỡ như: thịt mỡ, mỡ động vật, nội tạng động vật, socola, lòng đỏ trứng, cua...</li> <li>- Những thực phẩm có tính kích thích cao như: rượu trắng, cà phê, trà đặc, ớt, mù tạt, bột cari, hò tiêu, hoa tiêu...</li> <li>- Những thực phẩm chứa nhiều muối như: dưa muối, trứng muối,</li> </ul>

## Cẩm nang thực phẩm hợp, kỵ

Tên bệnh	Thực phẩm phù hợp	Thực phẩm không phù hợp
		jămbông, muối tương, thịt muối...
<b>Viêm khung chậu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nên ăn những thực phẩm thanh đạm, dễ tiêu hóa như: đậu xanh, rau sam, ngó sen, bì dao, măng tây, mộc nhĩ, dưa hấu, rau đền...</li> <li>- Những thực phẩm giàu protein và vitamin như: thịt lợn nạc, đậu phụ, canh cá diếc, thịt gà, sữa đậu nành, cá quả, sữa bò và các loại rau quả tươi.</li> <li>- Người bệnh nóng có thể uống nhiều nước như: nước ép lê, nước ép táo, nước ép dưa chuột nhưng không dùng lạnh.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những loại có tính kích thích, cay như: rượu, trà đặc, ớt, mù tạt...</li> <li>- Những thực phẩm có tính bồ sung nhiệt như: thịt chó, nhᾶn, thịt ngỗng, hồng sâm, cao hươu...</li> <li>- Những thực phẩm nhiều dầu mỡ như: thịt mỡ, nội tạng động vật, mỡ động vật, các đồ rán...</li> <li>- Những thực phẩm lạnh, có tính hàn như: nước lạnh, rau trộn, hoa quả ướp lạnh...</li> </ul>
<b>Viêm màng phụ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm có chức năng hoạt huyết thông mạch tiêu trừ bệnh tật như: đậu đen, rong biển, sữa, nấm hương, táo tía, nấm rơm, mộc nhĩ, sơn tra,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm chứa nhiều dầu mỡ, khó tiêu hóa như: thịt mỡ, các loại đồ ăn rán, nội tạng động vật, lòng đồ trứng, gạch cua...</li> </ul>

Tên bệnh	Thực phẩm phù hợp	Thực phẩm không phù hợp
	<p><i>ba ba... Người nhiễm bệnh nên ăn những thực phẩm như: rau cần, rau cải dầu, đậu xanh, vừng, cá chép...</i></p> <p><i>- Những người bị đau bụng, trướng bụng nên ăn thực phẩm như: sơn tra, dâu tây, quả hạch đào, hạt dẻ...</i></p>	<p><i>- Những thực phẩm có tính kích thích như: hành, gừng, tỏi, mù tạt, ớt, vỏ quế, hồi hương, rượu trắng...</i></p> <p><i>- Những thực phẩm có tính bù sung nhiệt lượng như: thịt chó, thịt dê, thịt bò, hò tiêu rau hẹ...</i></p>
Ung thư buồng trứng	<p><i>- Những thực phẩm có tác dụng chống ung thư như: cá ngựa, ba ba... Đối với những người bị đau bụng, trướng bụng nên ăn các loại như: dâu tây, sơn tra, quýt, quả hạch đào...</i></p> <p><i>- Bệnh nhân bị xuất huyết nên ăn những thực phẩm như: thức ăn nhạt, ngọt sen, rau cần, nấm, tiết dê, mứt hồng...</i></p> <p><i>- Người bệnh nên ăn những thực phẩm như: vừng, rau cần, rau cải dầu...</i></p>	<p><i>- Những thực ăn giàu chất dinh dưỡng như: cá muỗi, cá chình, cá quả, tôm, cua, thịt dê...</i></p> <p><i>- Những thực phẩm có tính kích thích như: gừng tươi, hành, tỏi, ớt, bột cari, mù tạt, hoa tiêu, hò tiêu, hồi hương, rượu trắng...</i></p> <p><i>- Thực phẩm lạnh có tính hàn như: các đồ uống lạnh, bí dao, mướp đắng, dưa chuột, đậu xanh...</i></p>
	<p><i>- Những người béo nên ăn những thực ăn có tác</i></p>	<p><i>- Những thực phẩm nhiều đường, nhiều mỡ</i></p>

## Cẩm nang thực phẩm hợp, kỵ

Tên bệnh	Thực phẩm phù hợp	Thực phẩm không phù hợp
Hội chứng thời kỳ mãn kinh ở phụ nữ	<p>dung hàn ấp nhẹ: rau cù, rau cai, rau đón, rau hẹ, rau chân vịt, cà chua, cây té thai, bí đao, chanh, chuối, táo ta, dâu, sơn tra...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm có tác dụng tinh thần như: dâu, ba ba, tỏi, yến, hạt sen, cây cầu khơi, bách hợp...</li> </ul>	<p>như: thịt mỡ, nội tạng động vật, lòng đỏ trứng, gạch cua, kẹo, mỡ động vật, đồ ăn rán...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm có hàm lượng muối cao như: dưa muối, trứng muối, thịt muối, tương, jambông, lạp xưởng...</li> <li>- Những thực phẩm có tính kích thích mạnh như: ớt, rượu trắng, mù tạt, cà phê, trà đặc...</li> </ul>
Ung thư cổ tử cung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những người âm đạo xuất huyết trong thời gian dài nên ăn những thực phẩm như: ngó sen, sơn tra, mộc nhĩ...</li> <li>- Khi hạch dời ra nhiều nước nên ăn những thực phẩm như: trứng chim bồ câu, thịt gà, ba ba...</li> <li>- Khi ngừng điều trị nên ăn những thực phẩm như: rau chân vịt, thịt bò, ngó sen, mộc nhĩ...</li> <li>- Khi điều trị bằng hóa liệu nên ăn những thực</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Người khí huyết ứ tắc, kiêng thực phẩm nhiều dầu mỡ như: thịt mỡ, mỡ động vật, nội tạng động vật, các đồ ăn rán, thịt quay...</li> <li>- Những người bạch đới ra nhiều nước kiêng những thực phẩm lạnh, có tính hàn như: bí đao, dưa chuột, mướp đắng, mướp, các loại nước uống lạnh...</li> <li>- Những thực phẩm có tính kích thích như:</li> </ul>

Tên bệnh	Thực phẩm phù hợp	Thực phẩm không phù hợp
	<p><i>ăn như: hạt bo bo, cây cầu khơi, ba ba, chuối...</i></p> <p><i>- Những người bệnh ở giai đoạn cuối nên ăn những thức ăn như: trứng gà, rau chân vịt, ngó sen, táo tát, sữa bò...</i></p>	<p><i>rượu trắng, cà phê, trà đặc, ót, mù tạt, bột cari, hò tiêu...</i></p>
Tiêu chảy ở trẻ nhỏ	<p><i>- Thức ăn lỏng như: canh rau, cháo loãng, sữa bò, canh trứng...</i></p> <p><i>- Những thức ăn nhão, ít cặn như: nước cơm, nước sinh tố hoa quả, bánh mỳ, bánh bích quy, sữa đậu nành, đậu phụ, cơm nhão, bột rau, bột hoa quả, chuối, thịt xay, thịt cá xay, lòng đỏ trứng gà hấp...</i></p>	<p><i>- Những đồ uống có ga và có tính kích thích như: thức uống có ga, cà phê, trà...</i></p> <p><i>- Những thức ăn cứng và khó tiêu hóa như: đồ ăn rắn, quả vỏ cứng...</i></p> <p><i>- Những thức ăn nhiều dầu mỡ như: mỡ động vật, gạch cua...</i></p>
Trẻ biếng ăn	<p><i>- Những món khai vị kích thích dạ dày tiết dịch vị như: sơn tra, dâu tây, mơ...</i></p> <p><i>- Thực phẩm thanh đạm, dễ tiêu hóa như: rau cải thìa, củ cải, rong biển, táo tía, trai,</i></p>	<p><i>- Những thực phẩm nhiều dầu mỡ như: thịt mỡ, mỡ động vật, nội tạng động vật, đồ ăn rắn...</i></p> <p><i>- Những thực phẩm có hàm lượng đường cao như: kẹo, kem, sôcôla,</i></p>

## Cẩm nang thuc pham hop, ky

Tên bệnh	Thực phẩm phù hợp	Thực phẩm không phù hợp
	<p><i>thịt nạc, bột nấu chín, cháo loãng, cá...</i></p> <p><i>- Lúc cần thiết có thể cho trẻ ăn những loại thức ăn trẻ hợp khẩu vị, nhiều enzym dễ tiêu hóa.</i></p>	<p><i>gatô, bơ, bánh nướng, các nước uống hoa quả...</i></p>
Trẻ béo phì	<p><i>- Những thực phẩm giúp tiêu gan trị khi như: sơn tra, mơ, dâu tây, mơ khô, bánh sơn tra, nước canh cho thêm trần bì...</i></p> <p><i>- Thực phẩm thanh đạm dễ tiêu hóa như: rau cải thiền, cù cải, rong biển, tảo tia, trai, bột nấu chín, cháo loãng...</i></p> <p><i>- Những thực phẩm có nhiều protein như: các loại trứng, đậu phụ, sữa đậu nành, thịt nạc, cá, tôm...</i></p>	<p><i>- Những thực phẩm nhiều mỡ, nhiều đường như: thịt mỡ, mỡ động vật, đồ ăn rán, kẹo, khoai tây chiên, các loại bánh, đồ uống chứa cồn...</i></p> <p><i>- Những thực phẩm hàm lượng nhiệt cao như: sôcôla, bánh bơ, lạc nhân, mơ, hạt điều, hạt hướng dương, kem...</i></p>
Thiếu máu ở trẻ nhỏ	<p><i>- Những thực phẩm giàu chất sắt như: thịt nạc, gan động vật, mộc nhĩ, lòng đỏ trứng, rau chân vịt...</i></p> <p><i>- Những thực phẩm giàu</i></p>	<p><i>- Những thực phẩm cay, kích thích như: ớt, mù tạt, hồi hương, hoa tiêu, hò tiêu, bột cari...</i></p> <p><i>- Những thực phẩm</i></p>

Tên bệnh	Thực phẩm phù hợp	Thực phẩm không phù hợp
	<p><i>vitamin C</i> như: <i>quýt, khế, cà chua, chanh...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Những thực phẩm bổ dưỡng</i> như: <i>hạt bo bo, cù mài, táo ta, lạc, sen, vừng đen, củi nhăn, mật ong...</i></li> </ul>	<p><i>chứa axit tannic</i> như: <i>sơn tra, dâu tây, lựu, hồng, dưa bở, dâu, ôi, quả trám...</i></p>
Trẻ dài són	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Những thực phẩm bổ dưỡng thông tắc</i> như: <i>sen, cù mài, vừng đen, củi nhăn, rau hẹ, ô mai, gạo nếp...</i></li> <li>- <i>Những thực phẩm thanh đạm</i> <i>bổ dưỡng</i> như: <i>thịt nạc, các loại trứng, cù mài, đậu phụ, ngàn nhĩ, đậu xanh, thịt ngỗng, gạo té...</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Bữa tối thường</i> <i>kiêng</i> <i>nhiều</i> <i>món ăn</i> <i>chứa</i> <i>nhiều</i> <i>nước</i> như: <i>các loại canh, cháo, sữa đậu nành, dưa hấu, quả lê...</i></li> <li>- <i>Những thực phẩm có</i> <i>tác dụng</i> <i>lợi</i> <i>tiêu</i> <i>như:</i> <i>hạt bo bo, ngô, đậu đũa, dưa chuột, dưa hấu, cá chép...</i></li> <li>- <i>Những thực phẩm</i> <i>nhiều</i> <i>muối</i>, <i>nhiều</i> <i>đường</i> <i>như:</i> <i>dưa muối, thịt muối, tương, sôcôla, kẹo...</i></li> </ul>
Trẻ bị cam	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Trẻ bị cam là lách nên ăn</i> <i>thực phẩm</i> <i>tốt</i> <i>cho</i> <i>lá</i> <i>lách</i>, <i>dạ dày</i> <i>như:</i> <i>bột</i> <i>yến mạch, bột đại mạch, gan gà, chè bát bảo, cù mài, hạt sen...</i></li> <li>- <i>Trẻ bị cam gan</i> <i>nên</i> <i>ăn</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Các</i> <i>thức</i> <i>ăn</i> <i>khó</i> <i>tiêu</i> <i>hóa</i> <i>như:</i> <i>cơm</i> <i>nếp, bánh</i> <i>dày, lạc rang, đậu</i> <i>tương</i> <i>rang, đậu</i> <i>tăm, thịt</i> <i>mỡ...</i></li> <li>- <i>Những</i> <i>thực</i> <i>phẩm</i> <i>có</i> <i>tính</i> <i>hàn</i> <i>như:</i> <i>hồng,</i> <i>mướp</i> <i>đắng, rau</i> <i>cần,</i></li> </ul>

## Cẩm nang thực phẩm hợp, kỵ

Tên bệnh	Thực phẩm phù hợp	Thực phẩm không phù hợp
	<p><i>nhiều thực phẩm tiêu gan trị khí như: bột ngọt sen, súp đậu xanh, bột mì dẻ, sinh tố cam tươi, canh cài xanh, canh cà chua...</i></p> <p><i>- Bị cam trong giai đoạn bú sữa có thể dùng một số thực phẩm để thay thế như: sữa bột, bột đậu tương, sữa đậu nành, cháo cù mài, mè gà, mè vịt...</i></p>	<p>bí đao, đậu xanh, các đồ uống lạnh khác...</p>
Sởi	<p><i>- Các thức ăn thanh đạm, dễ tiêu hóa, giàu vitamin dinh dưỡng như: cháo loãng, bột nhuyễn, bí đao, rau cài, cù cài...</i></p> <p><i>- Trong thời gian đang phát bệnh, người bệnh nên ăn các thức ăn lỏng hoặc sền sệt như: bột ngọt sen, mì, sinh tố rau, sinh tố hoa quả, canh cá...</i></p> <p><i>- Sau khi hạ nhiệt nên ăn các thức ăn như: sữa</i></p>	<p><i>- Những món rán, nhiều dầu mỡ như: quẩy, lạc rang, mỡ động vật, hạt dưa rang, thịt mỡ, gà quay, vịt quay, thịt chó, thịt bò, thịt dê...</i></p> <p><i>- Những thực phẩm cay, có tính kích thích như: ớt, mù tạt, gừng, tỏi, hành, hổ tiêu, hoa tiêu, rau hẹ...</i></p> <p><i>- Loại quả chua như: lựu chua, dương mai, mơ, mơ xanh...</i></p>

Tên bệnh	Thực phẩm phù hợp	Thực phẩm không phù hợp
	<p><i>bò, canh cật lợn, canh gan lợn, canh cá...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Những thực phẩm khiến nốt sỏi phát tiết hết ra như: rau mùi, tôm tươi, cá diếc, măng tươi, củ mã thay, nấm, anh đào, sinh tố mía...</i></li> </ul>	
Thùy đậu	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Các thức ăn thanh đạm, chứa nhiều nước như: cháo ngô, cháo yến mạch, mía, cà rốt, mướp, bí đao, dưa hấu, rau xanh, rau cải thìa, dưa chuột, sữa đậu nành, đậu phụ, cải cúc, cà chua, măng...</i></li> <li>- <i>Những thực phẩm thanh nhiệt giải độc như: đậu xanh, mộc nhĩ, cà rau câu khơi, cá diếc, củ mã thay, rau chân vịt, sò...</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Các loại thức giúp bồi dưỡng tăng nhiệt như: mỡ động vật, thịt dê, thịt chó, thịt ngỗng, nhăn, lạc rang, nhộng rang, hạt dẻ, cá sáu dọc vàng, cá hồi, bánh tét, bánh dày...</li> <li>- <i>Những thực phẩm cay, có tính kích thích như: ớt, gừng tươi, tỏi, hành tây, rau hẹ, bột cari, hẹ vàng, mù tạt, hồ tiêu...</i></li> </ul>
Quai bị	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Những thực phẩm thanh đạm, dễ tiêu hóa như: nước cơm, cháo loãng, sữa đậu nành, các loại canh, canh</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực phẩm nhiều dinh dưỡng, có tính kích thích như: cá hồi, cá sáu dọc vàng, trai, tôm, cua, gà trống, ngỗng,...</li> </ul>

Cẩm nang thực phẩm hợp, kỵ

Tên bệnh	Thực phẩm phù hợp	Thực phẩm không phù hợp
	<p>ngò, cháo yến mạch, nước cam quýt...</p> <p>- Những thực phẩm giàu vitamin như: củ cải, cà rốt, xúp lơ, dâu tây, đu đủ, táo, quả sung...</p>	<p>- Những thực phẩm nhiều mỡ như: thịt mỡ, lòng đỏ trứng, các đồ rán...</p> <p>- Những thực phẩm cay, có tính kích thích như: ớt, mù tạt, tỏi, gừng, hành, hò tiêu, bột cari, hoa tiêu, hồi hương...</p>
Chứng ho lâu ngày	<p>- Các loại thức ăn nhão dễ hấp thụ như: cháo loãng, hò cơm, canh trứng...</p> <p>- Những thực phẩm nhiệt lượng cao, giàu protein, dinh dưỡng như: thịt nạc, sữa bò, xúp lơ, sữa đậu nành, đậu phụ...</p> <p>- Những thực phẩm có tác dụng trị ho như: lê, củ cải, mật ong, táo ta, tỏi, ngó sen...</p>	<p>- Những thực phẩm nhiều mỡ, có vị tanh như: thịt mỡ, nội tạng động vật, thịt dê, thịt chó, thịt bò, mỡ động vật, tôm, gạch cua...</p> <p>- Những thực phẩm quá nhiều muối như: dưa muối, jambông, trứng muối, tương...</p> <p>- Các đồ ăn lạnh như: nước lạnh, các loại nước lạnh đóng đá...</p>
Trứng cá	<p>- Những thực phẩm giàu vitamin như: nấm hoa hiên, cà rốt, rau cải dầu, đậu phụ, sữa đậu nành, thịt nạc, rau cải</p>	<p>- Những thực phẩm nhiều dầu mỡ, gây nóng như: gạch cua, thịt chó, bơ, sôcôla, thịt lợn...</p>

Tên bệnh	Thực phẩm phù hợp	Thực phẩm không phù hợp
	<p>thia, cu mà thảy...</p> <p>- <i>Những thực phẩm có tác dụng giải độc, giải nhiệt như: đậu xanh, ngó sen, giá đỗ, dưa chuột, mộc nhĩ, mướp, mướp đắng, rau cần, bí đao, cà chua, rau diếp...</i></p>	<p>- Những thực phẩm nhiều chất, có tính kích thích như: các loại cá biển, tôm, cua, rong biển, táo tía, thịt dê, gà trống, thịt ngỗng, hải sâm...</p> <p>- Các loại thức ăn cay, có tác dụng kích thích như: ớt, rau hẹ, gừng tươi, tỏi, hò tiêu, hồi hương, mù tạt, bột cari...</p>
Lang ben	<p>- <i>Những thực phẩm giàu tyrosine và chất khoáng như: nội tạng động vật, thịt hò, thịt lợn nạc, trứng gà, trứng chim cút, sữa hò, củ cải, măng, mộc nhĩ, rong biển, sữa đậu nành, tương đậu phụ, nho khô, đậu Hà Lan...</i></p> <p>- <i>Những thực phẩm có tác dụng chữa trị như: mộc nhĩ, đậu đen, rong biển, cà, rau hẹ...</i></p>	<p>- Những thực phẩm giàu vitamin C như: chanh, cam, bưởi, quýt, sơn tra, khế, dâu tây, dương mai...</p> <p>- Những thực phẩm có tính kích thích như: gừng, hành, tỏi, ớt, mù tạt, bột cari, rượu trắng...</p>
	<p>- <i>Những thực phẩm giàu vitamin như: rau</i></p>	<p>- <i>Những thực phẩm phát âm, động khí,</i></p>

## Cẩm nang thực phẩm hợp, kỵ

Tên bệnh	Thực phẩm phù hợp	Thực phẩm không phù hợp
<b>Chàm eczema</b>	<p><i>chân vịt, cà chua, chanh, dâu tây, dừa, quả lựu, khé, rau hẹ, nấm hoa hiên, cà rốt, rau cài thìa, cây tè thái...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Những thực phẩm có tác dụng thanh nhiệt giải độc, giữ âm như: mướp đắng, đậu xanh, mướp, bí đao, dưa chuột, lò, dưa hấu, hạt bo bo, cù cai...</i></li> </ul>	<p>động huyết như: hạt sen, củ từ, hò tiêu, khoai sọ, gừng, hành, tỏi, hạt súng...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Những thực phẩm cay, có tính kích thích như: rượu trắng, trà đặc, ớt, mù tạt, gừng tươi, hoa tiêu...</i></li> <li>- <i>Những thực phẩm dễ gây dị ứng như: hải sản, thịt dê, bò, thịt gia cầm, phán hoa...</i></li> </ul>
<b>Rụng tóc</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Các thức ăn giàu vitamin E và lوت như: rong biển, tảo tía, con hàu, viềng đen, hắp cai, rau diếp cù...</i></li> <li>- <i>Các thức ăn giàu chất sắt như: rau chân vịt, thịt lợn nạc, thịt bò nạc, rau cai dâu, táo ta, táo tây, nhăn, tiết động vật, nho, quýt, dâu tây...</i></li> <li>- <i>Những thực phẩm giàu protein thực vật như: viềng đen, ngô,</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Các thức ăn nhiều mỡ, nhiệt lượng cao như: thịt mỡ, thịt chó, thịt dê, thịt bò, nội tạng động vật, mỡ động vật, trứng cá, gạch cua, đồ ăn rán...</i></li> <li>- <i>Những thực phẩm nhiều đường và chất béo như: bơ, sôcôla, kem, kẹo...</i></li> <li>- <i>Các loại thức ăn cay, có tính kích thích như: rượu trắng, ớt, mù tạt, bột cari, hò tiêu, hoa</i></li> </ul>

Tên bệnh	Thực phẩm phù hợp	Thực phẩm không phù hợp
	đậu tương...	tiêu, hồi hương, quế bì, hành, gừng tươi, tỏi...
Bệnh tê phù chân	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm giàu vitamin B1 như: lạc, gạo xay, tiêu mạch, đậu tương, đậu Hà Lan, đậu đũ...</li> <li>- Các loại có hàm lượng protein cao như: đu đủ, cá quả, trứng chim cút, các loại súp, cá và các sản phẩm từ đậu...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm dễ gây cho bệnh nghiêm trọng hơn như: cua, tôm, thịt vịt, nhộng tằm, cù mõ thây, dưa bờ, rau rút, rượu trắng, tỏi...</li> </ul>
Tăng nhãn áp	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm hanh nhiệt, giữ nước như: dưa hấu, muối, đậu đũ, ngàn nhĩ, sơn tra, cá trắm cò, cá diếc, cá chép...</li> <li>- Những thực phẩm giàu vitamin E và B như: gạo xay, thịt lợn nạc, táo ta, đậu tương, lạc, đậu đũ, mạch nha, mỡ thực vật...</li> <li>- Những thực phẩm giúp làm trong mắt như: rau cần, rau chân vịt, muối đăng, viền...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm có hàm lượng chất béo cao như: mỡ lợn, mỡ bò, gan lợn, gan dê, dạ dày lợn, trứng cá, thịt lợn, bơ...</li> <li>- Các loại đồ uống chứa nhiều cafein như: cà phê, trà đặc, coca...</li> <li>- Những thực phẩm cay, có tính kích thích như: rượu trắng, rượu nồng độ thấp, ớt, mù tạt, bột cari, gừng tươi, hồi hương, quế bì,</li> </ul>

## Cẩm nang thực phẩm hợp, kỵ

Tên bệnh	Thực phẩm phù hợp	Thực phẩm không phù hợp
	<p>cà rốt, lạc, pho mát, hương dương, mơ, mật ong, dâu thơm, chuối...</p>	<p>hành tây, hành, hò tiê... - Uống quá nhiều nước.</p>
Chứng đục thủy tinh thể	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm chứa nhiều vitamin C như: chanh, cam, quýt, cà chua, dâu tây, bí đao, rau chân vịt, rau cải thìa...</li> <li>- Những thực phẩm chứa nhiều kẽm, selen như: lạc, quả hạch dào, con hàu, thịt nạc, cù cải, nấm, măng, cá trắm đen...</li> <li>- Những thực phẩm giàu vitamin E như: súp lơ, đậu tương, đậu đũ, ngũ cốc...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm chứa nhiều cholesterol như: lòng đỏ trứng, cá mực, tôm, trứng cá, bơ, nội tạng động vật...</li> <li>- Những thực phẩm cay, có tính kích thích như: rươi trắng, ớt, hành tây, rau hẹ, gừng tươi, tỏi, mù tạt, bột cari...</li> <li>- Các loại thức ăn có chứa nhiều muối như: dưa muối, trứng muối, tương, jambông, lạp xường, thịt muối...</li> </ul>
Viêm kết mạc	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Các thức ăn thanh nhiệt giải độc, giữ ẩm như: đậu xanh, bí đao, mướp đắng, củ mã thây, chuối, dưa hấu, củ niuang non...</li> <li>- Những thực phẩm giàu vitamin C và A</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm có vị tanh như: thịt dê, thịt bò, cá sáu dọc dài, lươn, cá chép, tôm, cua...</li> <li>- Những thực phẩm cay, nóng, có tính kích thích như: ớt, mù tạt, gừng tươi, hành</li> </ul>

Tên bệnh	Thực phẩm phù hợp	Thực phẩm không phù hợp
	<i>nhiều: cà rốt, rau, các loại trứng, quả màu vàng, rau chân vịt, mầm đậu Hà Lan, khoai lang, ớt xanh...</i>	<i>tươi, tỏi, rau hẹ, thịt dê, thịt chó...</i>
Cận thị	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Các thức ăn giàu protein động vật như: các loại trứng, sữa bò, thịt nạc, pho mát...</li> <li>- Các thức ăn chứa nhiều vitamin A và carotene như: cà rốt, bí đỏ, lòng đỏ trứng, nội tạng động vật, rau quả xanh...</li> <li>- Những thực phẩm chứa nhiều phốt pho và canxi như: rau cải thìa, móng giò, sữa bò, trứng vịt, rong biển, hạt bí đỏ, hạnh nhân, tép khô...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Các thức ăn chứa nhiều đường như: sôcôla, kem, kẹo, bánh nướng, các loại sinh tố hoa quả ...</li> <li>- Những thực phẩm cay, có tác dụng kích thích như: tỏi, hành tươi, gừng tươi, ớt, mù tạt, bột cari, trà đặc, hò tiêu, hồi hương, hoa tiêu, quế bì, cà phê...</li> </ul>
Đau mắt hột	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm giàu vitamin A như: cà rốt, các loại trứng, hoa quả có màu vàng, rau chân vịt, đậu Hà Lan, ớt xanh, dầu gan cá, nội tạng động vật...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Các thức ăn gây nóng như: thịt chó, thịt dê, thịt bò, lươn, cao hươu, sầu riềng, hạch dàø, cùi nhăn...</li> <li>- Cá và các loại hải sản như: lươn, cá diếc,</li> </ul>

Cẩm nang thực phẩm hợp, kỵ

Tên bệnh	Thực phẩm phù hợp	Thực phẩm không phù hợp
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Những thực phẩm giàu vitamin B như: yến mạch, gạo xay, lạc, vừng, pho mát, sữa bò, đậu tương...</i></li> <li>- <i>Các thức ăn có tác dụng thanh nhiệt hạ nhiệt như: mướp đắng, bí đao, đậu xanh, dưa chuột, mướp, dưa hấu...</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ba ba, cá nạng vàng, cá rô phi, hải sâm, tôm, cua, cá sáu dọc dài, cá mực, rong biển, rau câu, cá hô...</li> <li>- Các loại thức ăn cay, có tính kích thích như: rượu trắng, ớt, hành tây, gừng tươi, tỏi, hoa tiêu, hò tiêu, bột cari, mù tạt...</li> </ul>
Ung thư phổi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Các thức ăn có tác dụng trị ho giải đờm như: lê tuyết, tì bà, trám, củ cải, rong biển, rau câu, trai, bí đao, mướp, vừng, hạch đào, hạt thông...</i></li> <li>- <i>Những thực phẩm có tác dụng chống ung thư, tăng cường khả năng miễn dịch như: nấm hương, nho, hạt bo bo, củ nâu, táo ta, hạnh nhân...</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Các loại thức ăn nhiều mỡ, chất béo như: thịt mỡ, gà quay, mỡ vàng, nội tạng động vật...</li> <li>- <i>Những thực phẩm có tính kích thích như: rượu trắng, cà phê, hành tây, ớt, mù tạt, thịt bò nướng, dưa chua, lạp xưởng hun khói, lạp xường...</i></li> <li>- <i>Các thức ăn có vị tanh như: thịt dê, thịt bò, cá sáu dọc dài, cá hô, cá chép, tôm, cua...</i></li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Các thức ăn giàu dinh dưỡng và dễ tiêu hóa</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Các thức ăn rắn, khó tiêu hóa, quá cứng,</li> </ul>

Tên bệnh	Thực phẩm phù hợp	Thực phẩm không phù hợp
Ung thư dạ dày	<p><i>nhiều: sữa đậu nành, đậu phụ, sữa bò, các loại trứng, cá, tôm, hạt kê, ba ba, hạt bo bo, yến mạch, chim cút, thịt lợn, thịt bò, gan lợn, trai...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Những thực phẩm có khả năng phòng chống ung thư, tăng cường kháng miễn dịch như: củ nâu, nấm hương, hạt bo bo, táo ta, nho, táo tây, gan lợn, cá sáu dọc dài, hải sâm...</i></li> </ul>	<p><i>quá lạnh hoặc quá nóng như: sườn bò, sườn lợn, xương gà, khoai tây chiên, quẩy, các quả vỏ cứng, kem, đồ uống đà lạnh...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Các thức ăn có tính kích thích như: sôcôla, cà phê, dưa chua, rượu trắng, các loại gia vị cay khác...</li> </ul>
Ung thư trực tràng	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Các thức ăn tiêu độc, trị mù như: cá diếc, mướp, bí đao, rau cải dầu, bắp cải, rau rút...</i></li> <li>- <i>Những thực phẩm dễ hấp thụ như: cải xanh, rau câu, trai, ngó sen, canh trứng, canh rau, cháo yến mạch...</i></li> <li>- <i>Những thực phẩm có tác dụng chống ung thư như: ba ba, hạch đào, chim cút, măng tây, thạch (aga)...</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Các thức ăn làm trương khí như: rau cần, khoai tây, khoai lang, rau hẹ, đậu tương, lạc, tỏi, măng tre...</li> <li>- Các loại thức ăn nhiều mỡ như: thịt mỡ, mỡ động vật, nội tạng động vật, đồ rán...</li> <li>- Các thức ăn có tác dụng kích thích như: ớt, mù tạt, bột cari, cà phê, rượu trắng, trà đặc, giấm...</li> </ul>

## Cẩm nang thực phẩm hợp, kỵ

Tên bệnh	Thực phẩm phù hợp	Thực phẩm không phù hợp
Máu trắng	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Các thức ăn giàu protein như: thịt nạc, các loại trứng, sữa bò, sữa đậu nành, đậu phụ, cá, tôm...</li> <li>- Các thức ăn giàu vitamin như: cà rốt, cà chua, ớt xanh, rau hẹ, chanh, cam, chuối, táo tây, nho, bưởi, dâu tây, táo tây...</li> <li>- Những người bị ung thư giai đoạn cuối nên ăn các loại như: nấm hương, lựu, canh thịt, súp...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Không nên ăn những thức ăn lạnh, cứng như: táo non, cò linh lăng, cây ban, sơn tra, nước quả nấu đông, bòng ngô, cháy cơm...</li> <li>- Cố gắng dùng các thức ăn như: nhân sâm, hoàng kỳ, táo đỏ, cây cầu khởi, đông trùng hạ thảo, linh chi, a giao, sâm Mỹ, lộc nhung...</li> <li>- Kiêng ăn các loại thức ăn cay, nhiều mỡ như: ớt, rượu trắng, nước chúa ga...</li> </ul>
Viêm lợi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Các thức ăn thanh đạm, mềm như: cháo yến mạch, cháo ngô, canh trứng, bột nấu chín, nước cơm...</li> <li>- Những thực phẩm có tác dụng bổ thận như: con le le (mòng két), ba ba, thận lợn, gan lợn, tuy xương lợn, thận dê, nhộng tằm...</li> <li>- Các loại trà xanh</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm cay, có tính kích thích như: rượu trắng, cà phê, trà đặc, ớt, hành tây, gừng tươi, hồi hương, mù tạt, tỏi, hoa tiêu, hò tiêu, bột cari, hành, dầu ớt...</li> </ul>

Tên bệnh	Thực phẩm phù hợp	Thực phẩm không phù hợp
	<i>chứa nhiều Fluor và Catechin.</i>	
Viêm tủy răng	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Những thực phẩm giàu canxi, phốt pho, vitamin như: sữa bò, n้ำ hoa hiên, cà rốt, rau hẹ, cây té thái, rau cải dầu, rau cải thìa, nội tạng động vật, thịt nạc, các loại cá, trứng, sữa, đậu phụ, sữa đậu nành...</i></li> <li>- <i>Những thực phẩm giàu fluor như: rong biển, tảo tía, trai, cá, tôm, bì thịt, móng gân...</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm có vị nồng như: sôcôla, kem, kẹo, dưa muối, jambông, trứng muối, đậu tương, mơ, mứt hoa quả ướt, sữa đặc....</li> <li>- Những thực phẩm cay, cứng, có tính kích thích như: rượu trắng, gừng tươi, tỏi, hành tây, ớt, khoai tây chiên, mơ, hạt điều, lạc, sườn lợn, sườn bò...</li> </ul>
Viêm lợi răng	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Những thực phẩm giàu vitamin C như: chanh, cam, quýt, cà chua, dâu tây, bưởi, rau cải thìa...</i></li> <li>- <i>Những thực phẩm có tác dụng tráng thận bổ dương như: củ mài, hạt súng, hạt sen, đậu đũa, thận lợn, dạ dày lợn, tuy lợn, thận dê, nhộng tằm, đu đủ, táo ta, quả</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Các món rán, cứng như: sườn lợn, sườn bò, khoai tây chiên, quẩy, gạo xay, hướng dương, mơ, ngô, hạt cười, hạt điều...</li> <li>- Những thực phẩm có tính kích thích như: ớt, tỏi, hành, hoa tiêu, hò tiêu, bột cari, cà phê, trà đặc, rượu mạnh...</li> </ul>

Cẩm nang thực phẩm hợp, kỵ

Tên bệnh	Thực phẩm phù hợp	Thực phẩm không phù hợp
	sung, tuyết lê, táo tây, cùi nhãn...	
Viêm răng khôn	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm có tác dụng bò âm hạ nhiệt như: muối dắng, đậu xanh, lê, bí đao, củ cải, măng, sira...</li> <li>- Những thực phẩm có tác dụng thanh vị hóa nhiệt như: muối dắng, dưa chuột, mù tạt, muối, đậu phu, đồ đen...</li> <li>- Các món loãng, mềm như: cháo yến mạch, cháo ngũ cốc, canh trứng, canh rau, bột n้ำ kẽ, nước mỳ canh...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm cứng, chua như: sườn lợn, khoai tây chiên, lạc, sườn bò, sơn tra, mơ, dương mai...</li> <li>- Các loại thức ăn nhiều dầu mỡ, tanh, quá ngọt như: thịt mỡ, mỡ động vật, kem, sôcôla...</li> <li>- Những thực phẩm cay, có tính kích thích như: ớt, mù tạt, hành, gừng tươi, tỏi, quế bì, rượu trắng, rau hẹ...</li> </ul>
Phù nướu do dùng thuốc	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm giàu kali, canxi như: chuối, quýt, rau chân vịt, tố yến, giá đỗ, rau hẹ, rau cần, khoai tây, cùi mài, rong biển, táo tía, măng, mộc nhĩ, đậu xanh, tỏi, khoai môn...</li> <li>- Những thực phẩm giàu protein động vật như: cá, tôm, thịt nạc,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm có hàm lượng cholesterol cao như: cá mực, trứng cá, gạch cua, nội tạng động vật, thịt mỡ...</li> <li>- Những loại quá nhiều đường như: sôcôla, kem, kẹo, các loại nước hoa quả...</li> <li>- Những thực phẩm</li> </ul>

Tên bệnh	Thực phẩm phù hợp	Thực phẩm không phù hợp
	sữa bò...	quá nhiều muối như: jambông, lạp xưởng, trứng muối, tương, dưa muối.
Ban xuất huyết giám tiêu cầu	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Những thực phẩm giàu protein như: thịt nạc, các loại trứng, sữa đậu nành, đậu phụ, cá, tôm...</i></li> <li>- <i>Những thực phẩm có tác dụng chữa trị như: bì lợn, dạ dày lợn, tim lợn, táo ta, cùi nhăn, đậu tằm, lạc, cây tè thái, quả hồ đào...</i></li> <li>- <i>Những thực phẩm có tác dụng bổ máu như: nội tạng động vật, lòng đỏ trứng, rau chân vịt, bưởi, rau cải dầu, quýt, quả sung...</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Những thực phẩm gây nóng như: thịt dê, thịt chó, thịt bò, vải, dương mai, hồi hương, cá nạng vàng, đinh hương, cá mè hoa...</i></li> <li>- <i>Những thực phẩm cay, có tính kích thích như: rượu trắng, rượu nồng độ thấp, hành, hoa tiêu, gừng tươi, tỏi, rau hẹ, hẹ vàng, hành tây...</i></li> </ul>
Dị ứng ban xuất huyết	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Những thực phẩm giàu protein như: thịt nạc, sữa đậu nành, gan động vật, đậu phụ...</i></li> <li>- <i>Những thực phẩm có tác dụng bổ máu như: nội tạng động vật, quả</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Những thực phẩm dễ gây dị ứng như: cá biển, tôm, cua, sò biển, sữa bò, các loại trứng...</i></li> <li>- <i>Hải sản tanh có tính kích thích như: tôm,</i></li> </ul>

## Cẩm nang thực phẩm hợp, kỵ

Tên bệnh	Thực phẩm phù hợp	Thực phẩm không phù hợp
	<p><i>sung, rau chân vịt, rau cải dầu, quýt, bưởi...</i></p> <p><i>- Những thực phẩm chứa collagen như: chân giò lợn, móng gân lợn, chân gà...</i></p>	<p><i>cua, sò, cá chình, cá ngừ, lươn, cá sacdin, cá nạng vàng...</i></p> <p><i>- Những thực phẩm cay, kích thích như: ớt, hành tây, gừng tươi, mù tạt, hoa tiêu, rượu trắng...</i></p>
Bệnh lupus ban đỏ	<p><i>- Các thức ăn mát, thanh đạm như: mộc nhĩ, ngan nhĩ, măng, rau xanh, dưa chuột, bách hợp, bí đao, mướp, dâu tây, táo, chuối, cá diếc, con hàu, quả tì bà...</i></p> <p><i>- Các thức ăn có tác dụng thanh nhiệt giải độc ở dạng lòng đỏ hoặc nhão như: cháo đậu xanh, sinh tố dưa hấu, sinh tố lê, kim ngân hoa lô...</i></p>	<p><i>- Những thực phẩm khô, thương âm, trợ nhiệt như: thịt chó, thịt dê, thịt bò, nội tạng động vật, các đồ rán, mỡ động vật, trứng cá, gạch cua, tôm...</i></p> <p><i>- Những thực phẩm cay, kích thích như: rượu trắng, ớt, hành tây, gừng tươi, tỏi, mù tạt, bột cari, hoa tiêu, hồ tiêu, quế, hồi hương, củ cải...</i></p>
Bệnh vẩy nến	<p><i>- Những thực phẩm giàu protein như: thịt nạc, cá trắm cờ, các loại trứng, đậu tương, đậu phụ, sữa đậu nành, pho mát, sữa bò...</i></p>	<p><i>- Những thực phẩm nóng, tanh như: thịt dê, thịt chó, thịt bò, tôm, cua, hàu, sò, cá chình, lươn, cá ngừ, cá nạng vàng...</i></p>

Tên bệnh	Thực phẩm phù hợp	Thực phẩm không phù hợp
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Những thực phẩm giàu vitamin như: cù cai, xíp lơ, cà, măng, rau cài thia, đậu tây, quả sung, táo, đu đủ, khé, cà chua, cam, chanh...</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Những thực phẩm cay, có tính kích thích như: giấm, rượu trắng, trà đặc, cà phê, ớt, gừng tươi, hành, tỏi, hành tây, mù tạt, hò tiêu, hoa tiêu, qué bì, hồi hương...</i></li> </ul>
Bệnh mề đay	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Những thực phẩm giàu vitamin như: cà chua, táo tây, nho, táo ta, súp lơ, đậu tây, cù cải đường, dưa hấu, đu đủ, khé, cà, măng, chanh, quả sung...</i></li> <li>- <i>Những thực phẩm có chất kháng viêm như: rong biển, táo tía, mướp đắng, rau cần, cà rốt, đậu xanh, gạo xay, hạt bo bo, rau cải thia, đậu Hà Lan, đậu phụ, nấm hương...</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Những thực phẩm dễ gây dị ứng như: tôm, cua, sò, cá sardin, cá nặng vàng, lươn, cá diếc...</i></li> <li>- <i>Những người mắc bệnh cấp tính nên kiêng các thức ăn như: cá sáu dọc dài, cá hố, tôm, cua, ba ba, thịt gia cầm, thịt dê, nấm, hạt dẻ, giấm, rượu...</i></li> <li>- <i>Những người mắc bệnh mãn tính nên kiêng các thức ăn như: sữa bò, ngô, đại mạch, đậu tằm, khoai tây, thịt bò, hạt kiều mạch...</i></li> </ul>
Viêm phổi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Những thực phẩm thanh đạm, lỏng, mềm</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Các loại thức ăn nhiều dầu mỡ như:</li> </ul>

## Cẩm nang thực phẩm hợp, kỵ

Tên bệnh	Thực phẩm phù hợp	Thực phẩm không phù hợp
	<p>như: cháo yến mạch, canh trứng, canh rau, cháo trắng, cháo ngọt...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Những thực phẩm có hàm lượng protein cao như: thịt nạc, cá, tôm, các loại trứng, sữa đậu nành, đậu phụ...</i></li> <li>- <i>Những thực phẩm giàu canxi và sắt như: rau chân vịt, tiết động vật, thịt nạc, mướp đắng, sữa bò...</i></li> </ul>	<p>thịt mỡ, nội tạng động vật, gạch cua, trứng cá, sôcôla, các đồ ăn rán, bơ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Những thực phẩm cay, có tính kích thích như: rượu trắng, cà phê, ớt, gừng tươi, trà đặc, tỏi, hành, hành tây, hò tiêu, hoa tiêu, bột cari, quế bì, hồi hương,...</i></li> </ul>
Giãn phế nang	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Những thực phẩm thanh đạm như: rau xanh, củ cải, bí đao, rong biển, táo tía, dưa hấu, ngó sen tươi, măng, mộc nhĩ, cà chua...</i></li> <li>- <i>Những thực phẩm giàu protein như: các loại trứng, sữa bò, thịt nạc, cá, đậu phụ, sữa đậu nành, pho mát...</i></li> <li>- <i>Những thực phẩm nhuận phổi tiêu đờm như: lê, ngân nhĩ, rau cần, mướp, cây tì bà, đường phèn...</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Các thức ăn giàu dinh dưỡng có vị tanh như: cá sáu dọc dài, thịt dê, lươn, cá nạng vàng, tôm, cua, sò, trai, cá hố, cá sacdin...</li> <li>- Các thức ăn nhiều đường, nhiều mỡ như: thịt mỡ, nội tạng động vật, gạch cua, tôm, mỡ động vật, bơ, ngỗng quay, kem, các đồ rán...</li> <li>- Các thức ăn có tính kích thích như: rượu trắng, ớt, mù tạt...</li> </ul>

Tên bệnh	Thực phẩm phù hợp	Thực phẩm không phù hợp
Suy tim mẫn tính	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Những thực phẩm nhiều cholesterol như: cá chim, cá chép, thịt lợn nạc, thịt dê, thịt vịt...</i></li> <li>- <i>Thực phẩm có hàm lượng chất xơ cao như: rau cùi thìa, rau cần, rau hẹ, rau cải dầu, rau xanh, dưa hấu, mướp đắng, bánh mỳ làm từ bột mạch, yến mạch, các loại lương khô...</i></li> <li>- <i>Những thực phẩm có tác dụng giảm cholesterol, độ nhớt trong máu và các thực phẩm từ các sản phẩm từ đậu như: giá đỗ, sữa đậu nành, đậu phụ...</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực phẩm có hàm lượng cholesterol cao như: thịt mỡ, lòng đỏ trứng, nội tạng động vật, gạch cua, bơ, tôm, cua, thịt bì, đồ rán...</li> <li>- Thực phẩm có hàm lượng muối cao như: dưa muối, trứng muối, jambông, thịt ướp sấy khô, tương, tương cà chua, thịt muối, hòng sáp...</li> <li>- Những món chiên, có tính kích thích như: sườn lợn, sườn bò, quẩy, ớt, rượu trắng, mù tạt, bột cari...</li> </ul>
Tâm thần phân liệt	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Những thực phẩm có hàm lượng vitamin B12 cao như: gan bò, thận bò, gan lợn, thận lợn, tim lợn, thịt bò, cá chích, trứng gà, đậu hũ chao, tương, đậu tương,</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Những thực phẩm sinh nhiệt lượng cao như: bánh mì, canh gà, kem, hạnh nhân, hạt thông, bia, sôcôla, dầu lạc, hướng dương, thịt mỡ...</i></li> </ul>

## Cẩm nang thực phẩm hợp, kỵ

Tên bệnh	Thực phẩm phù hợp	Thực phẩm không phù hợp
	<p>xì dầu...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dầu thực vật, rau và hoa quả tươi như: củ cải, bông cải xanh (súp lơ), bắp cải, rau cải thìa, đu đủ, táo tây, nho, dứa, cà rốt, dầu lạc, dầu trám...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những động vật biển có vị tanh như: lươn, cá sáu dọc dài, cá hố, cá chình, cá sacdin, cá ngừ, tôm, cua, sò...</li> <li>- Các loại rượu.</li> </ul>
Chứng lạnh đạm	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực phẩm nhiều axit arginine (arg) như: củ nâu, ngan hạnh, thịt lợn, thịt dê, thịt bò, hải sản, lươn, cá mực, bạch tuộc, cá trắm đen, bí đỏ, socola, lạc, hạch nhân, sữa đậu nành, đậu phụ, sợi đậu phụ khô...</li> <li>- Thực phẩm chứa nhiều kẽm như: sò biển, táo tây, quýt, hạch đào, cà chua, rau cải thìa, thịt nạc, sữa bò, các loại đậu, đường đen...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực phẩm lạnh, có tính hàn như: đậu xanh, bí đao, mướp đắng, mướp, rau cần, kem, hoa quả ướp lạnh, đồ uống ướp lạnh...</li> <li>- Mùi nồng, nhiều dầu mỡ như: thịt mỡ, mỡ động vật, gạch cua, sườn bò, quẩy, sườn dê, khoai tây chiên...</li> <li>- Những đồ uống có tính kích thích như: rượu trắng, rượu nồng độ thấp, cà phê, trà đặc...</li> </ul>
Viễn thị	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm chứa nhiều khoáng chất</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm cay và có tính kích</li> </ul>

Tên bệnh	Thực phẩm phù hợp	Thực phẩm không phù hợp
	<p><i>phổi phò và kẽm như: sò biển, táo tây, quýt, hạch đào, dưa chuột, thịt nạc, sữa hò, bánh mỳ làm từ bột mỳ, cháo yến mạch, đại mạch, các loại trứng, nấm Bắc Kinh, hạt thông...</i></p> <p><i>- Rau và hoa quả tươi như: súp lơ, bắp cải, rau cải thìa, rau xanh, rau chân vịt, đu đủ, táo tây, nho, dứa, lựu...</i></p>	<p>thích như: rượu trắng, ớt, gừng, tỏi, hò tiêu, rượu, thì là Ai Cập, mù tạt...</p>
<b>Bong vong mạc tự phát</b>	<p><i>- Thực ăn thanh đạm, dễ tiêu hóa như: rau xanh, cù cài, rong biển, táo tia, trai, rau chân vịt, cháo loãng, hồ cơm, canh trứng, canh rau...</i></p> <p><i>- Thực phẩm nhiều chất xơ như: ngô, hạt kê, cao lương, cây kiều mạch, yến mạch, rau cần, giá đỗ tương, rau hẹ, tỏi, cù niêng non, ớt xanh, măng tre, mộc nhĩ, nấm, nấm hương, hương thung, rau hoàng hoa...</i></p>	<p><i>- Nhữnng thực phẩm rán dầu và thực phẩm cứng như: sườn lợn, sườn bò, xương gà, mơ, lạc, đậu tằm, khoai tây chiên...</i></p> <p><i>- Nhữnng thực phẩm cay và có tính kích thích như: ớt, hành, tỏi, mù tạt, bột cari, hoa tiêu, hò tiêu, rượu trắng...</i></p> <p><i>- Nhữnng thực phẩm quá ngọt như: sôcôla, kem, bánh bơ, nước hoa quả...</i></p>

## Cẩm nang thực phẩm hợp, kỵ

Tên bệnh	Thực phẩm phù hợp	Thực phẩm không phù hợp
Viêm tai giữa có mủ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Người bệnh ở giai đoạn cấp tính nên ăn những thực phẩm có tác dụng làm mát như: mướp đắng, bí đao, đậu xanh, dưa chuột, rau cǎn, lê tuyết, cây té thai...</li> <li>- Những người bệnh mãn tính nên ăn những thực phẩm bổ thận, lá lách như: thận lợn, thận dê, ba ba, hạt bồ bo, đồ đen, hạt dẻ, hạch dàò...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Người bị bệnh cấp tính kị những thực phẩm dễ kích dẫn độc tố như: ớt, hành, gừng, tỏi, tôm, cua, trứng muối...</li> <li>- Người bị bệnh mãn tính kị những thực phẩm nhiều mỡ, có tính hàn như: thịt mỡ, lòng đỏ trứng, mỡ động vật, mướp, bí đao, ngân nhĩ...</li> </ul>
Viêm mũi dị ứng	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm hổ phổi như: ngan nhũ, bách hợp, ngô sen tươi, phổi lợn, súra, miết hồng, tỳ bà, thịt ngỗng, cù mă thây, bách hợp, qua sung...</li> <li>- Những thực phẩm chứa nhiều vitamin A và vitamin C như: chanh, cam, quýt, cà chua, dâu tây, bưởi, rau chân vịt, rau cải thìa, cà rốt, đậu Hà Lan, khoai lang, ớt xanh...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm lạnh và có tính hàn như: đồ uống ướp lạnh, kem, hoa quả ướp lạnh, bí đao, mướp đắng, đậu xanh, dưa chuột, mướp, rau cǎn...</li> <li>- Những thực phẩm dễ gây ra dị ứng như: tôm, cua, sò, hàu, trứng gà, cá biển, súra bò...</li> </ul>

Tên bệnh	Thực phẩm phù hợp	Thực phẩm không phù hợp
Viêm tắc mũi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Những thực phẩm chứa nhiều vitamin như: nội tạng động vật, cá trắm đen, tôm, trứng gà, rau cải thìa, rau cần, rau cải dầu, rau xanh, mướp đắng, dưa hấu, bánh mỳ làm từ bột mỳ, yến mạch, lương khô...</i></li> <li>- <i>Những thực phẩm thanh đạm, dễ tiêu hóa như: cù cài, táo tia, trai, rau chân vịt, cháo loãng, hồ cơm, canh rau, canh trứng...</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Những thực phẩm sinh nhiệt bồ dương như: thịt mỡ, thịt chó, thịt bò, thịt dê, thực phẩm rán phồng, hạnh nhân, hướng dương, hạt dẻ, hạt điều, ngô...</i></li> <li>- <i>Những thực phẩm cay và có kích thích như: ớt, hành tây, tỏi, mù tạt, bột cari, hò tiêu, hoa tiêu, rượu trắng...</i></li> </ul>
Tắc nghẽn đường ruột	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Những thực phẩm nhiều protein và chất sắt như: tiết động vật, thịt nạc, các loại trứng, sữa bò, rau chân vịt, rau xanh, rau cải dầu...</i></li> <li>- <i>Những thực phẩm giúp cho sự bài tiết như: mật ong, chuối, nấm hương, ngô, yến mạch, sữa chua...</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trước khi mở kiêng ăn những thức ăn nhiều chất xơ, trường khí như: rau cần, rau cải trắng, rau cải dầu, cù cài, khoai lang, đậu tằm, khoai tây, đậu tương.</li> <li>- Sau khi phẫu thuật kị những thức ăn tanh, thô, nhiều mỡ như: thịt mỡ, nội tạng động</li> </ul>

Cẩm nang thực phẩm hợp, kỵ

Tên bệnh	Thực phẩm phù hợp	Thực phẩm không phù hợp
		vật, thịt chó, gạo xay, thịt dê, thịt bò, cá sấy...
<b>Viêm màng ổ bụng cấp tính</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Những thực phẩm nhiều protein như: đậu phụ, trứng gà...</i></li> <li>- <i>Những thực phẩm nhiều vitamin như: cà chua, táo tây, nho, táo ta, dâu tây, củ cải đường, dưa hấu, củ cải, súp lơ, đu đủ, khế, cam, chanh, quả sung...</i></li> <li>- <i>Những thực phẩm thanh đạm dễ tiêu hóa như: cháo loãng, nước cơm, canh trứng...</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Những thực phẩm cứng, rán dầu, hun khói như: sườn lợn, sườn bò, quẩy, gà rán, thịt dê bò nướng...</i></li> <li>- <i>Những thực phẩm kích thích, khó tiêu hóa như: ót, mù tạt, bột cari, hành, tỏi, dưa chua, gạo nếp, rượu trắng, giấm...</i></li> <li>- <i>Những thực phẩm nhiều dầu, chất béo từ cá như: thịt mỡ, bơ, cá biển, tôm, cua...</i></li> </ul>
<b>Sỏi bàng quang</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Những thực phẩm nhiều chất xơ như: rau cải dầu, súp lơ, rau cần, ngô, yến mạch, cao lương, rau hẹ, giá đỗ, củ cải, khoai lang, rau diếp củ, các loại đỗ, rau câu...</i></li> <li>- <i>Những thực phẩm nhiều vitamin B6 và</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Những thực phẩm nhiều cholesterol như: cá mực, gạch cua, tôm, trứng cá, nội tạng động vật, lòng đỏ trứng, tôm, cua, thịt mỡ, bì thịt, đồ rán...</i></li> <li>- <i>Những thực phẩm có hàm lượng axit oxalic cao như: rau muống,</i></li> </ul>

Tên bệnh	Thực phẩm phù hợp	Thực phẩm không phù hợp
	<p><i>vitamin K như: rau cài thià, bắp cải, yến mạch, cao lương, gạo té, rong biển, đinh lăng, súp lơ, quýt, thịt nạc, ngó sen...</i></p>	<p>sôcôla, dưa muối, măng tre, dâu tây, bột mạch...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm có hàm lượng muối cao như: dưa muối, lạp xưởng, thịt muối, jambông...</li> </ul>
Sỏi thận	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Những thực phẩm nhiều chất xơ như: hoa cài dầu, rau cần, ngô, yến mạch, cao lương, rau hẹ, giá đỗ, củ cải, khoai lang, rong biển, rau diếp củ, các loại đậu...</i></li> <li>- <i>Những thực phẩm nhiều vitamin A như: các loại trái cây, hoa huệ tây, cà rốt, súp lơ, rau hẹ, đu đủ, rau xanh, dầu gan cá, bí đao, mơ...</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những thực phẩm có hàm lượng axit oxalic cao như: bột mạch, socola, rau muống, hành, dưa muối, măng tre, dâu tây, củ niêng non...</li> <li>- Những thực phẩm nhiều chất béo và tanh như: thịt mỡ, nội tạng động vật, dầu vàng, thịt dê, thịt chó, lươn, cá sáu dọc dài, cá ngừ, cá saclin, tôm, cua, sò, cá diếc...</li> </ul>
Sỏi đường tiết niệu	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Thực ăn giàu chất xơ như: rau cài dầu, súp lơ xanh, bắp ngô, yến mạch, cày cao lương, rau hẹ, giá đỗ, củ cải, khoai lang, rau diếp, táo biển nâu...</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực ăn có chứa chất purine cao, như: bia, đậu phụ, rau cần, chè phâm các loại đậu, canh gà, canh thịt...</li> <li>- Rau chân vịt, bột</li> </ul>

*Cẩm nang thực phẩm hợp, kỵ*

Tên bệnh	Thực phẩm phù hợp	Thực phẩm không phù hợp
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Thực ăn có chứa axit, như: thịt vịt, tôm.</i></li> <li>- <i>Thực ăn giàu vitamin A, như: củ cà rốt, súp lơ xanh, quả đu đủ, cải xanh, dầu cá, rau hẹ, bí ngô...</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>yến mạch, sôcôla, rau muống, hành củ, dưa chua, măng, dâu tây, cù niêng...</li> <li>- <i>Thực ăn giàu axitamin, như: trứng gà, ba ba, gà đen, thịt gà, thịt thỏ...</i></li> </ul>
Xuất huyết đường tiêu hóa	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Thực ăn giàu vitamin C, như: cây sơn tra, quả chanh, quả cam, quả bưởi, rau cải thìa, rau chân vịt, cà chua, rau riếp, ớt xanh, cải xanh, rau cần...</i></li> <li>- <i>Những thực phẩm có tác dụng cầm máu, như: cải xanh, hạt sen, ngó sen, mộc nhĩ, táo đỏ, củ cà rốt, rau chân vịt, kẹo quế hoa, mứt hồng, sữa, mật ong...</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Đồ uống có chất kích thích, như: cafe, trà đặc, rượu trắng...</li> <li>- <i>Thực phẩm khô, nóng, có chất kích thích, như: món sườn lợn, sữa, thịt dê, thịt chó, ớt, mù tạt, bột cari, hành tây, hò tiêu, quả hồi...</i></li> <li>- <i>Thực phẩm tanh giàu dinh dưỡng, như: lươn, cá lạc tươi, cá hoa vàng, cá hô, tôm, cua, con trai, con hàu...</i></li> </ul>
Viêm tuyễn tụy cấp tính	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Thực phẩm giàu dinh dưỡng, như: thịt nạc, các loại trứng, các loại sữa, cá, đậu phụ, các loại ngũ cốc...</i></li> <li>- <i>Rau, quả tươi, như: rau cải thìa, rau chân</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Thực phẩm có hàm lượng dầu mỡ cao, như: khoai tây chiên, món sườn lợn, gà rán, quẩy, thịt mỡ, mỡ lợn, canh thịt, bánh xốp...</i></li> </ul>

Tên bệnh	Thực phẩm phù hợp	Thực phẩm không phù hợp
	vịt, súp lơ xanh, cà rốt, ớt xanh, rau cải dầu, cải xanh, cải bắp, củ niêm, quả đào, dưa khé, quả vải, đu đủ, dưa hấu, chuối, dưa bở...	- Thực phẩm có chứa chất kích thích, như: rượu, cafe, ớt, mù tạt, bột cari, hành tây, gừng, tỏi, hò tiêu, cây hoa tiêu, giấm, dưa chua...
Viêm loét đại tràng	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực phẩm mềm, mát, dễ tiêu hóa, như: cháo loãng, cháo gạo, súp trứng, canh rau, mì nhừ, canh mì...</li> <li>- Ăn nhiều mật ong có tác dụng thanh lọc phổi, nhuận tràng.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực phẩm có chứa chất kích thích, như: ớt, gừng, tỏi, trà đặc...</li> <li>- Thực phẩm có chứa chất xơ không dễ tiêu hóa, như: măng, rau cần...</li> <li>- Thực phẩm sống và lạnh, như: đồ uống lạnh, nộm, cây mã thay, mướp đắng...</li> </ul>
Viêm gan do uống rượu	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực phẩm có tác dụng giải độc, lợi gan, như: đậu xanh, đậu ván, bắp cải, súp lơ xanh, rau cải thìa, mướp đắng, ngò, con hàu...</li> <li>- Thực phẩm dễ tiêu hóa, giàu protein, như: cá, sữa có hàm lượng mỡ ít, sữa đậu nành, tào phớ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực phẩm chứa chất kích thích, như: ớt, hành tây, gừng, tỏi, mù tạt, bột cari, rau hẹ, hò tiêu, hoa tiêu...</li> <li>- Thực phẩm chứa chất béo và dầu mỡ, như: thịt mỡ, bơ, gà rán, sườn lợn...</li> <li>- Tuyệt đối cấm uống rượu.</li> </ul>

Cẩm nang thực phẩm hợp, kỵ

Tên bệnh	Thực phẩm phù hợp	Thực phẩm không phù hợp
<b>Viêm gan do virut</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực phẩm giàu protein, như: các loại sữa, thịt nạc, cá, sữa đậu nành, tào phớ...</li> <li>- Thực phẩm giàu vitamin, như: rau cải dầu, súp lơ xanh, rau cần, ngô, yến mạch, cao lương, rau chân vịt...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực phẩm chứa nhiều dầu mỡ và có hàm lượng cholesterol cao, như: óc động vật, dầu động vật, thịt mỡ, cua, trứng cá, cá mực, lòng đỏ trứng...</li> <li>- Thực phẩm chứa chất kích thích, như: các loại rượu,Ớt, gừng, tỏi...</li> </ul>
<b>Viêm tiêu cầu thận cấp tính</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực phẩm giàu protein, như: thịt nạc, các loại trứng, đậu phụ, sữa...</li> <li>- Thực phẩm lợi tiểu, như: bí đao, củ cải, măng lau, táo biển nâu, cây hoa hiên, rau muống, dưa hấu, sơn tra, dưa chuột, hạt bo bo...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực phẩm có hàm lượng muối cao như: rau muối, trứng muối, thịt muối, chân giò hun khói, lạp xưởng, tương bần, xì dầu...</li> <li>- Thực phẩm có chứa chất purine và đạm cao, như: rau chân vịt, rau cần, nấm, củ cải đòn, các loại đậu, các loại cá, các loại sò, dạ dày lợn, súp gà, súp cá...</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực phẩm canxi, như: sữa, cây hồ đào, ngô, hạt điều, hạt vừng, rau cải bắp, súp lơ xanh...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực phẩm giàu kali, như: cải cọng, nấm, tào tía, cây hương thung, lạc, khoai tây,</li> </ul>

Tên bệnh	Thực phẩm phù hợp	Thực phẩm không phù hợp
Viêm tiêu cầu thận mãn tính	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực phẩm ít axitamin, như: ngô, bột ngọt sen, phở...</li> <li>- Uống nhiều trà xanh.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>cam, quýt, cafe...</li> <li>- Thực phẩm chứa purine cao, như: rau chân vịt, nấm, măng lau, các loại cá, các loại sò, thịt bò, thịt dê, thịt ngỗng, dạ dày lợn...</li> </ul>
Chứng tổng hợp về bệnh thận	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực phẩm giàu nguyên tố vi lượng, như: rau chân vịt, thịt nạc, lòng đỏ trứng, lúa mì, ngô, cải thìa, bí ngô, tỏi, cải xanh, cà chua, khoai tây, cá chép, thịt bò, tảo biển nấu, táo tía...</li> <li>- Thực phẩm giàu vitamin, như: đào ma cát, chanh, quất, dưa đỗ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực phẩm có hàm lượng muối cao, như: dưa muối, tráng muối, thịt ướp, chân giò hun khói, tương, cà chua...</li> <li>- Thực phẩm chứa nhiều chất mỡ, như: thịt mỡ, mỡ vàng, váng sữa, nội tạng động vật, đồ ăn rán...</li> <li>- Thực phẩm giàu protein động vật, như: sữa đậu nành, đậu phụ, giá đỗ, đậu tăm...</li> </ul>
Viêm cuồng thận	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực phẩm giàu protein, như: các loại trứng, các loại sữa, thịt nạc, sữa đậu nành, đậu phụ.</li> <li>- Thực phẩm giàu vitamin, như: cải thìa, rau chân</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực phẩm chứa nhiều chất tanh, như: thịt bò, thịt dê, cá biển, tôm, cua, rau hẹ, hải sâm...</li> <li>- Thực phẩm nóng ẩm, như: rượu trắng,</li> </ul>

*Cẩm nang thực phẩm hợp, kỵ*

Tên bệnh	Thực phẩm phù hợp	Thực phẩm không phù hợp
	vịt, súp lơ xanh, cà rốt, ớt xanh, rau cài dầu, cài xanh, cài bắp, củ niềng, qua đào, dưa hấu, chuối.	kẹo, bơ, nước hoa quả, kem, đồ rán... - Thực phẩm giàu kali, như: cà chua, nấm tươi, mướp đắng...
Suy kiệt chức năng thận mãn tính	- Thực phẩm giàu vitamin và axit folic, như: rau chân vịt, bí đao, khoai sọ, táo tím, củ từ...	- Thực phẩm giàu photpho, như: nấm, cá, đinh hương, hạt thông, tép khô, hạt sen, thịt dê, con sò, đậu đen... - Thực phẩm giàu natri, như: muối, dưa muối, trứng muối, chân giò thui, thịt ướp, tương cà chua...

## *Chương 3*

### SỰ TƯƠNG THÍCH, TƯƠNG KHẮC GIỮA CÁC VỊ THUỐC VÀ THỰC ĂN

#### I. VỊ THUỐC

Tên các vị thuốc	Thực phẩm tương thích	Thực phẩm tương khắc	Chú ý khi sử dụng
Cửu kỷ tử	Nho, hạt sen, thịt lợn, thịt thò, thịt dê, đậu ván, táo, đậu tây, đào, gạo nếp, chim cút, bách hợp, lươn, éch, rượu trắng...	Trà xanh	Nóng ngoài, viêm lách và đi ngoài không được ăn.
Bạch truật	Cù từ, hạt bo bo, dạ dày lợn, táo, gạo té, quả dâu...	Cải thìa, lê, đào, mận, rau mùi, tỏi.	Những người đầy bụng ợ hơi không được uống.

Tên các vị thuốc	Thực phẩm tương thích	Thực phẩm tương khắc	Chú ý khi sử dụng
<b>Địa hoàng</b>	<i>Cù từ, thịt vịt, trứng vịt, gừng, thịt gà, lá lách lợn, gạo té, lê, bánh kem, ngó sen tươi.</i>	Cù cài, thực phẩm làm từ tiết, hành, tỏi.	<i>Cần dùng đồ bằng sắt và đồng để sắc thuốc.</i>
<b>Hà thủ ô</b>	<i>Thịt gà, đậu đen, trứng gà, da dày lợn, mật ong.</i>	Thịt gà, thịt dê, cù cài, hành, tỏi, tiết động vật, cá không vảy.	<i>Những người bị tiêu chảy không được uống và không được dùng đồ bằng sắt để sắc thuốc.</i>
<b>Thương thuật</b>	<i>Da dày bò</i>	Thịt lợn, rau mùi, cải thìa, tỏi, mận đào.	<i>Những người nóng trong, ra nhiều mồ hôi không được uống.</i>
<b>Kinh giới</b>	<i>Bạc hà, gạo té</i>	Hải sản tươi, cá nóc, thịt lùa, cá trê, lươn, cá không vảy, tương đậu.	<i>Những người ra nhiều mồ hôi trộm, đau đầu không được uống.</i>
<b>Cam thảo</b>	<i>Ô mai, cài hẹ, gừng khô</i>	Tảo biển, tảo tím, thạch hoa thái, rong biển nâu, cải thìa, thịt lợn.	- <i>Những người chướng bụng đầy hơi, khó ăn không được uống.</i>

Tên các vị thuốc	Thực phẩm tương thích	Thực phẩm tương khắc	Chú ý khi sử dụng
<b>Hoa cúc</b>	<i>Ngân nhĩ, cà rốt, mộc nhĩ, lạc, trà xanh, đường trắng.</i>	Rau cần, cá nóc.	- <i>Những người huyết áp cao không nên dùng hoa cúc.</i>
<b>Phục linh</b>	<i>Táo đỏ, gà đen, củ từ, đậu đỏ, hạt kê, lưỡi lợn, cá chép, hạt bo bo.</i>	Giấm, lá sen.	<i>Những người bị nóng khụy họng không nên dùng.</i>
<b>Mạch đông</b>	- <i>Sữa, thịt nạc, ô mai, đường phèn.</i>	- Cá diếc, cá chép, mộc nhĩ, đồ ăn cay và nóng.	<i>Những người bị hàn tiết tá, viêm dạ dày và bị ho do cảm phong hàn không nên dùng.</i>
<b>Lá sen</b>	<i>Cua, mă thây, sơn tra</i>	Phục linh	<i>Mỗi lần 15 - 30gram.</i>
<b>Dê chàm</b>	<i>Ba ba</i>	Tỏi, rau mùi và đồ ăn cay.	<i>Huyết hư lạnh, kinh nguyệt ra quá nhiều và phụ nữ có thai không nên uống.</i>

Tên các vị thuốc	Thực phẩm tương thích	Thực phẩm tương khắc	Chú ý khi sử dụng
<b>Đại hoàng</b>	<i>Toi, cháo</i>	Thực phẩm lạnh, cá	<i>Phụ nữ trong kỳ kinh nguyệt, phụ nữ có thai, phụ nữ cho con bú không được uống.</i>
<b>Trụ mào</b>	<i>Rượu trắng</i>	Thịt dê, thịt bò, sữa bò	<i>Những người nóng không được dùng.</i>
<b>Uy linh tiên</b>	<i>Đường gluco, giấm</i>	Nước luộc mì, trà, thực phẩm cay, nhiều dầu và nóng.	<i>Những người máu nóng, ra nhiều mồ hôi hột không được uống.</i>
<b>Nhân trần</b>	<i>Gạo lứt</i>	Thực phẩm cay, nhiều dầu.	
<b>Gừng</b>	<i>Sơn tra, đường đỗ, gạo</i>	Hành, thực phẩm nhiều dầu	<i>Phụ nữ thời kỳ mang thai không được dùng.</i>
<b>Đan sâm</b>	<i>Rượu, long nhãnh</i>	Giá, nội tạng động vật, quả phi, lòng trắng trứng.	<i>Những người bị nghẽn mạch máu dùng cẩn thận.</i>
<b>Bạc hà</b>	<i>Long nhãnh, trà xanh, gạo te</i>	Baba, thịt dê, thực phẩm cay	<i>Những người âm hư huyết khô, ra nhiều mồ hôi hột không được dùng.</i>

Tên các vị thuốc	Thực phẩm tương thích	Thực phẩm tương khắc	Chú ý khi sử dụng
Đinh hương	Lê.	Hoa tuy lip	Những người nóng trong không được dùng.
Sơn tra	Dầu tây, thịt gà, hột hổ đào, xương sườn, thịt lợn, cà chua, mật ong, gạo té.	Dạ dày lợn, dưa chuột, bí đao, rong biển nâu, tôm, tỏi, súса, dạ dày dê.	Không được dùng nhiều, phụ nữ mang thai không được dùng.
Hột đào	Thịt gà đen, mộc nhĩ, ngô sen, gạo, mướp, cá mực, cá mò.	Hạnh nhân	Không được dùng nhiều, phụ nữ mang thai không được dùng.
Nhân sâm	Thịt gà, hạt sen, lươn, gạo té, chim bồ câu non, long nhãn.	Cù cài, trà, nho, lựu, tiết lợn, rau chân vịt, cam sành, khế, đào, sơn tra.	Không được dùng nhiều.
Cù mài	Đường phèn, thịt ngọt, gạo nếp, gạo té, hạt sen, ngô, bong bóng cá, thịt dê, mia.	Cá diếc, cải dầu, mía	Cù mài rán sẽ làm mất hết thành phần dinh dưỡng có trong nó.

Tên các vị thuốc	Thực phẩm tương thích	Thực phẩm tương khắc	Chú ý khi sử dụng
Nhung hươu	Thịt gà đen, nhân sâm	Trà	Nghiền nhó ra rồi nuốt, không sắc.
Hạt hồ đào	Sơn tra, bách hợp, táo đỏ, thận lợn, rau cài, lươn, ngô.	Đậu phụ.	Vỏ ngoài mỏng của hột hồ đào có giá trị dinh dưỡng nhất định nên dùng cá.
Đương quy	Gạo tẻ, thịt gà, xương ống lợn, lươn.	Thực phẩm lạnh, rau mùi, mì canh.	Dùng cho những người kinh nguyệt không đều, nhưng không thích hợp cho những người bị tiêu chảy.
Keo đông a	Trứng gà, thịt gà, cầu khời, gạo nếp, táo đỏ.	Uống cùng nước lạnh.	Dùng rượu vàng đốt rồi uống.
Sâm bắc sa	Trứng, hạt sen, ó mai.	Cá diếc, thực phẩm cay.	Có thể dùng lâu dài
Quả dâu	Mật ong, rượu trắng, gạo lứt, gạo kê, gạo tẻ, đậu đen.	Trứng vịt, cua, các loại cá, rong biển, sữa, thực phẩm chế từ đậu.	- Khi đun cao dâu không được dùng đồ sắt.

Tên các vị thuốc	Thực phẩm tương thích	Thực phẩm tương khắc	Chú ý khi sử dụng
			- Những quả màu nhạt chưa chín thì không được dùng.
<b>Hạnh nhân đắng</b>	<i>Đường đỏ, hột đào.</i>	Gạo kê, thịt lợn.	<i>Không được ăn sống nhiều</i>
<b>Hạt sen</b>	<i>Đu đủ, dã dày lợn, mộc nhĩ trắng, quả vải, khoai lang, dưa chuột, bí đao.</i>	Cua.	<i>Người bị cảm lạnh, táo bón, bệnh trĩ không được dùng.</i>
<b>Ngân hạnh</b>	<i>Trứng gà, hạt sen, thịt gà, phổi lợn.</i>	Cá chình, lươn.	<i>Ăn với cháo hiệu quả rất cao. Dùng nhiều quá rất dễ bị trúng độc.</i>
<b>Phụ tử</b>	<i>Thịt dê, gừng, thịt chó.</i>	Đậu, thực phẩm lạnh.	<i>Phụ nữ mang thai không được dùng.</i>

## II. TÊN THUỐC

Tên thuốc	Thực phẩm tương thích	Thực phẩm tương khắc	Chú ý khi sử dụng
Thuốc giảm đường	<i>Chè phèm từ đậu, mì, rau xanh, thịt bò, trứng gà, các loại cá.</i>	Các loại đường, mứt hoa quả, nước ép hoa quả, sôcôla, kem, nước đóng lon, mứt kẹo.	<i>Ăn ít những thực phẩm chứa nhiều mỡ và bột lọc</i>
Thuốc giảm huyết áp	<i>Khoai tây, cà chua, dưa chuột, táo, nho, sung.</i>	Nội tạng động vật, đậu lụp xương, cá trắm đen, nước bưởi ép.	<i>Ăn ít thực phẩm nhiều mỡ, nhiều muối.</i>
Thuốc hỗ trợ tiêu hóa	<i>Cam, chanh, sơn tra, bưởi, cà chua</i>	Các loại đồ uống lạnh, trà đặc, dạ dày lộn	<i>Uống trước khi ăn</i>
Thuốc chống bệnh tê liệt thần kinh	<i>Rau cần, ngò, cai dầu, cai xanh, rau chân vịt, dưa hấu.</i>	Các loại rượu	<i>Trong thời gian uống thuốc nên uống nhiều nước.</i>
Thuốc lợi tiểu	<i>Nấm, đậu vàng, rau chân vịt, chuối, quýt.</i>	Thực phẩm mặn như: thịt ướp, chân giò, lạp xường, trứng muối, tương đậu.	<i>Trong thuốc lợi tiểu có chứa kali nên khi ăn không nên ăn kèm những thức ăn giàu kali.</i>

Tên thuốc	Thực phẩm tương thích	Thực phẩm tương khắc	Chú ý khi sử dụng
<b>Thuốc chống thiếu máu</b>	<i>Bưởi, chanh, cam, quýt, sơn tra, cải trắng.</i>	Thịt mỡ, nội tạng động vật, lạc, tương vùng, tảo biển, dầu động vật.	<i>Uống sau bữa ăn, không uống nước trà.</i>
<b>Thuốc bổ canxi</b>	<i>Quả khô, đậu vàng, ngũ cốc, hải sản.</i>	Đồ uống có ga, coca, café, hamburger, nội tạng động vật, khoai chiên rán.	<i>Khi uống và ăn nên chú ý làm cân bằng giữa đồ ăn mặn và đồ ăn chay.</i>
<b>Thuốc chống bệnh gút.</b>	<i>Các thực phẩm có chứa kiềm, như: rau xanh, khoai tây, khoai lang, quýt.</i>	Thực phẩm giàu purine, như nội tạng động vật, cá, tôm, cua.	<i>Cấm uống cùng thuốc aspirin và thuốc lợi tiểu, nên uống nhiều nước (mỗi ngày không dưới 2000ml).</i>
<b>Vitamin A</b>	<i>Thịt nạc, cà</i>	Mộc nhĩ, rượu	<i>Cấm uống nhiều</i>
<b>Vitamin B1</b>	<i>Thịt nạc, cải trắng, rau cần.</i>	Cá con, trà, rượu.	<i>Không được uống cùng thuốc uống tránh thai.</i>
<b>Vitamin B2</b>	<i>Nội tạng động vật, đậu vàng, rau sống, nấm hương</i>	Thực phẩm lạnh, cải dưa, thịt mỡ, cá con, sò, rượu.	<i>Không được uống khi đói, không được uống cùng thuốc</i>

Tên thuốc	Thực phẩm tương thích	Thực phẩm tương khắc	Chú ý khi sử dụng
			có tính kiềm, cấm uống cùng thuốc tránh thai.
Vitamin B12	Nội tạng động vật, chè phaм từ sữa, các loại cá, các loại trứng, sữa.	Đồ uống có cồn.	Bảo quản nơi khô ráo.
Vitamin C	Anh đào, cà chua, dâu tây, quýt, đào khi.	Rau chân vịt, nội tạng động vật, tôm, sò, hến, nhân sâm.	Không được hút thuốc.
Thuốc bổ mật	Thực phẩm ít chất béo giàu chất sơ, như: Cải trắng, cải dầu, nấm hương, táo	Thực phẩm nhiều mỡ và cholesterol, như: Nội tạng động vật, thịt mỡ.	Nên uống nhiều nước để tránh mất nước do bị tiêu chảy
Thuốc trị tiêu chảy	Thực ăn lòng, mềm ít mỡ và thanh đạm.	Sữa, trà	Không nên dùng lâu

## PHỤ LỤC

### A. RAU - CỦ - QUẢ

Rau - củ - quả	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
<b>Cải trắng</b>	Tính bình, hơi lạnh, vị ngọt, vào kinh: tràng, vị.	<i>Hạ nhiệt giải độc, chống táo bón, dưỡng da, phòng và chống ung thư.</i>	<i>Những người mắc bệnh: cao huyết áp, bệnh tiêu đường, ung thư vú, ung thư ruột, trĩ, huyết quản nén ăn.</i>	<i>Cải trắng trong quá trình thối rữa dễ gây độc tố, cho nên rau cải trắng bị thối rữa không được ăn.</i>
<b>Cải thiά</b>	Tính bình, vị ngọt, vào kinh: phổi, vị, đại tràng.	<i>Hạ nhiệt giải stress, thông khí trù dorm, tiêu thũng tàn két, kích thích tiêu hóa.</i>	<i>Thích hợp cho người ho nhiều đờm, táo bón, nổi mày đay, trĩ và thiếu canxi.</i>	<i>Không nên ăn sống, dùng cải thiά chế làm món ăn, khi sào, hầm không nên quá kỹ để tránh mất dinh dưỡng.</i>
<b>Rau sóng</b>	Tính lạnh, vị ngọt, vào kinh: vị, bàng quang.	<i>Giảm đau, dễ ngủ, giảm cholesterol, hỗ trợ trị suy nhược thần kinh.</i>	<i>- Những người mất ngủ, cholesterol cao, thần kinh suy nhược nên ăn nhiều.</i>	<i>Không nên dùng dao cắt mà nên dùng tay tách từng lá ra để tránh bị mất</i>

Rau - củ - quả	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
			- Người bị dai rắt, lạnh bụng nên ăn ít.	chất dinh dưỡng.
Rau dền	Tính lạnh, vị ngọt, vào kinh: phổi, đại tràng.	<i>Tăng cường thể chất, nâng cao sức đề kháng, thúc đẩy dậy thì, nhanh lành vết thương khi bị gãy chân, giảm béo, trừ độc.</i>	- Hợp với người già, trẻ em, phụ nữ, người giảm béo. - Người tỳ vị lạnh không nên ăn.	<i>Rau dền có thể thường xuyên ăn, nhưng không nên ăn nhiều trong một bữa nếu không dễ gây ra bệnh viêm da.</i>
Cỏ tè thái	Tính lạnh, vị ngọt nhạt, vào kinh: tâm, can, phổi	<i>Giải nhiệt, lợi tiểu, mát gan, cầm máu, mắt sáng.</i>	- Bệnh động mạch vành, cao huyết áp, tiêu đường, bệnh phù thũng nên ăn. - Cỏ tè thái thông ruột dễ đại tiện nhưng những người phân lỏng nên cẩn thận trong khi ăn.	<i>Khi nấu tốt nhất không cho tỏi, gừng, rượu, gia vị vào để tránh mất vị thơm trong cỏ.</i>

Rau - củ - quả	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
<b>Cải dầu</b>	Tinh nóng, vị cay, vào kinh: can, phổi, tỳ	<i>Giảm lượng đường trong máu, giải độc, tiêu phù, thông ruột để đại tiện, khỏe mạnh.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những người bị mắc các bệnh như: khoang miệng bị loét, lở mép, chảy máu lợi, răng hưng lay, huyết tụ bụng đau, bệnh ung thư rất thích hợp để ăn.</li> <li>- Phụ nữ mang thai thời kỳ đầu, mắc bệnh về mắt, trẻ em mắc bệnh sởi và những người mắc bệnh trĩ mãn tính nên ăn ít.</li> </ul>	<i>Cải dầu phải vừa làm vừa cắt, khi sào phải đẻ lửa to, như vậy rau mới tươi giòn, lại không làm mất đi dinh dưỡng trong rau.</i>
<b>Cải cúc</b>	Tinh bình, vị ngọt, vào kinh: can, thận.	<i>Dưỡng tâm an thần, giảm stress, bồi não, thanh huyết, tiêu đờm, nhuận phổi, bồi gan,</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hợp với những người cao huyết áp, lao động trí óc nhiều, thiếu máu, gãy chân.</li> </ul>	<i>Rau cải cúc nóng nên dễ gây ra nóng cho nên mỗi bữa không được ăn quá nhiều.</i>

Rau - cù - quả	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
		<i>tinh thần ổn định, ngăn làm giảm trí nhớ.</i>	- Những người bị tiêu chảy không nên ăn nhiều.	
Rau mùi	Tính âm, vị cay, vào kinh: phổi, tỳ.	<i>Ra mồ hôi, làm cho các trung sỏi mọc được, tiêu thức ăn, làm tinh táo.</i>	- Những người phong hàn cảm lạnh, lòi rom và kém ăn nên ăn. - Những người sâu răng nặng, loét dạ dày, người lở loét nên ăn ít.	<i>Rau mùi làt, úa không nên ăn. Vì khi đó rau mùi đã bị mất hết mùi thơm, mất đi tác dụng của nó, hơn nữa dễ gây ra độc tố.</i>
Rau cần	Tính mát, vị ngọt, vào kinh: vị, bàng quang	<i>Kích thích ăn, giảm huyết áp, khỏe não, thông ruột lợi tiểu, giải độc, tiêu phì, kích thích tuần hoàn máu.</i>	- Những người ăn không ngon, huyết áp cao, bệnh tiêu đường, suy nhược thần kinh, thiếu máu và thiếu nữ trẻ nên ăn. - Tỳ vị lạnh, bệnh tiêu chảy không nên ăn.	<i>Nam giới ăn nhiều rau cần sẽ ngăn cản sự phát triển tinh hoàn, giảm tinh trùng, do đó, trong thời kỳ sinh đẻ không được ăn nhiều.</i>

Rau - cù - quả	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
Rau muống	Tính lạnh, vị ngọt, vào kinh: can, tâm, đại tràng, tiêu tràng.	<i>Thanh nhiệt giải độc, làm máu mát, cầm máu, nhấp giọng, bô âm, giảm đái nhát, dễ đại tiện.</i>	- Người mắc bệnh tiêu đường, cao huyết áp nên ăn. - Người thèm chất yếu, tỳ vị lạnh, bị tiêu chảy không nên ăn nhiều.	<i>Rau muống gấp nóng rất dễ bị vàng, nên khi nấu phải để cho nồi nóng mới cho rau vào xào nhanh, tránh mất dinh dưỡng.</i>
Mộc nhĩ	Tính lạnh, vị ngọt chua, vào kinh: tâm, can, tỳ, đại tràng, tiêu tràng.	<i>Thanh nhiệt mát máu, giảm stress, trơn ruột, đại tiện thông, giải độc.</i>	- Những người táo bón, cao huyết áp, mờ máu cao nên ăn. - Những người tỳ vị lạnh không nên ăn. phụ nữ có thai cần thận khi ăn.	<i>Khi xào mộc nhĩ không nên cho xì dầu.</i>
Rau hẹ	Tính âm, vị ngọt cay, vào kinh: vị,	<i>Bổ thận, âm dương, lợi gan, khoe bụng.</i>	Thích hợp cho những người mắc bệnh liệt dương.	<i>Chất sơ trong rau hẹ khá nhiều, không dễ tiêu hóa.</i>

Rau - cù - quả	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
	can, thận, tràng.	<i>khí thông, lưu thông máu, nhuận tràng, đại tiện thông.</i>	Những người thương tích khớp người không được ăn, những người dễ dị ứng cũng không nên ăn.	<i>trong một bữa ăn nhiều sẽ gây đi ngoài, tốt nhất không chế mỗi bữa 100 - 200gram.</i>
<b>Rau cài làn</b>	Tính lạnh, vị cay, vào kinh: phổi	<i>Giải độc, thông họng, khí thông, tiêu đờm, chữa suyễn.</i>	- Hợp với người kém ăn, táo bón, cholesterol cao. - Người mắc bệnh liệt dương không được dùng.	<i>Nên ăn số lượng không được nhiều quá, nếu không sẽ không chế việc tiết ra của kích dục tố, có tác dụng phụ hao tổn chán khí của con người.</i>
Lá tỏi	Tính ấm, vị cay, vào kinh: vị, tỳ.	<i>Làm tinh táo, tiêu thức ăn, kháng khuẩn, phòng bệnh truyền nhiễm, viêm ruột.</i>	- Người mắc bệnh gan và ung thư nên ăn nhiều. - Người tiêu hóa không tốt, mắc các bệnh về mắt	<i>Không nên nấu quá lát để tránh mất vị cay, giảm vai trò sát trùng. Cũng không nên dùng</i>

Rau - cù - quả	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
			không nên ăn.	quá nhiều, nếu không sẽ ảnh hưởng đến thị lực.
Cà chua	Tính hơi lạnh, vị ngọt chua, vào kinh: tâm, phổi, vị.	<i>Kích thích tiêu hóa, thanh nhiệt giải độc, giảm mỡ và huyết áp, chống máu đông, phòng và chống ung thư, làm đẹp ra mặt, chức năng bảo vệ.</i>	- Những người cao huyết áp, bệnh tiểu đường, bệnh thận, bệnh tim, viêm gan, chảy máu cam nên ăn. - Viêm ruột cấp tính, viêm loét dạ dày không nên dùng.	<i>Không nên ăn sống, ăn khi đói, không nên để lâu trong nhiệt độ cao, không nên ăn những quả xanh chưa chín.</i>
Ớt xanh	Tính nóng, vị cay, vào kinh: tâm, phổi.	<i>Âm bụng, chống tiêu các chất tanh, kích thích tiêu hóa, máu đông nhanh, tăng sức miễn dịch, chống ung thư.</i>	- Những người tỳ vị lạnh, kém ăn, thiếu máu, thể chất yếu nên ăn. - Những người nóng trong người, mắc các bệnh về mắt, viêm thực quản, viêm	<i>Không được dùng nhiều trong một bữa, ớt xanh dù không cay nhưng vẫn thuộc thực phẩm cay nóng, ăn nhiều sẽ kích thích niêm mạc dẫn đến nóng.</i>

Rau - cù - quả	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
			dạ dày, loét dạ dày, bệnh trĩ nên ăn ít hoặc không nên ăn.	
Quả cà	Tính lạnh, vị ngọt, vào kinh: tỳ, vị, đại tràng.	Hạ nhiệt, làm mát máu, tiêu phì, giảm đau.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Người mắc bệnh cao huyết áp, sơ cứng động mạch, viêm dạ dày mãn tính và người mắc bệnh phù thũng viêm thận nên ăn.</li> <li>- Những người thể trọng yếu, lạnh bụng không nên ăn nhiều.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những quả cà cũ qua thu có khá nhiều kiềm có hại cho sức khỏe, không nên ăn nhiều.</li> </ul> <p>Cà rán sẽ làm mất đi vitamin P, nếu trước khi rán quết chút tương lên trên thì sẽ không làm mất đi vitamin P.</p>
Dưa chuột	Tính mát, vị ngọt, vào kinh: tỳ, vị, đại tràng	Hạ nhiệt, lợi tiểu, giải độc, giảm đái nhắt, nhuận tràng, giảm đau	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thích hợp cho người béo, cholesterol cao, sơ cứng động mạch, bệnh</li> </ul>	Bộ phận cuối của dưa chuột có vị đắng có vai trò chống ung thư, cho

Rau - cù - quả	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
			<p>đái tháo đường.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Người bị viêm phế quản, tỳ vị lạnh không nên ăn</li> </ul>	<p>nên không nên bò phần đuôi của nó</p>
Quả mướp	Tính mát, vị ngọt, vào kinh: tỳ, vị, đại tràng.	<p>Thông mạch máu, giải độc tiêu viêm, tiết nước bọt chống khát, hạ cảm, loại bỏ buồn phiền.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Người kinh nguyệt không đều, thân thể mệt mỏi, ho ra đờm, phụ nữ sau sinh thường tắc sữa nên ăn nhiều.</li> <li>- Người yếu, lạnh bụng, bị tiêu chảy, tỳ vị lạnh không nên ăn.</li> </ul>	Mướp tính lạnh không nên ăn sống.
Quả bầu	Tính bình, vị ngọt, vào kinh: tỳ, vị, thận.	<p>Thanh nhiệt, lợi tiểu, loại bỏ buồn phiền, chống khát, nhuận</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Người mắc bệnh tiêu đường, bệnh phù chướng bụng nên ăn thường xuyên.</li> </ul>	Khi nấu không nên nấu nát, dễ mất dinh dưỡng.

Rau - cù - quả	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
		<i>phổi, chống ho, tiêu phù thũng.</i>	- Người tỳ vị lạnh không nên ăn.	
Hành tây	Tính âm, vị cay, vào kinh: tâm, tỳ	<i>Chống cảm lạnh, kích thích tiêu hóa, an thần, phòng chống mệt mỏi, giảm béo, giảm huyết áp, phòng và chống ung thư.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Người mắc bệnh cao huyết áp, xơ cứng động mạch, viêm nhiễm đường tiết niệu nên ăn.</li> <li>- Người bị bệnh ngứa, mắc các bệnh về mắt và dạ dày không được ăn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nấu lâu sẽ khiến mùi chua của ure trong hành tây xông lên, từ đó mắt đi chức năng giám lượng đường trong máu, do đó không nên nấu hành tây lâu.</li> </ul>
Súp lơ xanh	Tính bình, vị ngọt vào kinh: thận, tỳ vị.	<i>Chữa thẻ trọng yếu, ù tai hay quên, tỳ vị yếu, dày thì muộn, phòng chống bệnh ung thư.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thích hợp với thanh thiếu niên, người già và tỳ vị yếu, tiêu hóa kém, người mắc bệnh ung thư.</li> <li>- Người thiếu iốt không nên ăn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Khi luộc cho ít muối, không nên đẻ lâu, như vậy sẽ mất đi chất dinh dưỡng chống ung thư.</li> <li>- Súp lơ có chứa một số chất gây ra bệnh sưng</li> </ul>

Rau - củ - quả	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
				<i>tuyến giáp trạng cho nên không nên ăn nhiều.</i>
<b>Cải bắp</b>	Tính bình, vị ngọt, vào kinh: tỳ, vị.	<i>Kích thích ruột nhu động, chống ưng thư, tiêu viêm, chống bệnh thiếu máu và cảm lạnh.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Phụ nữ mang thai, người bị viêm loét đường tiêu hóa, người giảm béo nên ăn.</li> <li>- Người tỳ vị lạnh, tiêu hóa kém không nên ăn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Khi xào phải đảo nhanh, tránh làm mất vitamin C.</li> <li>- Không nên luộc, nhúng, trần để tránh mất khoáng chất và vitamin trong rau.</li> </ul>
<b>Khoai tây</b>	Tính bình, vị ngọt, vào kinh: tỳ, vị, đại tràng.	<i>Lợi khí khỏe tỳ, giải độc.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mọi người đều có thể dùng, đặc biệt thích hợp cho người giảm béo.</li> <li>- Phụ nữ có thai nên dùng cẩn thận.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Khoai tây nên gọt vỏ, chỗ nào có mầm nên cắt bỏ đi để tránh bị trúng độc.</li> <li>- Khoai tây lát thái, nay mầm vì có chứa nightshade rất dễ tạo nên độc tố,</li> </ul>

Rau - cù - quả	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
				không nên ăn nhiều.
Đậu bón mùa	Trung tính, vị ngọt, vào kinh: tỳ, vị.	Điều hòa tạng phủ, an thần, lợi khí, khỏe tỳ, giải nhiệt, lợi tiểu, tiêu phè.	- Phụ nữ khi hư bạch đới nhiều, ngừa da, mắc các bệnh về đường ruột như: viêm ruột cấp tính nên ăn. - Người đầy bụng không nên ăn.	Nên nấu kỹ đậu, phải bảo đảm đậu đã nấu chín nên không sẽ bị trúng độc.
Quả đậu đũa	Tính bình, vị ngọt, vào kinh: tỳ, vị.	Tiền tỳ ích khí, tiêu thực, bồi thận, chữa bệnh di tinh.	- Người mắc bệnh béo phì, cao huyết áp, bệnh động mạch vành, bệnh tiểu đường nên ăn. - Người mắc bệnh táo bón nên cần thận khi ăn.	- Đậu đũa không nên nấu quá lâu để khỏi mất chất dinh dưỡng. - Không nên ăn nhiều trong một bữa để tránh bị đầy bụng.

Rau - củ - quả	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
Bí đao	Tính mát, vị ngọt, vào các kinh: phổi, đại tràng, bàng quang.	<i>Lợi tiêu, tiêu phù, thanh nhiệt giải độc, thanh vị, hạ nhiệt.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Người mắc bệnh thận, phù thũng, chân phù, bệnh ung thư, bệnh tiểu đường, động mạch vành, nên ăn.</li> <li>- Tỳ vị lạnh, thận lạnh, dương hư, chi lạnh, không nên ăn.</li> </ul>	<i>Mùa xuân mùa hạ thường ăn bí đao, rất có lợi cho người béo.</i>
Bí ngô	Tính ấm, vị ngọt, vào kinh: vị, đại tràng.	<i>Lợi khí, giải độc, sát trùng, giảm đường, chống khát.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hợp với người béo, bệnh tiểu đường, người trung niên và người già.</li> <li>- Người nóng trong, đi tiểu thấy nóng, không thông khí nên ăn ít.</li> </ul>	<i>Bí ngô không nên ăn nhiều trong một bữa, ăn nhiều sẽ dẫn đến choáng váng.</i>

Rau - củ - quả	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
Mướp đắng	Tính lạnh, vị đắng, vào kinh: tâm, can.	<i>Giải nhiệt, giải độc, mát sáng, bò khi lợi tinh, bò thận tiện tỳ, chống khát, hạ cảm.</i>	- Người mắc bệnh tiêu đường nên ăn. - Người tỳ vị lạnh không nên ăn.	<i>Trước khi xào mướp đắng nên trán qua một chút, nếu không chất axit trong mướp đắng sẽ gây trở ngại đến việc hấp thụ canxi.</i>
Cà rốt	Tính bình, vị ngọt, vào kinh: phổi, tỳ.	<i>Kiện tỳ tiêu thực ăn, bò gan, mát sáng, nhuận tràng dễ đại tiện, thanh nhiệt giải độc, giảm khí chống ho.</i>	<i>Mọi người ai cũng có thể dùng, đặc biệt rất hợp với người cao huyết áp, bệnh mộng du, bệnh khô mắt và người không đủ dinh dưỡng, kém ăn, da thô ráp.</i>	<i>Không nên dùng nhiều quá, nếu không chất trong cà rốt sẽ khiến sắc tố da biến thành màu vàng.</i>
Cù từ	Tính bình, vị ngọt, vào kinh:	<i>Kiện tỳ, lợi vị, kích thích tiêu hóa, mát</i>	- Hợp với những người mắc bệnh tiêu đường, đầy	- Nên gọt vỏ trước khi ăn để tránh có cảm giác tê.

Rau - cù - quả	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
	phổi, vị, thận	thận lợi tinh, lợi phổi, ngừa ho, giảm lượng đường trong máu, kéo dài tuổi thọ	bụng, suy nhược sức khỏe sau khi vừa ôm xong, viêm thận mãn tính, thường bị tiêu chảy.  - Cù từ rất chát nên người bị mắc bệnh táo bón không nên ăn.	- Không được ăn sống, vì trong cù từ sống có chứa độc tố nên khi ăn sống sẽ rất dễ bị trúng độc.
Cù cài trắng	Tính mát, vị ngọt, vào kinh: phổi, tỳ.	Thúc đẩy ruột nhu động, kích thích ăn và tiêu hóa, hạ khí, ổn định hơi thở, ngăn ho, tiêu đờm, lợi đại tiêu tiện, thanh nhiệt giải độc.	- Hợp với người đại tiện không thông, dạ dày cảm cào, viêm khi quan chấp tinh, ho ra nhiều đờm, hen suyễn nên ăn.  - Người tỳ vị lạnh không nên ăn.	3-5mm của ngọn cù cài chứa rất nhiều hàm lượng vitamin, nên cắt nhỏ, dài, nấu nhanh, ở đoạn giữa chứa rất nhiều đường, đặc tính non và giòn, có thể làm món rau trộn, từ đoạn giữa đến

Rau - cù - quả	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
				<i>đoạn cuối có chút vị cay, nên cắt vỏ ăn sống.</i>
Giá đỗ	Tính lạnh, vị ngọt, vào kinh: tỳ, đại tràng.	<i>Thanh nhiệt hạ nóng, tiêu đờm, lợi tiêu tiện, đại tiện thông, làm đông và cầm máu, làm đen tóc, giảm mỡ và huyết áp.</i>	- Hợp với người xấu máu, viêm khoang miệng, hoặc những người giàm béo. - Những người bị trúng gió, bị tiêu chảy mãn tính và tỳ vị lạnh không được ăn.	Giá đỗ bán trên thị trường thường dùng thuốc tây tráng, cho nên trước khi dùng nên ngâm rau giá một chút, sau đó cho vào vại nước có dấm.
Đỗ ván	Tính bình, vị ngọt, vào kinh: tỳ, vị.	<i>Đại tiện thông, dưỡng âm, chống khát, chức năng cái thiện, thông sữa, chống nấm mốc, tiêu viêm, phòng chống ung thư.</i>	- Hợp với người bị táo bón, bệnh tiêu đường và những nam giới mới dậy thì.	- Không nên nấu kỹ, như vậy dễ xảy ra hiện tượng bị trúng độc. - Nên ăn với các món khác, tốt nhất nên ăn với thịt.

Rau - cù - quả	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
<b>Cây hương nhu</b>	Tính mát, vị đắng, vào kinh: phổi, vị, đại tràng.	<i>Thanh nhiệt, giải độc, kiện vị, trị khí, sát trùng, có tinh.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những người mắc bệnh dùng tóc, mắt đỏ, phổi nóng, ho nên ăn.</li> <li>- Những người mắc bệnh mẩn tính không nên ăn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ăn sau khi đun sôi, để làm giảm hàm lượng axit nitoric trong hương nhu.</li> <li>- Không được ăn hương nhu khi chưa được đun sôi</li> </ul>
<b>Măng</b>	Tính hơi lạnh, vị ngọt, vào kinh: phổi, tỳ, can, đại tràng.	<i>Bổ âm, đông máu, nhuận tràng, thanh nhiệt tiêu đờm, giải khát, tiêu sầu, thanh nhiệt lợi khí, thông vị, lợi tiểu, đại tiện dễ dàng, giải độc, dưỡng gan, mắt sáng.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Người béo phì và người mắc bệnh táo bón rất nên dùng.</li> <li>- Viêm loét dạ dày, xuất huyết dạ dày, viêm thận, xơ cứng gan, viêm ruột, thiếu canxi, chứng loãng xương không nên ăn nhiều.</li> </ul>	<i>Trong măng chứa nhiều axit cho nên sẽ ảnh hưởng đến việc hấp thụ canxi của cơ thể, cho nên không nên ăn nhiều.</i>

Rau - cù - quả	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
Rau diếp	Tính mát, vị đắng, vào kinh: tỳ, vị, phổi.	Lợi cho ngũ tạng, thông mạch máu, giảm nhiệt, lợi tiêu.	- Người già và trẻ con nên ăn. - Thị lực kém, mắc bệnh về mắt, bệnh quáng gà nên cần thận khi ăn.	Rau diếp vẩy sạch nước trước khi cho vào nồi có thể khiến cho rau diếp giòn non, nhưng sét về góc độ dinh dưỡng thì không nên vẩy sạch nước, như vậy sẽ mất đi lượng vitamin.
Măng tây	Tính lạnh, vị ngọt, vào kinh: phổi, vị.	Lợi tiêu, bổ sung chất chua, chống ung thư, kích thích tiêu hóa, giảm béo.	Mọi người ai cũng có thể dùng, nhưng vì trong măng tây có chứa purine nên người bị gút không nên ăn nhiều.	Chất axit folic trong măng tây rất dễ bị mất đi, cho nên muốn giữ lại chất chua không nên nấu ở nhiệt độ cao, tối đa nên nấu trong lò vi sóng.

Rau - cù - quả	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
Ngó sen	Sóng tính lạnh, chín tính âm, vị ngọt, vào các kinh: tâm, tỳ, phổi.	<i>Thanh nhiệt giải khát, cầm máu tiêu đờm, dưỡng vị bồi âm, bồi máu, chống đi ngoài.</i>	- Ăn không ngon, viêm phổi, mắc các bệnh về viêm đường ruột, người trung niên, người già nên ăn.  - Phụ nữ sinh con không nên ăn.	<i>Không được dùng đồ sắt để nấu ngó sen, nếu không ngó sen sẽ đen.</i>
Bách hợp	Tính bình, vị ngọt, vào các kinh: tâm, phổi, đại tràng, tiêu tràng.	<i>Bồi phổi, cầm ho, dưỡng tâm an thần, làm đẹp da mặt, thanh nhiệt, làm mát máu.</i>	- Hợp với những người thở dốc, khô phổi.  - Người bị ho cảm lạnh, xuất huyết thương hàn, tỳ vị không tốt, không nên ăn.	<i>Trước khi nấu nên lóc vảy bên ngoài của bách hợp ra, xé bỏ lớp màng mong bên ngoài, sau khi rửa sạch nên ngâm vào nước sôi để mất đi vị đắng.</i>

Rau - cù - quả	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
Củ niêng non	Tính mát, vị ngọt, vào kinh: tỳ, vị.	<i>Giải nhiệt giải độc, chống khát, kích thích tiêu hóa, tiêu đờm.</i>	- Hợp với người viêm gan, phụ nữ sau khi sinh ít sữa. - Người bệnh thận, sỏi đường tiết niệu nên ăn ít.	<i>Không được ăn sống, dễ gây ra bệnh vàng da.</i>
Khoai sọ	Tinh bình, vị cay, vào kinh: vị, đại tràng.	<i>Bổ vị, lưu thông ruột, tiêu hóa thức ăn, bổ thận, bổ gan, chống sâu răng, tiêu đờm, tan sỏi, tiêu viêm, giảm đau, chống ung thư.</i>	- Mọi người đều có thể dùng, đặc biệt hợp với người suy nhược cơ thể. - Ra đờm nhiều, cơ thể dễ bị dị ứng (bệnh mề đay, thò dốc, xoang mũi) và những người bị bệnh đái tháo đường nên ăn ít.	<i>Khoai sọ sống có nhựa dễ gây ra dị ứng, không nên ăn sống.</i>

Rau - cù - quả	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
Nấm hương	Tính bình, vị ngọt, vào kinh: tỳ, vị.	<i>Giảm huyết áp, giảm mỡ, phòng chống ung thư, nâng cao sức đề kháng, thân thể khỏe mạnh.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Người bình thường đều có thể ăn.</li> <li>- Người tỳ vị lạnh, khí không thông và da bị ngứa không được ăn.</li> </ul>	<i>Ngâm vào trong nước sôi, hoặc cho đường vào khi nấu, sẽ khiến cho thành phần vitamin dung hòa vào nước, làm mất chất dinh dưỡng trong nấm hương.</i>
Nấm hoa hiên	Tính bình, vị ngọt, vào kinh: phổi, tỳ, thận.	<i>Tăng sức sống cho cơ thể, tăng cường sự trao đổi chất trong cơ thể, giảm mệt mỏi, chống nám, tiêu viêm, làm cơ thể nhẹ nhõm, chống ung thư.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hợp với người già, trẻ con, khi huyết không đủ, không đủ dinh dưỡng, bệnh gan và người viêm loét dạ dày, viêm đường ruột, các bệnh về tim mạch nên ăn.</li> <li>- Những người tỳ vị lạnh, không nên ăn nhiều.</li> </ul>	<i>Nấm hoa hiên nhất định phải nấu chín mới được ăn, nếu không dễ bị trúng độc, lượng ăn mỗi ngày không nên nhiều, nếu không sẽ bị tiêu chảy.</i>

Rau - cù - quả	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
<b>Nấm bắc khâu</b>	Tính mát, vị ngọt, vào kinh: tỳ, phổi.	<i>Chống táo bón, trừ độc, phòng đường tiết niệu và ung thư ruột, giảm hàm lượng cholesterol, chống béo phì.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Người mắc bệnh về tim mạch, người béo, táo bón, bệnh đái tháo đường, viêm gan, bệnh lao, bệnh còi xương, nên ăn.</li> <li>- Người mắc bệnh thận nên cẩn thận khi ăn.</li> </ul>	<i>Trước khi ăn nấm phải rửa nhiều lần để mất đi chất hóa học.</i>
<b>Mộc nhĩ</b>	Tính bình, vị cay, vào kinh: vị, đại tràng.	<i>Bổ máu, dưỡng da, rửa ruột, đại tiện thông, máu thông, cầm máu.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hợp với người mắc bệnh về tim mạch và não, bệnh sỏi, đặc biệt hợp với người thiếu sắt.</li> <li>- Người mắc bệnh liên quan đến chảy máu, bệnh tiêu chảy không nên ăn hoặc ăn ít.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ngâm mộc nhĩ nên dùng nước ấm, sau khi ngâm những bộ phận vẫn chưa nở hết thì không nên ăn.</li> <li>- Mộc nhĩ bị mốc và bị nát không được ăn để khỏi bị trúng độc.</li> </ul>

Rau - cù - quả	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
			- Phụ nữ mang thai cũng không được ăn nhiều.	
Ngân nhĩ	Tính bình, vị ngọt, vào kinh: phổi, vị, thận.	<i>Dưỡng khí an thần, tâm khỏe, não khỏe, dưỡng vị, thông ruột, giảm mỡ trong máu, chống ung thư.</i>	- Hợp với người còi xương, thiếu máu. - Người bị ho và khạc ra máu nên cần thận khi ăn.	Ngân nhĩ nên ngâm vào nước sôi, sau khi ngâm những bộ phận chưa nấu hết, đặc biệt là những thứ vẫn còn màu vàng không được ăn.
Táo	Tính bình, vị chua ngọt, vào kinh: tỳ, vị.	<i>Tiết nước bọt, bổ phổi, kiện tỳ bổ vị, dưỡng tâm, ngăn đi ngoài, hạ huyết áp, giảm cholesterol, kéo dài tuổi thọ.</i>	- Hợp với người giảm béo, viêm dạ dày, bị tiêu chảy, cao huyết áp, viêm ruột. - Những người vị lạnh, tỳ vị suy yếu không nên ăn.	Táo cắt ra sau khi tiếp xúc với không khí sẽ bị oxy hóa trở nên thâm, do đó nên ngâm trong nước muối khoảng 15 phút, như vậy táo sẽ không bị oxy hóa

Rau - cù - quả	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
Quả mận	Tính bình, vị ngọt, chua, vào kinh: can, vị.	Kích thích tiêu hóa thức ăn, tạo nước bọt, chống khát, thanh lọc gan, trị thiếu máu, dưỡng da, làm đen tóc, lợi tiểu, hạ huyết áp.	- Người nóng, miệng khô, những giáo viên, diễn viên bị khàn hoặc mất giọng, người viêm gan mãn tính, xơ cứng gan nên ăn. - Những người bị bệnh viêm loét và viêm ruột cấp tính không nên ăn nhiều.	Mận chưa chín không được ăn, trong mận có chứa axit, ăn nhiều sẽ bị đờm, đi tiểu nhiều, làm tổn hại đến tỳ vị, dẫn đến đau dạ dày, tỳ vị yếu nên ăn ít.
Đào	Tính âm, vị ngọt chua, vào kinh: can, đại tràng.	Lưu thông máu, nhuận tràng, tạo bọt, bô gan, thông kinh mạch, cơ thể khỏe mạnh, kéo dài tuổi thọ.	- Người khí huyết không đủ, mặt vàng, người gầy, tắc kinh, huyết tụ, phù thũng nên ăn. - Trẻ sơ sinh, người mắc bệnh đại tháo đường, phụ nữ có thai, kinh	Đào tính âm, ăn nhiều sẽ khiến cho nóng trong người, dẫn đến trưởng bụng, khó thở, do vậy không nên ăn nhiều.

Rau - cù - quả	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
			nguyệt ra nhiều không nên ăn.	
Đào khỉ	Tính lạnh, vị ngọt chua, vào kinh: tỳ, vị.	<i>Lưu thông máu, giảm đường và giảm mỡ, đại tiện thông, giảm béo, làm đẹp, phòng chống bệnh đục thủy tinh thể, an thần, nâng cao khả năng miễn dịch.</i>	- Những người thường ăn thịt quay, thường bị táo bón, cao huyết áp, bệnh tim mạch vành, nên ăn. - Trúng gió, cảm lạnh, đau bụng kinh, tắc, trẻ con bị tiêu chảy không được ăn.	Đào khỉ cũng chứa nhiều chất proteinase, như vậy sẽ phân giải protein trong lưỡi và niêm mạc ở khoang miệng, dẫn đến không hợp, tốt nhất ăn những quả đào khỉ vừa mềm, vừa ngọt.
Quả xoài	Tính bình, vị ngọt chua, vào kinh: can, tỳ.	<i>Chống ung thư, làm đẹp da, phòng bệnh cao huyết áp, xơ cứng động mạch, chống táo bón, làm sạch ruột.</i>	Người thường đều có thể dùng, nhưng người mắc bệnh về da, bệnh phù thũng, bệnh đái tháo đường không nên ăn.	Không nên ăn nhiều xoài trong một bữa, những người đã từng mẩn cảm với xoài tốt nhất không nên ăn, để tránh bị dị ứng.

Rau - cù - quả	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
Quả dứa	Tinh bình, vị ngọt chua, vào kinh: tỳ, thận.	<i>Thanh nhiệt giải khát, tiêu thức ăn tiêu mỡ, cầm bệnh tiêu chảy, lợi tiểu, tiêu thũng, trừ giun, bô phổi, cân bằng hơi thở, lưu thông máu.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hợp với người mắc bệnh viêm thận, cao huyết áp, viêm phế quản, tiêu hóa không tốt.</li> <li>- Người mắc bệnh viêm loét, bệnh thận, ngăn cản chức năng ngưng tụ máu không nên ăn.</li> </ul>	<i>Chất đường và chất proteinase trong dứa có vai trò kích thích, cho nên cần gọt bỏ hết vỏ và gai đi, sau đó cắt ra thành từng miếng, đem ngâm trong nước muối nhạt rồi hãy ăn.</i>
Chanh	Tinh mát, vị chua, vào kinh: can, vị.	<i>Loại bỏ sỏi, làm trắng da, yên thai, ngăn ngừa mửa, sát trùng, phòng chống bệnh tim mạch vành, trừ độc, chống ung thư.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những người tiêu hóa không tốt, thiếu vitamin C, phụ nữ có thai, sỏi thận, cao huyết áp, cơ tim tắc nghẽn, nên ăn.</li> <li>- Bệnh sâu răng và bệnh đái tháo đường nên cẩn thận khi ăn.</li> </ul>	<i>Chanh rất chua nên không hợp với đồ ăn tươi, có thể trộn với các món ăn khác và làm nước ép.</i>

Rau - cù - quả	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
Quả lê	Tính mát, vị ngọt chua, vào kinh: phổi, vị.	Ngăn ho tiêu đờm, thanh nhiệt, giảm nóng, bô máu, tạo nước bọt, bô phổi, chống khô, bô cho ngũ tạng.	- Người mắc bệnh viêm phế quản, hạch thận, cao huyết áp, bệnh tim, viêm gan, xơ cứng gan nên ăn.  - Người lạnh bụng, bệnh đái tháo đường không được ăn lê xanh.	- Lê tính lạnh, không nên ăn nhiều trong một bữa, tốt nhất nấu chín rồi ăn.  - Lê có tác dụng lợi tiểu, người đi tiểu vào ban đêm nhiều thì nên ăn ít lê trước khi ngủ.
Nho	Tính bình, vị ngọt chua, vào kinh: phổi, tỳ, thận.	Bô máu, dưỡng khí, kiện vị, tạo nước bọt, lợi tiểu tiện, bô gan, bô thận.	- Người bị viêm thận, cao huyết áp, phù thũng, thiếu máu, trẻ nhỏ, phụ nữ có thai nên ăn.  - Người bị bệnh đái tháo đường, táo bón không nên ăn nhiều.	Trong nho chứa nhiều chất đường đang lên men, sẽ phá hủy răng, nếu không súc miệng sau khi ăn xong thì những cặn bã sẽ làm cho sâu răng.

Rau - cù - quả	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
Vải	Tính âm, vị ngọt chua, vào kinh: can, thận.	<i>Kiên tỳ bổ gan, trị khí bổ máu, làm ấm bụng, giảm đau, bổ tâm an thần.</i>	- Hợp với phụ nữ có thai, người già, thể chất yếu, người đang điều dưỡng bệnh sau trận ốm nên ăn. - Người bị bệnh đái tháo đường không được ăn, người âm hư nóng cũng không được ăn.	<i>Vài bồ máu, tráng dương, trong một bữa mà ăn nhiều vải sẽ xuất hiện bệnh trạng trùng độc như: chóng mặt, sặc mặt tái nhợt, ra mồ hôi lạnh, người bị nhẹ thì chỉ cần uống một cốc nước đường đặc thì sẽ mau chóng hồi phục, người bị nặng thì phải đưa đến bệnh viện cấp cứu.</i>
Sơn tra	Tính hơi âm, vị ngọt chua, vào kinh: tỳ, vị, can.	<i>Khai vị tiêu thức ăn, tiêu đờm, giảm phân tiết, ngăn kiết lị, giảm huyết áp, giảm mỡ,</i>	- Hợp với người tiêu hóa không tốt, mắc bệnh tim mạch, viêm ruột thừa nên ăn.	<i>Ăn sơn tra không có lợi cho răng, ăn xong phải chú ý kịp thời việc súc miệng, đánh răng.</i>

Rau - cù - quả	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
		<i>lieu thông máu.</i>	- Phụ nữ có thai, trẻ nhỏ, sức khỏe yếu sau trận ôm và mắc các bệnh về răng không nên ăn.	
Anh đào	Tính âm, vị ngọt chua, vào kinh: tỳ, can.	<i>Điều trung, dưỡng khí, bồi bổ nguyên khí, làm nhuận da.</i>	- Người tiêu hóa không tốt, thể lực yếu, sắc mặt không sáng, nên ăn. - Người mắc bệnh viêm loét, nóng trong người cần thận khi ăn, người mắc bệnh đái tháo đường không được ăn.	<i>Hột anh đào có chứa chất đường xyanogen, sau khi thủy phân sẽ tạo ra độ pH cho nên khi ăn nên cẩn thận kéo trùng độc.</i>
Dâu tây	Tính mát, vị ngọt, vào kinh: phổi, vị.	<i>Làm sạch phổi, tiêu đờm, bồ hù, bồ máu, kiện vị giám mõ, bảo</i>	- Hợp với người ho khan, sưng yết hầu, tiếng khàn. - Người bị bệnh tháo dạ,	<i>Khi rửa dâu tây không được bó cuồng đi, nếu không thuốc trừ sâu</i>

Rau - cù - quả	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
		về các chức năng chính: răng, xương, cơ thịt, làm vết thương mau lành.	sỏi đường tiết niệu, không nên ăn nhiều.	còn dinh lại sẽ xâm nhập vào trong quả, gây ô nhiễm và không tốt cho sức khỏe.
Quả dương mai	Tính âm, vị ngọt chua, vào kinh: phổi, vị.	Tiêu thức ăn, chữa cảm nắng, chống khát, giảm mỡ giảm béo, nâng cao sức đề kháng, chống ung thư, lợi tiêu, ngăn ra mồ hôi, giảm huyết áp, tiêu viêm.	- Những người nóng nhiều mồ hôi, thể chất yếu nên ăn. - Người bị viêm loét phải cẩn thận khi ăn. - Người có lượng đường quá cao trong máu không nên ăn.	Ngâm trong nước muối nhạt tầm 10 phút rồi mới được ăn, hoặc lúc ăn chấm với một chút muối thì sẽ làm cho quả dương mai tươi ngon.
Chuối	Tính bình, vị ngọt chua, vào kinh: tỳ, vị.	Phòng chống ung thư, hạ huyết áp, thanh kinh thoái máu, làm mát	- Hợp với người khô miệng, bệnh trĩ, đi ngoài ra máu.	Không nên ăn chuối khi đói bụng, nếu không sẽ gây ra sự mất điều hòa

Rau - củ - quả	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
		<i>ruột, thông ruột đại tiện dễ.</i>	- Người tỳ vị lạnh, bị tiêu chảy không nên ăn nhiều hoặc ăn sống.	<i>giữa canxi và magie trong cơ thể, sẽ gây ra sự ức chế đối với mạch vành tim.</i>
Quả Tỳ bà	Tính bình, vị ngọt chua, vào các kinh: can, vị.	<i>Kích thích tiêu hóa, tạo nước bọt, chống khát, bổ phổi, cầm ho tiêu đờm, chống cảm lạnh, làm nhuận da, giảm béo.</i>	- Người phổi teo, ho, khó thở, nhiều đờm, ho ra máu do lao động vất vả và bệnh xấu máu nên ăn. - Người tỳ hư tháo dạ, người mắc bệnh tiêu đường, không được ăn.	<i>Không được ăn tỳ bà sống và không được ăn hạt tỳ bà để tránh bị trúng độc.</i>
Quả rồng lùa	Tính mát, vị ngọt mát, vào kinh: phổi, vị, đại tràng.	<i>Chống táo bón, làm tăng tỷ lệ khoáng chất cho xương, chống thiếu máu, giảm cholesterol, chữa mụn đầu đen,</i>	Mọi người đều có thể ăn, người bị bệnh đái tháo đường nên ăn ít.	<i>Cọng và vỏ của quả rồng lùa có thể sào với hải sản tươi và các loại thịt, là món khai vị tuyệt vời vào mùa hè.</i>

Rau - cù - quả	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
		<i>giải độc tố do kim loại nặng gây ra, chống trạng thái rời rạc, chống căn bệnh thường xuyên thay đổi của người già, chống ung thư ruột.</i>		
Dưa hấu	Tính lạnh, vị ngọt, vào các kinh: tâm, vị, bàng quang.	<i>Chữa bệnh say nắng, thanh nhiệt, loại bỏ phiền não, chống khát, lợi tiểu, tiêu phì thũng,</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Người cao huyết áp, viêm thận cấp tính, sốt cao nên ăn.</li> <li>- Người mắc bệnh đái tháo đường nên ăn ít.</li> </ul>	<i>Không được ăn dưa hấu thối và được cắt ra lâu, nếu không sẽ dẫn đến bệnh truyền nhiễm về đường ruột.</i>
Dưa bở Tân Cương	Tính lạnh, vị ngọt, vào các kinh: phổi, vị, bàng quang.	<i>Thanh nhiệt, chống say nắng, hạ nhiệt, tạo nước hôi, chống khát.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mọi người đều có thể ăn, những người chướng bụng, phân lỏng, ho do lạnh và phụ nữ sau khi</li> </ul>	<i>Dưa bở Tân Cương tính lạnh, vì vậy không nên ăn nhiều, để tránh bị tiêu chảy.</i>

Rau - cù - quả	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
			<p>sinh, người vừa ôm khòi, không nên ăn nhiều.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Người bị bệnh đái tháo đường nên cẩn thận khi ăn.</li> </ul>	
Đu đủ	Tính âm, vị chua, vào kinh: can, tỳ.	<i>Kiện vị tiêu thức ăn, thông sữa, ngực căng, giảm béo, trị co giật, chống ung thư.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Phụ nữ sau khi sinh ít sữa, người bị thương do ngã, tiêu hóa không tốt, người mắc bệnh béo phì nên ăn.</li> <li>- Phụ nữ có thai, cơ thể dễ bị dị ứng không nên ăn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chất kiềm có trong đu đủ sẽ tạo ra một chút độc tố cho cơ thể, vì vậy không nên ăn nhiều.</li> <li>- Người dễ bị dị ứng phải cẩn thận khi ăn.</li> </ul>
Dưa bở	Tính mát, vị chua, vào kinh: can, vị.	<i>Trị say nắng, chống khát, bổ sung dinh</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Người nóng, khô miệng, lợt miệng, lợt mũi, say</li> </ul>	<i>Dưa bở thơm ngọt nhiều nước, nhưng ăn nhiều sẽ</i>

Rau - cù - quả	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
		dưỡng, bồi thận, bảo vệ gan.	nắng nên ăn. - Người bị xuất huyết, cơ thể yếu, tỳ vị lạnh, không được ăn.	làm giảm dịch vị dẫn đến tiêu hóa không tốt, trong một bữa không được ăn nhiều.
Cam	Tính mát, vị ngọt chua, vào các kinh: phổi, can, vị.	Làm giảm độ giòn của ống mao mạch, chống chảy máu vi huyết quản.	- Người khó thở, buồn nôn, uống nhiều rượu, người uống rượu say chưa tỉnh, nên ăn. - Người mắc bệnh đái tháo đường không được ăn	Ăn nhiều cam sẽ xuất hiện hiện tượng tay chân, thậm chí toàn thân biến thành màu vàng, người bị nắng sẽ bị khó chịu buồn nôn, bác sĩ gọi đó là "bệnh cà rốt".
Cam quýt	Tính mát, vị ngọt chua, vào kinh: phổi, can, vị.	Tiêu đờm, cầm ho, bồi máu, giảm mỡ trong máu, làm đẹp da.	- Người mắc bệnh động mạch vành, xơ cứng động mạch, nên ăn.	Ăn nhiều cam quýt sẽ dẫn đến khô họng, sẽ bị nám lưỡi.

Rau - cù - quả	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
			- Người bị ho vì lạnh, ho ra nhiều đờm, không nên ăn.	
<b>Khế</b>	Tính lạnh, vị ngọt chua, vào kinh: tỳ, vị.	<i>Kích thích tiêu hóa, chống các bệnh ngoài da.</i>	Mọi người ai cũng có thể ăn, trừ người tỳ vị lạnh, không nên ăn nhiều.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ăn nhiều sẽ dẫn đến tỳ vị lạnh, cần tránh sự thèm ăn và hấp thụ tiêu hóa.</li> <li>- Làm nguyên liệu cho thức ăn, dù ăn quá hay uống nước tốt nhất không được cắt ở những nơi lạnh, không được cho thêm đá vào.</li> </ul>
<b>Sơn trúc</b>	Tính lạnh, vị ngọt, vào kinh: tâm, vị.	<i>Điều hòa dinh dưỡng, bổ hư, hạ nóng, tăng cường sức miễn dịch.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Người cơ thể yếu, sau khi ốm dậy nên ăn.</li> <li>- Người béo, mắc bệnh đái tháo đường không được ăn. Người bị bệnh</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Giàu chất xơ, sẽ hút hết nước trong dạ dày, ruột, nếu ăn nhiều sẽ dẫn đến táo bón, cho nên không được ăn nhiều.</li> </ul>

Rau - cù - quả	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
			thận và bệnh tim cần thận khi ăn.	
Quả dừa	Tính âm, vị ngọt, vào kinh: phổi.	<i>Thanh nhiệt tiêu nóng, cơ thể khỏe mạnh, tâm khỏe, lợi tiểu, trị trung gió, trị ngứa.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Người cơ thể yếu, tứ chi mệt mỏi, phờ phạc, nên ăn.</li> <li>- Người bị viêm phế quản, nóng trong người, phụ nữ vào kỳ sinh lý, không được ăn.</li> </ul>	<i>Nước dừa khi bị tách ra khỏi vỏ sẽ biến mùi, nước dừa được rót vào buồng trưa khá ngọt, buổi chiều thì khá nhạt.</i>
Quả hồng	Tính lạnh, vị ngọt, vào kinh: phổi.	<i>Bổ phổi, tạo nước bọt, tiêu hóa thức ăn, nhuận tràng, thanh nhiệt, cầm máu, hạ huyết áp, làm mềm huyết quản, bổ sung iốt.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Người đại tiện táo bón, huyết áp cao, mắc bệnh tuyến giáp trạng, người uống rượu nhiều nên ăn.</li> <li>- Người bị bệnh đái tháo đường, chức năng dạ dày kém không nên ăn.</li> </ul>	<i>Ăn quả hồng khi đói sẽ dẫn đến soi dạ dày, do đó sau khi ăn cơm xong hãy ăn</i>

Rau - cù - quả	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
Quả sầu riêng	Tính lạnh, vị cay, ngọt, vào kinh: can, thận, phổi.	Bổ âm, khỏe mạnh, tan gió, thanh nhiệt, bổ mật, giảm vàng da, sát trùng, trị ngứa	- Mọi người đều có thể dùng, người vừa ốm dậy và phụ nữ sau khi sinh có thể dùng để bồi dưỡng cơ thể. - Người nóng, ho đau họng, bị cảm lạnh, cơ thể yếu, khí quản mẫn cảm, không nên ăn.	- Sâu riêng và măng cụt ăn cùng nhau có thể hạ nhiệt, nhưng có lẽ sẽ gây ra táo bón. - Mỗi ngày không nên vượt quá 100gram.
Cây việt quất	Tính hơi lạnh, vị ngọt đắng, vào kinh: tâm	Chống lão hóa dây thần kinh, khỏe tim, chống ung thư, làm mềm huyết quản, tăng cường sức miễn dịch cho cơ thể.	Người mới khỏi ốm, cơ thể yếu, mắt phải làm việc nhiều, người lao động mệt mỏi và những người thích đẹp, muốn kéo dài tuổi thọ nên ăn.	Rất thích hợp để tạo ra nhiều loại bánh kem.

Rau - cù - quả	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
Hải đường	Tính bình, vị chua ngọt, vào kinh: tỳ, vị.	<i>Tạo nước bọt, chống khát, tiện tỳ khai vị, trị kiết lỵ.</i>	Mọi người đều có thể dùng hải đường vị chua, nhưng người bị viêm loét dạ dày và dạ dày ợ chua nhiều thì không nên ăn.	<i>Ăn hải đường sau khi đé lạnh thì mùi vị sẽ trông tươi ngon hơn.</i>
Lưu	Tính âm, vị ngọt chua, vào kinh: phổi, thận, đại tràng.	<i>Tạo nước bọt, chống khát, ngăn đi ngoài, cầm máu.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mọi người đều có thể ăn, đặc biệt hợp với người khô, miệng, khô lưỡi, bị tiêu chảy, viêm amidan.</li> <li>- Người bị táo bón, viêm đường tiết niệu, đái tháo đường, người nóng, biếng ăn, không nên ăn.</li> </ul>	<i>Ăn nhiều lưu sẽ làm hại đến răng, còn kích thích nóng tạo đờm.</i>
Quả bưởi	Tính lạnh, vị ngọt, chua, vào	<i>Kích thích ăn, lợi tiêu, làm trắng da, tăng</i>	Mọi người đều có thể dùng, người cao huyết	<i>- Mỗi ngày chỉ được ăn 50gram.</i>

Rau - củ - quả	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
	kinh: phổi, tỳ.	cường trí nhớ, tư duy thông, giảm bệnh lo âu, chống vi khuẩn.	áp trong thời gian uống thuốc hạ huyết áp thì không được ăn.	- <i>Buổi vừa hái xuống ăn chưa ngon, nên để khoảng 2 tuần, khi ăn sẽ ngon hơn.</i>
Hạnh	Tính nóng, hơi độc, vị ngọt chua, vào kinh: can, tâm, vị.	Chống khát, tạo nước bọt, thanh nhiệt giải độc, chữa ho, chữa bệnh phong.	Phụ nữ mang thai không được ăn.	- <i>Quả hạnh chua, ăn nhiều sẽ làm tổn hại đến răng, trẻ con ăn xong nên súc miệng ngay.</i> - <i>Quả hạnh chua chín không được ăn.</i>
Quả anh đào	Tính hơi lạnh, vị ngọt chua, vào kinh: can, tỳ, thận.	Tạo nước bọt chống khát, kiện tỳ tiêu hóa thức ăn, làm mát máu, bổ gan, còn thúc đẩy sinh trưởng dây thi,	- <i>Người cao huyết áp, bệnh tiểu đường, bệnh thận, bệnh tim, viêm gan, đuôi mắt chảy máu, nên ăn.</i> - <i>Người viêm ruột cấp</i>	<i>Lúc đói không được ăn nhiều.</i>

Rau - cù - quả	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
		<i>tăng sức đề kháng cho cơ thể.</i>	tính, người đang trong thời kỳ viêm loét không được ăn.	
Táo đỏ	Tính ám, vị ngọt, vào các kinh: tỳ, vị, tâm.	<i>Làm giảm cholesterol trong máu, nâng cao hàm lượng protein trong máu, bảo vệ gan, chống bệnh xốp trong xương, thiếu máu, chống ung thư.</i>	<i>Mọi người đều dùng được đặc biệt người trung niên, người già, thanh thiếu niên, con gái.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Táo đỏ ăn nhiều sẽ dẫn đến hiện tượng đầy hơi, do đó cần không chế số lượng.</li> <li>- Khi ăn táo sống thì vỏ táo rất dễ dính vào ruột, không bài tiết được, do đó khi ăn cần bò vỏ táo đi.</li> </ul>
Quả dâu tằm	Tính lạnh, vị ngọt vào kinh: can, thận.	<i>Thanh nhiệt, bô gan bô thận, cung cấp mucus, tiêu phì thũng, an thần,</i>	<i>- Những người gan phổi bị hư, tâm hư, thiếu máu, nên ăn.</i>	<i>Quả dâu tính lạnh, tối nhát mỗi lần chỉ được ăn 20-30 quả.</i>

Rau - cù - quả	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
		<i>dᾶ rượu, bô máu, đen tóc, kéo dài tuổi thọ.</i>	- Những người ruột, dạ dày không tốt, đi ngoài lòng, không nên ăn.	
Quả dâu	Tính mát, vị ngọt chua, vào kinh: phổi, vị.	<i>Thanh nhiệt giải độc, lợi cho yết hầu, tiêu đờm, tạo nước bọt, chống khát, loại bỏ phiền muộn, tinh rượu phòng chống bệnh cảm nhiễm qua đường hô hấp, làm cho xương phát triển.</i>	- Người sưng họng, viêm họng, ho, đặc biệt là thiếu nhi nên ăn. - Người tỳ vị lạnh, đau dạ dày không nên ăn nhiều.	<i>Khi nấu canh thịt cho 3-5 quả dâu vào, làm các cơ linh hoạt, đặc biệt vào mùa đông ăn rất hợp.</i>
Quả ổi	Tính bình, vị ngọt chua, vào kinh: tỳ, thận, đại tràng.	<i>Giảm lượng đường trong máu, trị tiêu chảy, duy trì huyết áp</i>	- Thích hợp với thiếu nhi đang trong tuổi dậy thì, người bị cao huyết áp, bệnh	<i>Ới sau khi chín dễ biến chất, do vậy phải ăn ngay. Nên ăn tươi.</i>

Rau - cù - quả	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
		ở mức bình thường và chức năng của tim hoạt động bình thường.	tiêu đường, bệnh béo phì và ruột không tốt nên ăn. - Người mắc bệnh táo bón hoặc nóng trong, không nên ăn nhiều.	
Mía	Tính lạnh, vị ngọt, vào kinh: phổi, vị.	Thanh nhiệt, tiết nước bọt, hạ khí, chống nóng, bồi phổi, dưỡng vị.	Tỳ vị lạnh, đau bụng do lạnh thì không nên ăn.	Đối mía có màu đậm màu nhạt, cây mía nào có màu hạt dẻ nhạt thì không được ăn, nếu không sẽ gây ra trúng độc.
Hạt thông	Tính bình, vị ngọt, vào các kinh: can, phổi, đại tràng.	Dưỡng khí, đại tiện thông, bồi phổi, cầm ho, cơ thể khỏe mạnh, não khỏe, hạ huyết áp, giảm cholesterol.	- Người già cơ thể yếu, bị táo bón, viêm khí quản mãn tính, mỡ trong máu cao, huyết áp cao, nên ăn.	Nếu cắt hạt thông trong thời gian dài sẽ tạo ra mùi thiu, do vậy không nên ăn.

Rau - củ - quả	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những người tỳ hư, phân lỏng, thận yếu, di tinh, nhiều đờm, không nên ăn.</li> </ul>	
Hạnh nhân	Tính bình, vị ngọt, vào kinh: phổi, đại tràng.	<i>Cảm ho, cân bằng hơi thở, nhuận tràng, đại tiện thông, bồi phổi, giảm cholesterol, phòng chống ung thư, làm đẹp.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Người bị ho, bị táo bón, bị ung thư, nên ăn.</li> <li>- Đi ngoài phân lỏng, không được ăn.</li> </ul>	<i>Hạnh nhân có chứa chất độc tố như H, (CN)2, axit, nếu dùng nhiều sẽ dẫn đến trúng độc. Cho nên trước khi dùng phải cho vào ngâm với nước nhiều lần, sau đó đun sôi để giảm và loại bỏ các độc tố.</i>
Quả óc chó	Tính bình, vị ngọt, vào các	<i>Kiện vị, bồi máu, bồi phổi, an thần, trị ho,</i>	<i>- Trẻ em, người già và người làm việc vất vả</i>	<i>Quả óc chó có chứa nhiều chất béo, protein</i>

Rau - cù - quả	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
	kinh: thận, phổi, đại tràng.	<i>điều hòa hơi thở, bồi thận, tăng tinh trùng, hạ nóng, đại tiện thông, cải thiện chức năng tim.</i>	nên ăn. - Âm hư nóng, cơ thể ra nhiều mồ hôi và đi ngoài phân lỏng, không nên ăn nhiều.	nhiều nên tiêu hóa kém, đặc biệt những bệnh về đường ruột không nên ăn nhiều trong một bữa.
Lạc	Tính bình, vị ngọt, vào kinh: tỳ, phổi.	<i>Bổ hư, bồi tỳ, làm mát dạ dày, bồi phổi tiêu đờm, bồi dưỡng điều khí, cung cấp nước, tiêu độc, cầm máu, tạo sôra, tăng trí nhớ, kéo dài tuổi thọ.</i>	- Người suy dinh dưỡng, chán ăn, ho, trẻ con, người già, phụ nữ sinh đẻ, nên dùng. - Những người mắc bệnh về mật, bị thương do ngã, không nên ăn.	Lạc hầm là tốt nhất, vừa không làm mất chất dinh dưỡng vừa có đặc điểm không nóng, làm ngon miệng, dễ tiêu hóa, nên dùng vừa phải.
Hạt dẻ	Tính âm, vị mặn, vào kinh: tỳ, can, thận.	<i>Kiện tỳ bồi dạ dày, bồi thận, khỏe mạnh, lưu thông máu, dưỡng khí,</i>	- Người già thận yếu, đi tiểu nhiều, viêm khí quản, hen suyễn, lạnh trong, đi	Hạt dẻ tươi dễ bị mốc nếu ăn sẽ bị trúng độc, cho nên những hạt dẻ bị

Rau - củ - quả	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
		<i>chống và trị bệnh xốp xương.</i>	<i>ngoài phân lóng, nên ăn.</i> - Trẻ em mới sinh, người mắc bệnh tỳ vị lạnh, bệnh đái tháo đường, không được ăn nhiều.	<i>bíển chất, không được ăn.</i>
<b>Hạt điều</b>	Tính bình, vị ngọt, vào kinh: phổi, đại tràng.	<i>Nhuận tràng, đại tiện thông, bảo vệ tinh mạch tim, hạ huyết áp, dưỡng da, kéo dài tuổi thọ, lợi tiêu, hạ nhiệt.</i>	- Hợp với người thường xuyên bị táo bón, lượng mỡ trong máu cao, bệnh ung thư. - Những người có chức năng gan không tốt, viêm ruột, bị tiêu chảy, không được ăn.	<i>Hạt điều có rất nhiều chất gây ra hiện tượng dị ứng, đối với những người dễ dị ứng có lẽ sẽ tạo ra một phản ứng dị ứng nhất định.</i>
<b>Quả hồ trăn</b>	Tính âm, vị ngọt, vào kinh:	<i>Nhuận tràng tiêu độc, bảo vệ mắt, giảm mỡ</i>	- Hợp với người bị táo bón, nóng gan, dân đèn	<i>Phải nấu chín, vỏ quả xanh có chứa axit, nếu</i>

Rau - cù - quả	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
	can, vị.	<i>trong máu, tăng cường thể lực.</i>	<i>tinh tinh không tốt, các chi lạnh.</i>  - Người béo phì, cao huyết áp nên ăn ít.	<i>ăn nhiều sẽ trúng độc.</i>
Long nhãn	Tính âm, vị ngọt, vào kinh: tâm, tỳ.	<i>Khai vị bồ tỳ, bồ máu, an thần, tráng dương, bồ khí, bồ hư, giúp thông minh, chống sự suy thoái của tuổi già.</i>	 - Người già, phụ nữ thời chất yếu, trí nhớ kém, đau đầu mất ngủ, nên ăn.  - Khi thấy có dấu hiệu nóng, viêm, không nên ăn, phụ nữ đèn xong không được ăn nhiều.	<i>Ăn nhiều quá sẽ gây ra nóng.</i>
Hạt sen	Tính âm, vị ngọt, vào kinh: tỳ, thận, tâm.	<i>Giảm nóng, an thần, bồ tỳ, trị đi ngoài, chống hiện tượng đi</i>	 - Người trung niên, người già, sức khỏe yếu, mất ngủ, nên ăn.	<i>Hạt sen chuyển sang màu vàng và biến chất, không được ăn vì loại</i>

Rau - cù - quả	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
		<i>tinh, bồ dƯƠng, bồ hU, phòng chống ung thư.</i>	- Người bị táo bón, bụng chướng, không được ăn.	<i>nám kí sinh này sẽ gây ra ung thư.</i>
Ngân hạnh	Tính bình, vị ngọt đắng, chát, vào kinh; phổi, thận.	<i>Bồ phổi, cầm ho, ôn định hơi thở, loại bỏ tình trạng khó đi tiểu, chống vi khuẩn, nhuận da, chống suy thoái tuổi già.</i>	- Hợp với người ho kéo dài, hen suyễn, chứng bạch đới ở phụ nữ, di tinh của nam giới, mắc bệnh về mao mạch tim. - Trẻ nhỏ, phụ nữ có thai, không được ăn.	<i>Ngân hạnh ăn nhiều sẽ bị trúng độc, khi ăn phải được nấu chín, hơn nữa mỗi ngày ăn không quá 10 lát.</i>
Hạt hướng dương	Tính bình, vị ngọt, vào kinh; phổi, đại tràng.	<i>An thần, ngủ ngon, chống suy thoái tuổi già, bảo vệ tóc, giảm cholesterol.</i>	<i>Hợp với người bị xơ cứng động mạch, mỡ trong máu cao, thần kinh suy nhược, mất ngủ.</i>	<i>Hạt hướng dương được coi là thức ăn vặt, cũng có thể làm nguyên liệu để làm bánh gatô. Có thể ăn sống hoặc rang, nhưng tốt nhất là nén rang.</i>

Rau - cù - quả	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
Quả sung	Tính bình, vị ngọt, vào kinh: phổi, tỳ, vị.	<i>Giảm mỡ trong máu, kích thích tiêu hóa, nhuận tràng, đại tiện thông, chống ung thư, thông sữa, trừ độc, thông họng.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hợp với người tiêu hóa không tốt, kém ăn, táo bón, bệnh trĩ, mỡ trong máu cao, huyết áp cao, động mạch vành, xơ cứng động mạch, bệnh ung thư.</li> <li>- Gan nhiễm mỡ, bệnh đái tháo đường, đi ngoài phân lỏng không nên ăn sống.</li> </ul>	Ngoài ăn sống, quả sung còn có thể chè thành quả khô, làm tương, làm mứt, cũng có thể ăn kèm với rau.
Quả la hán	Tính mát, vị ngọt chua, vào kinh: phổi, đại tràng.	<i>Thanh nhiệt bổ phổi, tiêu đờm, trị ho, thanh vị ruột thông, tạo nước bọt chống khát, giảm đường trong</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hợp với người mắc bệnh về hệ thống hô hấp, nóng trong người, táo bón, bệnh đái tháo đường và mắc bệnh béo phì.</li> </ul>	Quả la hán có thể ướp với trà, cũng có thể làm gia vị, khi nấu canh cho quả la hán vào sẽ làm cho nồi canh béo và ngọt.

Rau - cù - quả	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
		máu, giảm béo, dưỡng da, kéo dài tuổi thọ.	- Người tỳ vị lạnh không nên ăn nhiều.	
Quả phi	Tính bình, vị ngọt, vào kinh: tỳ, vị, can.	Bổ tỳ dưỡng khí, làm cứng ruột chống bị tiêu chảy.	Mọi người đều có thể dùng, trừ người bị mắc bệnh ung thư, đái tháo đường, trong quả phi có chứa lượng mỡ lớn, chức năng mật không tốt, cần cẩn thận khi ăn.	- Quả phi để lâu không được ăn. - Mỗi lần chỉ được ăn 20 quả.
Quả hò đào	Tính bình, vị ngọt vào kinh: thận, phổi.	Hạ huyết áp, làm giảm viêm bằng quang cảm tính.	- Người làm việc trí óc nên ăn. - Người già, người răng miệng không tốt không được ăn nhiều.	Hồ đào rất nóng, cho nên không được ăn nhiều trong một bữa.

Rau - cù - quả	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
Bí đao	Tính bình, vị ngọt, vào kinh: phổi, vị.	Bổ tỳ dưỡng khí, thông sữa, bồi phổi, sát trùng.	Mọi người đều ăn được, đặc biệt là những người bị bệnh đái tháo đường, tuyễn tiền liệt sưng phồng, phụ nữ sau khi sinh tay chân sưng và thiếu sữa.	Nhai sống, ăn sào, nghiên, làm canh đều được.

## B. LUONG THUC, THUC PHAM

Lương thực, thực phẩm	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
<b>Gạo tẻ</b>	<i>Tính hơi lạnh, vị ngọt, vào kinh: tỳ, vị.</i>	Cầm máu, kích thích tiêu hóa, hạ huyết áp, chống xơ cứng động mạch.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Trẻ con chức năng tiêu hóa kém, người già, phụ nữ sau khi sinh, người mới khỏi bệnh nên ăn nhiều.</i></li> <li>- Đau dạ dày thì không nên ăn nhiều.</li> </ul>	Tránh vo mạnh quá sẽ mất hết chất vitamin, chất khoáng có trong vỏ và lớp màng mỏng bên ngoài, giảm giá trị dinh dưỡng.
<b>Gạo nếp</b>	<i>Tính bình, vị ngọt, vào kinh: tỳ, vị, phổi.</i>	Dưỡng khí, kiện tỳ, bò dạ dày, ngăn mồ hôi hột, bò sung thể lực.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Hợp với người ra nhiều mồ hôi, chóng mặt đau đầu, tỳ hư thoát dạ, két hạch ở phổi, thần kinh suy nhược, phụ nữ sau khi sinh.</i></li> <li>- Người tỳ vị yếu không được ăn nhiều, người già,</li> </ul>	Gạo nếp sau khi nấu xong rất dinh, ăn nhiều sẽ dẫn đến táo bón, hoặc tiêu hóa không tốt, nên ăn có hạn chế.

Lương thực, thực phẩm	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
			trẻ nhỏ, hoặc người mắc bệnh cần cẩn thận khi dùng.	
<b>Gạo kê</b>	<i>Tinh mát, vị ngọt mặn, vào kinh: thận, tỳ, vị.</i>	Thanh nhiệt, giải khát, kiện vị trừ dịch, bồi dạ dày, ngủ ngon, kích thích tiêu hóa, đau dạ dày, buồn nôn.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Người già, người bị bệnh, phụ nữ sau khi sinh con nên dùng.</li> <li>- Người khó xì hơi không được dùng, cơ thể bị lạnh, đi tiểu tiện nhiều nên ăn ít.</li> </ul>	Cháo kê không nên nhừ quá, không được dùng tay vo gạo, không được ngâm lâu hoặc ngâm bằng nước nóng.
<b>Nếp cẩm</b>	<i>Tinh ám, vị ngọt, vào kinh: tỳ, can, thận.</i>	Bồi âm bồi thận, kiện tỳ ấm gan, lưu thông máu, chống thiếu máu, hạ huyết áp, chống ung thư.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hợp với những thanh thiều niên có tóc trắng, phụ nữ sau khi sinh, cơ thể yếu sau khi khỏi bệnh và thiếu máu, thận hư.</li> <li>- Người có năng lực tiêu hóa kém sau trận ốm không nên ăn.</li> </ul>	Cháo nếp cẩm nếu không ninh nhừ thì sau khi ăn sẽ gây ra viêm ruột cấp tính, do đó người tiêu hao không tốt không được ăn nếp cẩm chưa ninh nhừ.

Lương thực, thực phẩm	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
<b>Ngô</b>	<i>Tính bình, vị ngọt, vào kinh: vị, đại tràng.</i>	Lợi tiểu, hạ huyết áp, cầm máu, trị tiêu chảy, kích thích tiêu hóa, đầy mạnh tiến trình trao đổi chất, điều chỉnh hệ thống thần kinh.	<i>Mọi người đều có thể dùng.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ngô luộc ngon nhất, khi nấu sẽ nâng cao sức mạnh chống oxy hóa.</li> <li>- Ngô bị mốc sẽ gây ra ung thư, cho nên không được ăn ngô mốc.</li> </ul>
<b>Hạt bo bo</b>	<i>Tính mát, vị ngọt, vào 3 kinh: tỳ, vị, đại tràng.</i>	Tiêu hóa tốt, mát máu, trừ nóng, giải độc, trị viêm thận, giảm mỡ và cholesterol trong máu.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Người cao huyết áp, bệnh mạch vành tim, bệnh đái tháo đường, nên ăn.</li> <li>- Người mẫn cảm, cơ thể yếu, bệnh bướu, không được ăn.</li> </ul>	<p>Hạt bo bo dù không được bỏ đi vỏ chấu của nó, dù nhìn không đẹp bằng hạt bo bo trắng đã được bỏ vỏ, nhưng giá trị dinh dưỡng lại càng cao, có thể đầy mạnh sức đề kháng, hạt bo bo là thực phẩm dinh dưỡng tốt.</p>

Lương thực, thực phẩm	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
<b>Kiều mạch</b>	<i>Tính mát, vị ngọt, vào kinh: tỳ, vị, đại tràng.</i>	Tiêu hóa tốt, mát máu, giải độc, trị viêm thận, giảm mỡ và cholesterol.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hợp với người cao huyết áp, bệnh mạch vành tim, bệnh đái tháo đường, nên ăn.</li> <li>- Người dị ứng, sức khỏe yếu, bị bướu, không được ăn.</li> </ul>	Thực phẩm chế từ hạt kiều mạch rất thích hợp nấu súp để các thành phần dinh dưỡng trong súp được hấp thụ đầy đủ.
<b>Yến mạch</b>	<i>Tính bình, vị ngọt, vào kinh: can, tỳ, vị.</i>	Giảm cholesterol, chống bệnh xốp xương, làm vết thương chóng lành, chống thiếu máu, bò canxi.	<i>Hợp với người ra nhiều mồ hôi, cao huyết áp, bệnh đái tháo đường, xơ cứng động mạch, phụ nữ sinh con, trẻ nhỏ nên ăn.</i>	Yến mạch không được ăn nhiều trong một bữa, nếu không sẽ gây ra hiện tượng co thắt dạ dày và đầy hơi
<b>Tiêu mạch</b>	<i>Tính mát, vị ngọt, vào kinh: tâm, tỳ, thận.</i>	Hạ nhiệt, cầm máu, lợi tiểu, bò phổi, giải quyết được	<i>Mọi người đều có thể dùng.</i>	Dân gian có câu “mạch ăn cũ, gạo ăn mới”, bột mì để lâu ngon hơn bột mì mới.

Lương thực, thực phẩm	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
		những căn bệnh mang tính tổng hợp nhiều năm.		
<b>Đại mạch</b>	<i>Tính mát, vị ngọt mặn, vào kinh: tỳ, vị.</i>	Dưỡng khí, tiêu sữa, kích thích tiêu hóa, bình vị, chống khát, trừ nhiệt.	<i>Những người dạ dày yếu, tiêu hóa kém nên ăn.</i>  <i>Đại mạch có tác dụng tiêu sữa nên phụ nữ cho con bú không được dùng.</i>	Trước khi nấu nên ngâm vào trong nước một lúc.  Đại mạch khi nấu chín không nên ăn lâu.
<b>Bánh mì</b>	<i>Tính bình, vị ngọt</i>	Loại bò mệt mỏi, thúc đẩy thời kỳ dậy thì, chống bệnh phù chân, bệnh ngoài da.	- <i>Mọi người đều có thể dùng.</i>  - <i>Người béo không nên ăn nhiều.</i>	- Buổi sáng ăn bánh mì có hiệu quả tốt nhất.  - Trên thị trường, bánh mì được làm từ pho mát, kem sữa, bơ, chứa rất nhiều axit béo cho nên không nên ăn nhiều.

Lương thực, thực phẩm	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
Đậu vàng	Tinh mát, vị ngọt, vào kinh tỳ, vị đại tràng.	Chống ung thư, cải thiện bệnh xốp xương, giảm bệnh tật, bồi máu, giảm cholesterol.	- Mọi người đều có thể ăn. - Người bị trúng gió, đi tiêu thoát, không nên ăn	Đậu vàng tốt nhất làm đậu tương hoặc đậu phụ để ăn, vì đậu vàng không có lợi cho hấp thụ tiêu hóa.
Đậu xanh	Tinh mát, vị ngọt, vào kinh tâm, vị.	Chống vi khuẩn, giảm mỡ máu, thanh nhiệt giải độc, chống ung thư.	- Hợp với người bị nóng và bị loét vì nhiễm độc. - Người tỳ vị yếu không nên ăn nhiều, viêm ruột mãn tính, viêm gan mãn tính, chức năng của tuyến giáp trạng kém nên không được ăn nhiều.	- Đậu xanh không được nấu quá nát, nếu không sẽ phá hoại vitamin. - Khi uống thuốc, đặc biệt thuốc bắc thi không được ăn đậu xanh để tránh làm giảm hiệu quả của thuốc.
Đậu đen	Tinh bình, vị ngọt, vào kinh tỳ, thận.	Hạ gió trừ nóng, điều khí, giải độc lợi tiểu, bồi thận,	- Người cao huyết áp, người mắc bệnh tim nên ăn.	Đậu đen phải ăn chín, vì trong đậu sống có chứa chất proteinase, như vậy

Lương thực, thực phẩm	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
		bồ máu, kiện tỳ, cung cấp nước, bồ âm thận, bồ phổi, đê kháng nóng.	- Trẻ em, chức năng ruột không tốt, nên ăn ít.	sẽ ảnh hưởng đến việc hấp thụ tiêu hóa protein gây ra tiêu chảy, sau khi luộc, xào, hầm thì chất protein sẽ bị phá hủy, như vậy sẽ loại bỏ được tác dụng phụ của đậu đen.
<b>Đậu đỗ</b>	<i>Tinh bình, vị đắng, vào kinh: tâm, tiêu tràng.</i>	Kien tỳ, trị tiêu chảy, cung cấp nước, tiêu phù thũng, bồ máu, thúc sữa, cải thiện huyết áp thấp.	- Người béo, phù thũng, nên ăn. - Đậu đỗ cung cấp nước nên người đi tiêu nhiều không nên ăn.	- Không nên ăn nhiều đậu đỗ để tránh nóng cho cơ thể. - Vò đậu đỗ có màu đen nên rất dễ hòa vào canh, tốt nhất uống cùng canh.
<b>Đậu tằm</b>	<i>Tinh bình, vị ngọt, vào kinh: phổi, vị.</i>	Giảm cholesterol, phòng chống ung thư, bồ canxi, khỏe não.	- Mọi người đều có thể ăn, đặc biệt người già, học sinh ôn thi, kiểm tra nhiều,	- Không được ăn sống, nên ngâm đậu đỗ nhiều lần hoặc trần qua nước sôi

Lương thực, thực phẩm	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
			<p><i>người làm việc trí lực nhiều nên ăn.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Người hay dị ứng không nên ăn.</li> </ul>	<p>sau đó nấu tiếp.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Không được ăn nhiều để tránh chướng bụng.</li> </ul>
<b>Đậu phụ</b>	<i>Tinh mát, vị ngọt, vào kinh: tỳ, vị, đại tràng.</i>	Giảm cholesterol, chống oxy hóa, chống bệnh mất trí của người già, tăng cường sự trao đổi chất.	Người lạnh bụng, di tinh, thận hư, không nên ăn nhiều.	Đậu phụ thúc đẩy sự bài tiết iốt trong cơ thể, ăn nhiều sẽ dẫn đến thiếu iốt, phát sinh ra bệnh thiếu iốt.
<b>Sợi đậu phụ khô</b>	<i>Tinh mát, vị ngọt, vào kinh: tỳ, vị, đại tràng.</i>	Chống xơ cứng huyết quản, chống bệnh mao mạch tim, bảo vệ tim, bồi canxi, bồi sắt.	<i>Mọi người đều có thể dùng.</i>	Sợi đậu phụ khô ăn sau khi vận động có thể nhanh chóng bổ sung năng lượng và cung cấp protein cho các cơ.

Lương thực, thực phẩm	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
Khoai lang	Tính bình, vị ngọt, vào kinh: tỳ, thận.	Chống táo bón, bảo vệ thị lực, bồ máu, ấm bụng, bồ ngũ tạng, đề cao sức đề kháng.	- Hợp với người béo. - Người đi ngoài phân lỏng, bệnh tiêu đường, người mắc bệnh dạ dày, không nên ăn nhiều.	Khoai lang nhất định phải luộc chín, nếu không màng tê bào có trong bột lọc sẽ không được hâm nóng sẽ khó tiêu hóa, do đó sau khi ăn sẽ gây ra mất cảm giác.
Hạt vừng	Tính bình, vị ngọt, vào kinh: can, thận, phổi.	Khai vị bồ tỳ, lợi tiêu, bồ ngũ tạng, kích thích tiêu hóa, chướng bụng, hạ huyết áp, thông khí, ổn định hơi thở, chống ho, trị suy nhược thần kinh, sáng mắt, tóc đen.	Hợp với người thể lực yếu, táo bón, tỳ hư, ăn không ngon, gan, thận yếu. - Người béo không nên ăn.	Hạt vừng nếu ăn cá vó sẽ khó tiêu hóa nên giã ra, như vậy hạt vừng vừa thơm, vừa có lợi cho hấp thụ chất dinh dưỡng.

Lương thực, thực phẩm	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
<b>Thịt lợn</b>	<i>Tinh bình, vị mặn, vào kinh tỳ, vị, thận.</i>	Tăng cường sức khỏe, loại bỏ mệt mỏi, đẹp da, bồ máu, bồ âm, làm ấm, kiện tỳ bồi khí.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hợp với người thiếu máu, tim đập nhanh, chướng bụng, bệnh trĩ.</li> <li>- Người béo, mỡ máu cao, bệnh mạch vành tim không nên ăn.</li> </ul>	Vitamin B có trong thịt lợn, khi nấu canh sẽ rất dễ hòa tan vào canh, nên uống nhiều nước canh thịt.
<b>Móng giò</b>	<i>Tinh bình, vị ngọt, mặn, vào kinh vị.</i>	Khỏe người, bồi gối, thông sữa, chống bệnh xốp xương.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hợp với người già, phụ nữ, người mất máu do phẫu thuật.</li> <li>- Người cao huyết áp không nên ăn.</li> </ul>	Ăn tối muộn, hoặc trước lúc đi ngủ không nên ăn, để tránh tăng độ nhờn trong máu.
<b>Gan lợn</b>	<i>Tinh ấm, vị ngọt đắng, vào kinh can.</i>	Bồi gan, sáng mắt, bồi máu, tăng cường thị lực, tăng cường sức khă năng miễn	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hợp với người thiếu máu, người thường làm trước máy tính, người thích uống rượu.</li> </ul>	- Gan là cơ quan quan trọng nhất để chiến đấu loại bô chất độc trong những thức ăn độc.

Lương thực, thực phẩm	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
		dịch của cơ thể, chống oxy hóa, chống suy yếu tuổi già.	- Người cao huyết áp, bệnh động mạch vành, người béo và mỡ trong máu cao không được ăn.	- Gan tươi không được nấu ngay mà cho vào vòi nước rửa khoảng 10 phút, sau đó ngâm trong nước 30 phút.
Thịt bò	Tính bình, vị ngọt, vào kinh: tỳ, vị.	Bổ tỳ dưỡng vị, dưỡng khí bồ máu, bồ xương, bồ dương và chân, chống khát.	- <i>Hợp với người sức khỏe yếu, mất sức không có lực.</i> - Người cơ thể nóng, dị ứng, nổi mụn nước, viêm thận, vết sẹo và trúng độc cần cẩn thận khi ăn.	Khi nấu thịt bò cho thêm một lượng gừng thích hợp, không những đẹp, ngon mà còn làm ấm người.
Thịt lùa	Tính bình, vị ngọt chua, vào kinh: tỳ, can.	Bổ khí, bồ máu, có lợi cho tạng phù, bồ âm, bồ thận, sinh tinh, tinh thần hưng phấn, dưỡng da.	- <i>Mọi người đều có thể ăn, người cơ thể yếu nên ăn.</i> - Tỷ vị lạnh, viêm ruột mãn tính, người bị tiêu chảy, không được ăn.	- Dùng thịt lùa làm thức ăn có thể chế thêm một ít nước tinh khiết để làm mát mùi tanh. - Khi làm thịt lùa có thể

Lương thực, thực phẩm	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
				cho thêm nước tỏi, gừng khô, vừa có tác dụng sát trùng vừa trù vị.
<b>Thịt thò</b>	<i>Tinh mát, vị ngọt, vào kinh: can, đại tràng.</i>	Bồ khí, làm mát máu, giải độc, bồ âm, dưỡng da, tạo nước bọt, chống khát.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Hợp với dạ dày nóng buồn nôn, đi ngoài ra máu.</i></li> <li>- <i>Những phụ nữ mắc bệnh như tú chi bị lạnh, không nên ăn.</i></li> </ul>	Mùa hè là mùa tốt nhất để ăn thịt thò, mùa đông và đầu xuân không nên ăn.
<b>Thịt dê</b>	<i>Tinh âm, vị ngọt, vào các kinh: tỳ, thận.</i>	Bồ khí, bồ máu, bồ hư, âm dương, phòng chống bệnh xốp xương.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Phụ nữ cơ thể yếu vì lạnh, sợ lạnh mất sức, tú chi bị lạnh, khí và máu hư, nên ăn.</i></li> <li>- <i>Người cao huyết áp, cảm lạnh, viêm đại tràng, bệnh kiết lỵ, không nên ăn.</i></li> </ul>	Trong quá trình quay thịt dê sẽ gây ra chất gây ung thư, nếu ăn nhiều sẽ dẫn đến tích trữ nhiều chất gây ung thư vào trong cơ thể cho nên cần ăn ít thịt dê.

Lương thực, thực phẩm	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
<b>Thịt chó</b>	<i>Tính ấm, vị mặn chua, vào kinh: tỳ, vị, thận.</i>	Bồ khí, ấm thận trợ dương, tăng cường khả năng chống lạnh.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Hợp với người tỳ thận hư, ngực căng, bụng chướng, gối mềm yếu.</i></li> <li>- <i>Người bị âm hư nóng trong bệnh sốt không nên ăn.</i></li> </ul>	Trước khi nấu thịt chó cần phải ngâm và phải ăn thịt chín, có nhiều cách để nấu thịt chó như sào, luộc, hầm, om.
<b>Gà ác</b>	<i>Tính bình, vị ngọt, vào kinh: can, thận.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bồ ngũ tạng, bồ máu bồ tinh, bồ hư, chống mệt mỏi, kéo dài tuổi thọ, khỏe cơ, bồ xương, phòng chống bệnh xốp xương.</li> <li>- Bệnh còi xương, phụ nữ thiếu máu thiếu sắt.</li> </ul>	<i>Mọi người đều có thể ăn, đặc biệt người cơ thể yếu, huyết hư, gan thận kém, tỳ vị không tốt, thì hiệu quả lại càng cao hơn.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gà ác cà chân (đập tan) nấu canh thì bồ hơn.</li> <li>- Khi hầm gà không được dùng nồi áp suất mà dùng nồi đất, ninh nhở lửa là tốt nhất.</li> </ul>

Lương thực, thực phẩm	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
<b>Chim bồ câu</b>	<i>Tinh bình, vị mặn, vào kinh: can, thận.</i>	Bồ thận, dưỡng khí, trừ gió, giải độc, tăng cường sự đàn hồi cho da, cải thiện tuần hoàn máu.	- Hợp với phụ nữ có thai, trẻ em, cơ thể yếu, yếu do vừa khỏi bệnh. - Người đang ham muốn tình dục và người mắc bệnh suy kiệt chức năng gan, nên ăn ít.	Thịt bồ câu hấp hoặc nấu canh là tốt nhất, như vậy mới giữ được hoàn toàn thành phần dinh dưỡng.
<b>Thịt vịt</b>	<i>Tinh lạnh, vị ngọt mặn, vào kinh phổi, thận.</i>	Bồ âm, bồ máu, xanh phổi hạ nhiệt, bồ hư, giảm mệt mỏi, tiêu phù thũng, chống bệnh tê phù ở chân thần kinh yếu và các loại bệnh viêm, chống suy thoái tuổi già.	- Hợp với người thiếu dinh dưỡng, cơ thể yếu sau khi ốm, nóng người, phù thũng. - Người bị thương, đau dạ dày, bị tiêu chảy nên cẩn thận khi ăn.	- Thịt vịt rất dễ biến chất, sau khi mua phải cho ngay vào tủ lạnh. - Nếu như ăn không hết trong một bữa thi tốt nhất nấu lại thịt vịt còn thừa.

Lương thực, thực phẩm	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
<b>Thịt ngỗng</b>	<i>Tinh hơi lạnh, vị ngọt, vào kinh: vị.</i>	Dưỡng khí bồ hù, bồ vị, tạo nước bọt, cầm ho, tiêu đờm.	- <i>Hợp với người bị bệnh đái tháo đường, chán ăn, mệt mỏi.</i> - <i>Những người bị dị ứng da, dạ dày yếu, mụn, không nên ăn.</i>	Để chống bệnh truyền nhiễm H5N1 cho nên khi xử lý và nấu các loại gia cầm như: gà, vịt, ngỗng thì phải nấu thật chín mới có thể ăn được.
<b>Trứng gà</b>	<i>Tinh bình, vị ngọt mặn, vào kinh: tâm, vị, thận.</i>	Chống ung thư, bồ máu, bồ khí, tăng cường trí lực, làm khỏe cơ thể, thúc đẩy dậy thì.	- <i>Mọi người đều có thể dùng, đặc biệt là trẻ sơ sinh và thanh thiếu niên.</i> - <i>Người mắc bệnh động mạch vành, cholesterol cao, bệnh thận không nên ăn.</i>	Trứng gà cần luộc chín rồi mới ăn, nhưng không được luộc quá già, ion sắt thiếu và ion lưu huỳnh thiếu trong lòng đỏ trứng hòa vào nhau tạo thành sắt sunfat thiếu nên tạo khó khăn cho việc hấp thụ.
<b>Trứng chim cút</b>	<i>Tinh bình, vị ngọt, vào kinh: phổi, tỳ.</i>	Tiêu thũng, bồ khí, bồ ngũ tạng, làm khỏe cơ chân, hạ nhiệt.	- <i>Hợp với người già, phụ nữ sinh con, trẻ con và cơ thể yếu.</i>	Trứng chim cút phải được luộc chín, sau đó bóc vỏ ngoài rồi kết hợp với các

Lương thực, thực phẩm	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
			- Người mắc bệnh huyết quản não, không nên ăn.	loại thực phẩm khác chế biến thành món ăn.
<b>Chân gà</b>	<i>Tinh âm, vị mặn, vào kinh: tỳ, vị, thận.</i>	Kiện tỳ khai vị, tạo nước bọt, bồi máu, bồi thận, bồi sung tinh trùng, chắc xương tuy, khỏe chân, chóng lành vết thương.	- Mọi người đều có thể dùng, cơ thể yếu kém khi, máu thiếu, ăn không ngon, nên ăn. - Người bị cao huyết áp, bệnh gan, viêm thận cấp tính, trúng gió thì không nên ăn.	Chân gà là một chế phẩm đã được ướp, chứa nhiều chất muối axit nitoric thiếu gây ung thư, nếu như ăn thường xuyên và hấp thu nhiều thì sẽ có hại cho sức khỏe.
<b>Tim lợn</b>	<i>Tinh bình, vị ngọt mặn, vào kinh tâm.</i>	Bồi hư, dưỡng tâm, an thần.	- Hợp với tất cả mọi người, đặc biệt là phụ nữ bồi bổ sức khỏe sau khi sinh, tim đập nhanh, mất ngủ. - Người bị cao huyết áp, mỡ trong máu cao, trúng	Tim lợn chứa nhiều huyết sắc tố, sắt, ít mỡ, nếu trong bữa ăn có tim lợn thì nên ăn ít các loại thịt khác.

Lương thực, thực phẩm	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
			gió, bệnh mạch vành tim không nên ăn.	
Thịt gà	Tinh ám, vị ngọt, vào kinh: tỳ, vị.	Làm ấm bụng, bồ khí, bồ máu, bồ ngũ tạng, bồ hư, xương chắc khỏe.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mọi người đều có thể dùng, đặc biệt người ôm, tinh thần suy nhược, người khí huyết thiếu.</li> <li>- Người cao huyết áp, bị bệnh động mạch vành, viêm túi mật, nóng trong người, không nên ăn.</li> </ul>	Trong canh gà có thành phần protein và mỡ dung hòa trong nước canh, tốt nhất vớt mỡ nồi đi để làm giảm lượng thu nạp dầu mỡ, tránh béo.
Thịt rắn	Tinh ám, vị mặn, vào kinh: can, thận, tỳ.	Bồ máu bồ khí, trị phong tà, thông kinh lạc, làm đẹp da.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hợp với người thể chất yếu, khí huyết thiếu, đau nhức bại liệt do thấp ám, hạch ở tuyến bạch huyết.</li> <li>- Mọi người đều có thể ăn.</li> </ul>	Thịt rắn phải nấu chín mới ăn được, nếu không sẽ gây ra viêm ruột cấp tính và bệnh ký sinh trùng.

Lương thực, thực phẩm	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
<b>Thịt éch</b>	<i>Tinh mát, vị mặn, vào kinh: phổi, thận.</i>	Bổ hư dưỡng tinh, bồ phổi, bồ thận.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hợp với người sức khỏe yếu, thiếu sữa, thận kinh suy nhược, xơ gan, cao huyết áp, động mạch vành, bệnh đái tháo đường.</li> <li>- Mọi người đều có thể ăn được.</li> </ul>	Thịt éch mềm cho nên không nên nấu lâu, nếu không thịt sẽ dai.
<b>Lạp xưởng</b>	<i>Tinh ám, vị mặn</i>	Khai vị tạo nước bọt.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mọi người đều có thể ăn.</li> <li>- Người mắc bệnh gan, viêm thận cấp tính, bệnh mạch vành tim không nên ăn.</li> </ul>	Lạp xường quay trực tiếp, rán sẽ gây ra chất nitroamin thiếu, gây ung thư. Do đó tốt nhất là luộc, như vậy sẽ khiến cho muối nitoric hòa vào trong nước.

## C. THỦY SẢN

Thủy sản	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
Cá chép	Tinh bình, vị ngọt, vào kinh: tỳ, thận.	Khai tỳ kiện vị, lợi tiểu, tiêu phù, cầm ho, trị hen, an thai thông sữa, thanh nhiệt giải độc.	- Hợp với người dinh dưỡng không tốt, phù thũng, người bị ho, phụ nữ sau sinh thiếu sữa. - Người bị u ác tính, viêm khí quản, thở dốc không nên ăn.	Nước mặn của cá chép có độc nếu nuốt mật sống hay mật chín của cá cũng đều bị trúng độc, người bị nặng có khi còn dẫn đến tử vong.
Cá trắm cỏ	Tinh âm, vị ngọt, vào kinh: can, vị.	Lợi tiểu, bồi gan, trị trúng gió, thúc đẩy cơ tim, phát triển xương.	Mọi người đều có thể ăn, đặc biệt hợp với người bị bệnh mạch vành tim, trúng gió đau đầu, mệt mỏi, bị cao huyết áp.	Khi nấu cá trắm cỏ không nên đẻ lửa to, đẻ tránh vụn thịt, cá trắm không nên ăn nhiều, nếu ăn nhiều quá thì sẽ gây ra lở loét.
Cá mè trắng	Tinh âm, vị ngọt, vào kinh: tỳ, phổi.	Kiện tỳ bồi khí, ấm bụng, hạ sốt, nhuận da, tóc đen, dưỡng da.	- Cá mè trắng là thức ăn lý tưởng cho phụ nữ dưỡng da.	Khi rửa cá mè trắng phải bóc mặt cá đi vì bên trong có chứa độc cho nên rất

Thủy sản	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Người tỳ vị nóng không nên ăn, người bị ngứa da, nóng trong, bệnh mề đay không được ăn.</li> </ul>	dễ bị trúng độc.
<b>Cá chim</b>	<i>Tinh âm, vị ngọt, vào kinh: can, vị</i>	Dưỡng khí, bồi máu, mềm cơ lợi xương, kích thích tiêu hóa, giảm cholesterol, kéo dài tuổi thọ.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Hợp với người thiếu máu, mất ngủ, hay quên, tiêu hóa kém, bệnh mạch vành tim.</i></li> <li>- Người bị trúng gió, bị bệnh tiêu đường, bệnh mẩn tính, da bị dị ứng, không nên ăn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cá chim trước tiên phải dùng nước sôi để nguội hâm, sau đó mới chế biến để loại bỏ chất tanh.</li> <li>- Không được dùng dầu động vật để chế biến.</li> </ul>
<b>Ba ba</b>	<i>Tinh âm, vị ngọt, vào các kinh: can, vị.</i>	Kéo dài tuổi thọ, bồi khí, lưu thông máu.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Hợp với người thiếu máu, thiếu dinh dưỡng, cơ thể yếu, chán ăn.</i></li> <li>- Người bị bệnh kiết lỵ mẩn tính không nên ăn.</li> </ul>	Thịt ba ba mềm, phương pháp tốt nhất là hầm.

Thủy sản	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
<b>Cá hố</b>	<i>Tinh ám, vị ngọt mặn, vào kinh; can, tỳ.</i>	Bồi tỳ dưỡng khí, âm bụng bồi gan, âm da, bồi khí bồi máu, làm đẹp, giảm cholesterol.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hợp với người cơ thể yếu sau khi ốm, thiếu dinh dưỡng, da khô.</li> <li>- Những người da bị ngứa, mề đay hoặc bị dị ứng không được ăn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cá hố rất tanh, không hợp với hầm.</li> <li>- Không được ăn nhiều cá hố, nếu không sẽ làm tồn hại đến tỳ và thận, gây ra bệnh kinh niêm.</li> </ul>
<b>Lươn</b>	<i>Tinh ám, vị ngọt, vào kinh: can, tỳ, thận.</i>	Chống bệnh mạch vành tim, làm tăng hoạt tính cho tế bào não, chống ung thư, điều tiết lượng đường trong máu.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mọi người đều có thể ăn, đặc biệt là người bệnh đái tháo đường, thiếu máu.</li> <li>- Những người tỳ vị không tốt, người nóng không được ăn.</li> </ul>	Lươn sau khi mổ ra phải nấu luôn, vì trong lươn có chứa chất axitamin, cho nên lươn sau khi bị chém rất dễ bị biến chất, gây ra độc tố, không có lợi cho sức khỏe của con người.
<b>Cá diếc</b>	<i>Tinh bình, vị ngọt, vào kinh:</i>	Kiện tỳ khai vị, bồi máu, chống ẩm ướt,	<i>- Hợp với người tỳ vị yếu, chân ăn, dinh dưỡng không tốt.</i>	Khi rán cá phải cạo những chất nhòn đi, như vậy vừa

Thủy sản	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
	tỳ, vị, đại tràng.	cung cấp nước, thông sữa, lưu thông máu, ấm bụng, hạ khí.	- Trung niên, người già, người mắc bệnh mờ trong máu cao, không được ăn nhiều, người bị cảm lạnh không được ăn.	có thể giữ được nguyên vẹn con cá vừa có thể không để cá bị cháy khi rán.
Cá rô	Tinh bình, vị ngọt, vào kinh: can, tỳ, thận.	Bồ gan bồ thận, dưỡng tỳ bồ vị, tiêu đờm, chẩn ho, bồ máu, dưỡng khí, bồi dưỡng cơ thể, an thai.	- Hợp với tất cả mọi người, đặc biệt là phụ nữ có thai và sau phẫu thuật. - Người bị bệnh về da bị mụn mù nên cẩn thận khi ăn.	Thịt cá rô mềm trắng, mùi thơm không có mùi tanh, thịt có thể làm thành hình lá太极 rắc hầm, xào, ninh.
Cá mè hoa	Tinh âm, vị ngọt, vào kinh: vị.	Bồ gan, trừ lo âu, kiện tỳ bồ phổi, bồ hư yếu, loại trừ phong hàn, bồ cơ, bồ xương, hỗ trợ trí nhớ, kéo dài tuổi thọ.	- Hợp với người cơ thể yếu, tỳ vị lạnh, dinh dưỡng không đủ. - Người bị sốt và nóng trong người bị mề đay, bị bệnh ngứa da cẩm được ăn.	Hợp với các cách chế biến như hầm, ninh, hấp, rán, đặc biệt hấp, rán mới có thể làm cho cá thanh đậm, có mùi hương đặc biệt.

Thủy sản	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
Tôm	Tính ấm, ướt, vị ngọt mặn, vào kinh: thận, tỳ.	Bồ thận tráng dương, thông sữa chống độc, bồ máu, cố tinh, tiêu đờm giải độc dưỡng khí bồ dương, thông mạch, giảm đau, khai vị tiêu đờm.	- Hợp với những người loãng xương, mạch vành tim. - Những người cơ thể dễ bị dị ứng, hen suyễn, bệnh ngoài da, không được ăn.	Khi nấu tôm cần phải cắt bỏ râu vì đây là chỗ bám nhiều bụi bẩn nhất, tạo ra nhiều vi sinh vật gây bệnh.
Cá thu	Tính ấm, vị ngọt, vào kinh: can, thận.	Giảm mỡ máu, thông huyết quản, tăng cường trí nhớ, bệnh đǎng trí của người già, chống thiếu máu.	- Hợp với người mỡ máu cao, cơ thể suy yếu, làm phụ nữ trẻ hơn. - Phụ nữ có thai, bệnh đái tháo đường, xơ gan, không được ăn.	Cá thu bò ra khỏi đông lạnh thì rất dễ biến chất, phải ăn nhanh.
Con hàu	Tính mát, vị mặn ướt, vào kinh: can, thận.	Chống bệnh xốp xương, thiếu máu, cải thiện mắt ngủ, hạ	- Hợp với người cơ thể yếu, thiếu máu.	Ăn hàu sống cần chú ý đến độ tươi và vệ sinh, hàu nếu như không được rửa sạch,

Thủy sản	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
		huyết áp, chống suy thoái tuổi già.	- Cơ thể bị lạnh, bị mụn mù không được ăn.	khử độc, thì sẽ rất dễ nhiễm khuẩn và sẽ khiến cho người ăn bị trúng độc.
Cá chình	Tinh hơi lạnh, vị ngọt, vào kinh: can, thận.	Bổ hư, tráng dương, trị trúng gió, làm cho cơ và xương khỏe, điều tiết đường trong máu, cải thiện bệnh quáng gà, làm linh hoạt tê bào não, kéo dài tuổi thọ, chống ung thư.	- Hợp với hầu hết tất cả mọi người, đặc biệt là những người mắc bệnh quáng gà, thiếu máu, bệnh lao phổi. - Những người bị ban đỏ và mắc bệnh ngoài da không nên ăn.	Cá chình nên hầm, có thể bỏ những lá mõ trong bụng cá chình ra.
Tôm khô	Tinh ướt, vị ngọt mặn, vào kinh: thận, tỳ.	Bổ thận tráng dương, thông sữa dưỡng khí, bồi máu, cō tinh, giải	- Mọi người đều có thể ăn, đặc biệt người trung niên, người già, phụ nữ có thai	- Tôm đã biến thành màu hồng, thân mềm, chân rụng, không tươi thì không được

Thủy sản	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
		độc, thông mạch, trị đau, khai vị tiêu đờm.	và người mắc bệnh mạch vành tim. - Người mắc bệnh kinh niên, như bệnh xoang mũi, viêm khí quản, viêm da do dị ứng, không nên ăn.	ăn, tôm biển chất cũng không được ăn. - Nên bóc lớp vỏ trên lưng tôm ra.
Mực phủ	Tinh bình, vị ngọt mặn, vào kinh: can, tỳ, thận.	Bồ máu, dưỡng khí, trị nhọt độc.	Mọi người đều có thể ăn, đặc biệt hợp với người cơ thể yếu, khí huyết không đủ, thiếu dinh dưỡng và những phụ nữ sau khi sinh bị thiếu sữa.	Ở miệng và trong mắt cá có mực cho nên khi ăn phải gạt ra.
Cá trạch	Tinh bình, vị ngọt, vào kinh: tỳ, can.	Bồ khí, giảm nóng, trị vàng da, bồ thận trợ dương, âm bụng,	Mọi người đều có thể ăn, đặc biệt hợp với người sức khỏe yếu, tỳ vị lạnh, thiếu	Không được ăn cá trạch cùng thịt chó, cua, âm hư người nóng không được ăn.

Thủy sản	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
		trị bệnh trĩ, ngăn mồ hôi.	dinh dưỡng, trẻ nhò cơ thể yếu ra nhiều mồ hôi trộm.	
Cá thòn bơn	Tinh lạnh, vị đắng, vào kinh: vị, đại tràng.	Bổ hư dưỡng khí.	Mọi người đều có thể dùng.	Cá thòn bơn có thể chế biến nhiều cách nấu, hầm, hấp, rán, ninh, còn có thể làm cá viên.
Cá tuyết	Tinh bình, vị ngọt, vào kinh: can, tỳ, thận.	Lưu thông máu, bồ máu, cầm máu, trị ngứa, thanh nhiệt, tiêu viêm.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mọi người đều có thể dùng, đặc biệt hợp với những người x López xương và bệnh mạch vành tim.</li> <li>- Người bị trúng gió và người đi tiêu sót không nên ăn nhiều.</li> </ul>	Khi nấu cá tuyết nên cho ít muối để bệnh tinh của những người mắc bệnh cao huyết áp không nghiêm trọng.
Con sứa	Tinh bình, vị ngọt mặn, vào kinh: can.	Thanh nhiệt tiêu đờm, chữa bệnh cam tích, nhuận tràng, hạ	Những người viêm khí quản cấp tính, bị ho thở dốc, ra nhiều đờm, cao	Sứa dù ngon nhưng không được ăn sứa tươi, phải dùng muối ăn, phèn chua,

Thủy sản	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
		huyết áp.	<i>huyết áp, đau óc quay cuồng, nóng khô miệng, táo bón, bị sưng tuyến giáp trạng, khát sau khi uống rượu say nên ăn.</i>	ướp, ngâm để bò đi chất độc, lọc bỏ lượng nước, như thế mới có thể ăn nếu không sẽ bị trúng độc súra, dẫn đến bị tiêu chảy, buồn nôn.
Tảo tía	<i>Tính lạnh, vị ngọt mặn, vào kinh: phổi.</i>	Tiêu đờm, thanh nhiệt, cung cấp nước, bồi thận dưỡng tâm.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mọi người đều có thể ăn, đặc biệt hợp với người bị phù thũng, viêm khí quản mãn tính, cao huyết áp, mạch vành tim.</li> <li>- Những người có chức năng tiêu hóa kém, tỳ vị lạnh không nên ăn.</li> <li>- Những người bị tiêu chảy không được ăn.</li> </ul>	Tảo tía là loại hải sản, rất dễ biến chất sau khi rời khỏi biển, nên cho vào trong túi thực phẩm màu đen cắt ở nơi khô ráo, hoặc cho vào trong tủ lạnh mới có thể giữ được mùi vị và chất dinh dưỡng.

Thủy sản	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
<b>Con sò</b>	<i>Tinh lạnh, vị mặn, vào kinh: can, thận.</i>	Bồ âm, sáng mắt, tiêu đờm, giảm cholesterol, bảo vệ thị lực và gan, bồ máu, lợi tiểu, chống bệnh đãng trí của người già.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hợp với <i>hầu hết tất cả mọi người, đặc biệt là người mắc bệnh mạch vành tim.</i></li> <li>- Phụ nữ trong thời kỳ kinh nguyệt và sau khi sinh, người bị tiêu chảy không nên ăn.</li> </ul>	Trước khi nấu phải rửa sò, khi nấu phải đẻ trên 4 phút, nếu không sẽ bị trúng độc.
<b>Óc đồng</b>	<i>Tinh lạnh, vị ngọt mặn, vào kinh: băng quang trường, vị.</i>	Thanh nhiệt sáng mắt, thanh lọc lợi tiểu, trấn tĩnh thần kinh.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hợp với <i>những người mắc bệnh nóng tổng hợp, bệnh béo phì, mỡ trong máu cao, động mạch vành, men gan cao.</i></li> <li>- Những người tỳ vị lạnh, bị tiêu chảy không được ăn.</li> </ul>	Khi nấu óc phải nấu trên 10 phút, nếu không sẽ rất khó loại bỏ được ký sinh trùng và vi khuẩn trong óc.

Thủy sản	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
Cua	Tính lạnh, vị mặn, vào kinh: can, vị.	Thanh nhiệt, tiêu máu tụ, bồ âm, trị vết thương do ngã, gãy xương, viêm da do dị ứng, chống xơ cứng động mạch, chống lão hóa cơ thể.	- Hợp với người x López xương, viêm khớp do lạnh, bệnh lao. - Phụ nữ có thai, đau dạ dày, bị tiêu chảy, bệnh mạch vành tim, không nên ăn.	- Cua ngâm trong cồn, cua ướp chưa chín không được ăn, nên nấu chín rồi才 ăn. - Cua để lâu không nên dùng.
Bào ngư	Tính hơi lạnh, vị ngọt, mặn, vào kinh: can, thận.	Trị nóng gan, chống bệnh khô mắt, thị lực kém, điều tiết chức năng của cơ thể, xương chắc.	- Hợp với hầu hết tất cả mọi người, đặc biệt người dễ bị khô mắt. - Người bị trúng gió, đi tiêu xót, cảm lạnh sốt, đau họng, không nên ăn.	Bào ngư không được ăn sống mà phải hấp, bào ngư sau khi hấp xong lấy nước dùng làm canh không những ngon mà còn giàu dinh dưỡng.
Hải sâm	Tính ám, vị mặn, vào kinh;	Bổ tinh bổ thận, bổ máu, tăng cường chức	- Hợp với hầu hết tất cả mọi người, đặc biệt là	Khi ngâm hải sâm cắt bỏ phần cuối sau đó nhồi vào

Thủy sản	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
	<i>tâm thận.</i>	năng tổ chức tế bào, tăng cường sức miễn dịch của cơ thể, chống mệt mỏi	<i>người già và người có sức khỏe yếu.</i> - Người bị cảm lạnh dẫn đến sốt, ho không nên ăn.	chút dầu, chút kiềm chút muối, nếu không cá sẽ hút nước, mà phình to lên làm giảm tỷ lệ chế biến, thậm chí sẽ khiến cho hải sâm tan, thối rữa.
Tảo biển nâu	<i>Tinh lạnh, vị mặn, vào kinh; vị thận gan</i>	Thúc đẩy sự tuần hoàn máu, chắc xương, chắc răng, chống bệnh mạch vành tim, chống ung thư.	- <i>Hợp với hầu hết tất cả mọi người, đặc biệt là người mắc bệnh tiểu đường, bệnh mạch vành tim.</i> - Người có cơ năng tuyến giáp trạng phát triển thái quá, phụ nữ có thai và cho con bú nên cẩn thận khi ăn.	Tảo biển nâu khi nấu được cho những nguyên liệu quá chua, quá mặn để tránh gây phản ứng hóa học, khiến chất dinh dưỡng mất đi, hoặc bị trúng độc.

## D. ĐỒ UỐNG, GIA VỊ

Đồ uống, gia vị	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
Sữa	Tinh bình, vị ngọt, vào kinh: tâm, tỳ, phổi, vị.	Chống xốp xương, cải thiện thiêu máu, ổn định tinh thần, bào vệ dạ dày và ruột.	- Hợp với tất cả mọi người, đặc biệt trẻ nhỏ và thanh thiếu niên đang tuổi dậy thì cần bổ sung thêm  - Người dị ứng sữa, uống thuốc tiêu viêm dạ dày và ruột không tốt không nên uống.	Không được uống sữa khi đói, tốt nhất nên ăn thứ gì đó để làm giảm nồng độ đường trong sữa, mới có thể hấp thụ tốt chất dinh dưỡng.
Đậu tương	Tinh mát, vị đắng cay, vào kinh: tỳ, vị, đại tràng	Chống bệnh cao huyết áp, bệnh động mạch vành, bệnh đái tháo đường, tăng cường sức đề kháng, làm giảm quá	- Hợp với tất cả mọi người, đặc biệt là người mắc bệnh mạch vành tim, bệnh tiểu đường.  - Những người viêm ruột	Đậu tương xanh có chứa chất những chất độc như: xà phòng, proteisane cho nên khi uống sẽ gây ra trạng thái trúng độc như

<b>Đồ uống, gia vị</b>	<b>Đặc tính</b>	<b>Công dụng</b>	<b>Nhóm người hợp, kỵ</b>	<b>Chú ý khi sử dụng</b>
		trình lão hóa.	mẫn tính dễ bị tiêu chảy không nên ăn.	buồn nôn, bị tiêu chảy cho nên không được uống đậu tương sống.
<b>Sữa chua</b>	<i>Tinh bình, vị ngọt chua, vào kinh: tâm phổi, vị.</i>	Chống táo bón, chắc xương và răng, dưỡng da, chống suy thoái tuổi già.	- <i>Hợp với tất cả mọi người, đặc biệt là người mắc bệnh táo bón, mờ máu cao.</i> - Đau dạ dày không nên ăn nhiều.	Không được ăn sữa chua khi đói, vì khi đói nồng độ chua trong dạ dày rất cao, vi khuẩn trong sữa chua rất dễ bị axit trong dạ dày giết chết, tốt nhất là 2 tiếng sau khi ăn cơm xong hãy ăn.
<b>Mật ong</b>	<i>Tinh bình vị ngọt, vào kinh: phổi, tỳ, đại tràng.</i>	Bảo vệ gan, loại bỏ mệt mỏi, khử vi khuẩn, làm đẹp, tăng cường sức đề kháng, cải thiện giấc ngủ.	- <i>Mọi người đều có thể dùng, đặc biệt người già trẻ nhỏ, bị táo bón.</i>	Không được pha mật ong với nước sôi để nguội, hoặc để trong nhiệt độ cao, vì khi đó sẽ phá hoại

Đồ uống, gia vị	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Không hợp với người bị bệnh đái tháo đường, tỳ hư, bị tiêu chảy và bệnh đầy hơi</li> </ul>	những chất có hiệu quả như enzym.
Coca	Tinh hơi lạnh, vị ngọt chua	Làm nóng cơ thể, tăng cảm giác no, làm tinh người, lợi tiểu	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hợp với tất cả mọi người.</li> <li>- Người béo, mắc bệnh đái tiêu đường, trẻ sơ sinh, người già và phụ nữ cho con bú, thời kỳ thanh xuân, con gái không nên uống nhiều.</li> </ul>	Không nên uống nhiều coca, nếu không sẽ bị sâu răng, còn ảnh hưởng đến sự phát triển của xương, gây ra thiếu máu.
Kem	Tinh bình, vị ngọt chua.	Hạ nhiệt, bò canxi.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mọi người đều có thể ăn.</li> <li>- Những người có bệnh về dạ dày và ruột, viêm ruột,</li> </ul>	Kem tốt nhất để trong tủ lạnh dưới -18°C, nếu không kem sẽ bị tan ra hoặc tan

<b>Đồ uống, gia vị</b>	<b>Đặc tính</b>	<b>Công dụng</b>	<b>Nhóm người hợp, kỵ</b>	<b>Chú ý khi sử dụng</b>
			mắc bệnh tiêu đường không nên ăn.	ra rồi lại đông lại, như vậy mùi vị và chất dinh dưỡng sẽ giảm.
Sữa đặc	Tinh bình, vị ngọt chua.	Kích thích tiêu hóa, đại tiện thông, có tác dụng làm giảm bệnh tim.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mọi người đều có thể ăn, đặc biệt là người mắc bệnh xốp xương.</li> <li>- Phụ nữ có thai, người mắc bệnh cao huyết áp, loét đường ruột, không nên ăn.</li> </ul>	Sữa đặc là thực phẩm rất bổ ích, nhưng nó vẫn là sản phẩm dinh dưỡng được cô đặc, không nên ăn nhiều, nếu không sẽ thừa dinh dưỡng, không tốt cho cơ thể.
Trà đen	Tinh mát, vị ngọt đắng, vào kinh: can, phổi.	Giảm huyết áp, giảm mờ máu, chống oxy hóa, phòng tia bức xạ, chống phù thũng, tăng	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hợp với những người bị lạnh, người già.</li> <li>- Không hợp với những người sốt, bệnh mạch vành</li> </ul>	Không nên uống trà trước khi ăn cơm và ăn xong không được uống trà ngay, trà đã qua 1 đêm không

Đồ uống, gia vị	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
		cường sức miễn dịch, tiêu tan mệt mỏi.	tim, táo bón thường xuyên, viêm đường tiêu hóa, phụ nữ có thai và cho con bú, trẻ nhỏ.	được uống.
Trà xanh	Tính mát, vị ngọt đắng, vào kinh: can, phổi	Giảm huyết áp và mỡ máu, chống oxy hóa, chống bức xạ, tăng cường khả năng miễn dịch, tiêu tan mệt mỏi, làm tinh táo, tinh thần phấn chấn	- <i>Hợp với người nóng toàn cơ thể.</i>  - Không hợp với người bị sốt, mắc bệnh mạch vành tim, bệnh táo bón, viêm loét đường tiêu hóa, phụ nữ có thai, phụ nữ cho con bú, trẻ em.	Khi ướp trà xanh không được để lâu, không được ướp trà vào cốc giữ nhiệt
Cà phê	Tính mát, vị ngọt, vào kinh:	Khỏe tim, làm sảng khoái, lợi tiểu, kích	- <i>Mọi người đều có thể dùng.</i>	Khi vận động, hoặc lúc ôm không nên uống những

<b>Đồ uống, gia vị</b>	<b>Đặc tính</b>	<b>Công dụng</b>	<b>Nhóm người hợp, kỵ</b>	<b>Chú ý khi sử dụng</b>
	<i>tâm, phổi.</i>	thích nhu động ruột, dạ dày.	- Phụ nữ trong thời kỳ sinh đẻ và trẻ em không được uống.	đồ uống có chứa cafein, nếu không sẽ dẫn đến mất nước, sẽ ảnh hưởng đến giấc ngủ.
Bia	<i>Tinh ẩm, vị đắng cay, vào kinh: tâm, can phổi, vị</i>	Tăng nhiệt, hạ huyết áp, tinh thần hưng phấn, lợi tiểu chống ung thư.	- <i>Hợp với những người đã trưởng thành khỏe mạnh.</i> - Người bị trúng gió, đi giải buốt, bệnh tim, bệnh đái tháo đường, bệnh gan, viêm dạ dày, sỏi và loét bộ máy tiết liệu không được uống	Uống nhiều bia sẽ gây ra bệnh gan, cho nên không được uống nhiều trong 1 lần.
Rượu vang đỏ	<i>Tinh ẩm, vị đắng cay, vào kinh: tâm, can phổi, vị.</i>	Làm giảm suy thoái tuổi già, chống bệnh mạch vành tim, bệnh ung thư, làm đẹp da	- <i>Người già, người có hàm lượng cholesterol cao có thể uống.</i> - Trẻ nhỏ không được uống	Không được uống nhiều, bác sĩ đã chứng minh rượu đỏ có lợi cho sức khỏe.

Đồ uống, gia vị	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
Rượu trắng	Tính âm, vị đắng cay, vào kinh: tâm, can, phổi, vị	Làm lưu thông máu, hỗ trợ cho công hiệu của thuốc, kích thích ăn, tiêu tan mệt mỏi, phòng bị lạnh, làm tinh tú.	- Hợp với nam giới trên 35 tuổi và nữ giới vào thời kỳ mãn kinh.  - Những người âm hư, mất máu và cơ thể nóng cảm ướng, nam nữ đang dậy thì tốt nhất không được uống rượu.	Uống rượu khi đói bụng dễ gây ra bệnh xơ gan, như vậy lượng hấp thụ protein kém dễ làm ảnh hưởng đến gan.
Hành	Tính âm, vị cay, vào kinh: thận	Bổ gan, nhuận tràng, hạ huyết áp, kích thích ăn, kích thích tiêu hóa.	- Mọi người đều có thể dùng, đặc biệt là những người lao động trí óc.  - Những người mắc bệnh về ruột dạ dày, bệnh viêm loét, ra nhiều mồ hôi và	- Chất allicin trong hành thuộc về những chất dễ dung hòa nên ăn sống mới có thể giữ được giá trị dinh dưỡng.  - Trước khi ăn thì phải rửa

<b>Đồ uống, gia vị</b>	<b>Đặc tính</b>	<b>Công dụng</b>	<b>Nhóm người hợp, kỵ</b>	<b>Chú ý khi sử dụng</b>
			hôi nách không nên ăn.	hành sống nhiều lần.
<b>Ớt</b>	<i>Tinh nóng, vị cay, vào kinh: tâm, tỳ.</i>	Kích thích ăn, kích thích tiêu hóa, tăng cường sức khỏe, giảm béo, làm đẹp da, sát trùng, chống ung thư.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Hợp với người thiếu máu, cơ thể lạnh và bị cảm lạnh.</i></li> <li>- <i>Những người bị viêm đường ruột, viêm dạ dày, loét dạ dày, bệnh trĩ, cao huyết áp và lao phổi nên cẩn thận khi ăn.</i></li> </ul>	<p>Tính kích thích của ớt mạnh, ăn hợp lý mới có lợi cho sức khỏe, kiện vị.</p> <p>Nhưng nếu ăn nhiều quá sẽ kích thích mạnh chất dịch trong dạ dày và ruột, gây ra các bệnh về dạ dày và ruột.</p>
<b>Hạt tiêu</b>	<i>Tinh nóng, vị cay, vào kinh: tỳ, phổi, thận.</i>	Chống lạnh, kích thích ăn uống, hạ huyết áp, sát trùng, trị ngứa, giảm đau, trị nôn, trị ỉa chày.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Hợp với tất cả mọi người, đặc biệt là những người kém ăn, bụng lạnh và đau.</i></li> <li>- <i>Phụ nữ có thai, những người bị nóng không</i></li> </ul>	Hạt tiêu ăn ít có tác dụng thông ruột khỏe dạ dày, nhưng nếu ăn quá nhiều thì dễ tiêu hao thành phần nước trong ruột, gây ra táo bón.

Đồ uống, gia vị	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
			được ăn.	
Gừng	Tinh ám, vị cay, vào kinh: phổi, vị, tỳ.	Chống nôn, kích thích ăn uống, sát trùng già độc, cải thiện tuần hoàn máu, chống cảm lạnh, chống suy nhược tuổi già.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hợp với tất cả mọi người, đặc biệt là những người bị cảm lạnh, phụ nữ bị đau bụng do lạnh trong kỳ kinh nguyệt, phụ nữ sinh con.</li> <li>- Những người bị bệnh trĩ, viêm gan và bị bệnh đái tháo đường nên cẩn thận khi ăn.</li> </ul>	Gừng có tác dụng giữ ấm và tiêu viêm, ngoài dùng để ăn gừng cũng thường được dùng làm thuốc.
Cà phê	Tinh ám, vị cay, vào kinh: tỳ, phổi, vị	Kích thích ăn, làm cho cơ thể ra nhiều mồ hôi và thúc đẩy sự trao đổi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hợp với tất cả mọi người, đặc biệt là những người kén ăn, thiếu máu và chân</li> </ul>	Không nên uống nhiều, nếu không sẽ rất dễ gây tổn hại đến dạ dày.

<b>Đồ uống, gia vị</b>	<b>Đặc tính</b>	<b>Công dụng</b>	<b>Nhóm người hợp, kỵ</b>	<b>Chú ý khi sử dụng</b>
		chất, tiêu độc, chống oxy hóa.	<i>tay bị lạnh.</i>  - Những người bị viêm dạ dày, bị viêm loét nên cẩn thận khi uống.	
<b>Hoa hồi</b>	<i>Tinh ấm, vị ngọt, vào các kinh: thận, tỳ, vị</i>	Kích thích tiết dịch trong quá trình tiêu hóa, tăng nhu động ruột và dạ dày, kiện vị, dễ thở, trị co giật, giảm đau đầu.	- <i>Hợp với những người bị co giật, đau đầu, người bị bệnh giảm té bào bạch cầu.</i>  - Không hợp với những người âm hư nóng.	Thường được cho nấu với thịt bò, thịt lừa, đê khử mùi tanh, tăng hương thơm và điều tiết khẩu vị, làm ăn ngon hơn.
<b>Tỏi</b>	<i>Tinh ấm, vị cay, vào kinh: tỳ, vị, phổi.</i>	Hỗ trợ tiêu hóa kích thích ăn, khử vi khuẩn, tăng khả năng miễn dịch, chống ung thư.	- <i>Hợp với tất cả mọi người, đặc biệt những người bị cảm lạnh, bị bệnh mạch vành tim và bệnh ung</i>	Sau khi ăn tỏi khoang miệng sẽ có mùi vị khác đề nghị ngậm ô mai, hoặc nhai kĩ lá trà.

Đồ uống, gia vị	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
			<i>thu.</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Những người bị bệnh về ruột, dạ dày, viêm loét, bị bệnh về mắt không nên ăn.</li> </ul>	
Mù tạt	<i>Tính nóng, vị cay, vào kinh: phổi, vị.</i>	Kích thích ăn, giải độc chống ung thư, chống sâu răng, mờ trong máu cao, cao huyết áp và bệnh tim.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Hợp với người kém ăn.</i></li> <li>- <i>Những người bị viêm dạ dày, viêm loét đường tiêu hóa, viêm mắt không nên ăn.</i></li> </ul>	Mù tạt khi ăn sẽ xông lên mũi, nếu không quen thì có thể cho thêm giấm vào.
Trà hoa cúc	<i>Vị ngọt, tính mát, vào kinh: phổi, can.</i>	Thanh nhiệt, giải độc, tiêu phù thũng, bò gan, sáng mắt.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Người bị sưng hầu, cao huyết áp và bệnh động mạch vành nên uống.</i></li> <li>- Trà hoa cúc vị đắng, dễ làm tổn hại đến dạ dày, tỳ</li> </ul>	Khi uống lấy khoảng 5gram hoa cúc khô vào cốc, dùng nước sôi hâm, nếu cho thêm 1 ít cam thảo thì sẽ ngọt hơn.

<b>Đồ uống, gia vị</b>	<b>Đặc tính</b>	<b>Công dụng</b>	<b>Nhóm người hợp, kỵ</b>	<b>Chú ý khi sử dụng</b>
			vị lạnh không nên uống	
<b>Trà kim ngân</b>	<i>Tính lạnh, vị ngọt, vào kinh: phổi, vị, tâm.</i>	Thanh nhiệt giải độc, bồ hù, trị trúng gió.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hợp với những người bị sưng yết hầu, bị nóng mắt đỏ, béo phì, nóng gan, cao huyết áp.</li> <li>- Những người tỳ vị lạnh, bị ngứa cần thận khi uống.</li> </ul>	Khi uống có thể cho thêm 1 chút đường phèn, vỏ cam, hoặc cam thảo.
<b>Trà cầu khởi</b>	<i>Vị ngọt, tính bình, vào kinh: can, thận.</i>	Bồi thận, bồi gan, mắt sáng bồi phổi, hạ đường trong máu, hạ mỡ máu, thúc đẩy sự phát triển của các tế bào gan, tăng khả năng	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Những người gan thận yếu, eo gối mỏi, choáng đầu, ho, đi tinh nên uống.</li> <li>- Những người nóng ngoài, tỳ hư, nóng và bị đi ngoài không được uống.</li> </ul>	Trà cầu khởi uống vào buổi chiều là tốt nhất, có thể cải thiện sức khỏe, ngủ ngon.

Đồ uống, gia vị	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
		miễn dịch.		
Nước giải khát có ga	Tinh bình, vị ngọt.	Giải nhiệt	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thời tiết nóng thích hợp để uống, thông thường dùng cho những người đi đường, lao động và khô miệng.</li> <li>- Người bị viêm loét dạ dày, trẻ em không được uống.</li> </ul>	Không nên uống nhiều trong 1 lần, nếu không sẽ làm ảnh hưởng đến tim, thận.
Bỗng rượu	Tinh nóng, vị ngọt đắng, vào kinh: tâm, can, phổi, vị.	Bỗng máu dưỡng da, giãn các cơ, cơ thể khỏe mạnh, kéo dài tuổi thọ.	Mọi người đều có thể uống, những người bị dị ứng với cồn không nên uống.	Không nên uống nhiều trong 1 lần dễ bị say, mùa hè càng không được uống.
Rượu gia vị	Tinh nóng, vị đắng, vào kinh: phổi, vị.	Khử tanh, giảm ngấy.	<p><i>Người trưởng thành đều có thể dùng.</i></p> <p><i>Người bị dị ứng cồn, trẻ</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Khi nấu thức ăn không nên cho nhiều, để tránh mùi rượu nồng làm ảnh hưởng</li> </ul>

<b>Đồ uống, gia vị</b>	<b>Đặc tính</b>	<b>Công dụng</b>	<b>Nhóm người hợp, kỵ</b>	<b>Chú ý khi sử dụng</b>
			em không nên uống.	đến mùi vị của thức ăn. - Mùa hạ không được uống.
<b>Muối</b>	<i>Tinh lạnh, vị mặn, vào kinh: thận.</i>	Hạ nhiệt, làm mát, máu, bồ thận chắc răng.	- <i>Hợp với những người buồn nôn, bị tiêu chảy, sung huyết hầu, nhiệt miệng, tiêu hóa kém.</i>  - <i>Những người cao huyết áp, bệnh động mạch vành, bệnh thận, viêm gan mãn tính, bị phù thũng cảm ăn hoặc ăn ít.</i>	- Ăn nhiều muối không có lợi cho sức khỏe.  - Khi nấu thức ăn nên cho muối khi gần nấu xong.
<b>Hồ tiêu</b>	<i>Tinh nóng, vị cay, vào kinh: vị, đại tràng</i>	Kích thích ăn uống, giảm lạnh bụng, giúp bài tiết ra mồ hôi, diệt	- <i>Hợp với những người viêm dạ dày mãn tính, bị kiết lỵ, kém ăn.</i>	Để nấu xong thức ăn hãy cho hồ tiêu và cho lượng vừa phải mới có thể vừa

Đồ uống, gia vị	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
		vị khuẩn, giải độc.	- Người bị bệnh đái tháo đường, cao huyết áp, bệnh trĩ, ho, khạc ra máu không được ăn.	ngon vừa bào đảm chất dinh dưỡng.
Quέ	Tính nóng, vị ngọt, vào kinh: thận, tỳ bang quang.	Giữ ám trợ dương, thúc đẩy nhu động của ruột dạ dày, trị đau, kháng khuẩn, làm tiêu tan nỗi sợ hãi, chống viêm, chống loét.	- <i>Hợp với người cơ thể yếu, lạnh bụng.</i>  - Phụ nữ có thai, người bị cao huyết áp, viêm ruột dạ dày, không nên ăn.	Ăn nhiều quá sẽ gây ra các chứng bệnh như: khô miệng, đau họng, tinh thần không vui, mất ngủ.
Trần bì	Tính ám, vị cay đắng, vào kinh tỳ.	Điều khí, trị nóng tiêu đờm.	- <i>Hợp với những người bụng đầy hơi buồn nôn, khí hư, táo bón, ho ra nhiều đờm, khó thở, chán nán.</i>	Khi làm thịt hoặc hầm xương sườn, cho vài lát trần bì sẽ làm giảm ngác, khiến cho canh càng ngon.

<b>Đồ uống, gia vị</b>	<b>Đặc tính</b>	<b>Công dụng</b>	<b>Nhóm người hợp, kỵ</b>	<b>Chú ý khi sử dụng</b>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Người bị nóng trong hoặc ho khan, khạc ra máu không nên ăn.</li> </ul>	
<b>Đường đỗ</b>	<i>Tính âm, vị ngọt vào kinh tỳ, phổi.</i>	Thúc đẩy tuần hoàn máu, làm hẹp tử cung, tiêu đờm giảm đau, tăng năng lượng.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Hợp với tất cả mọi người, đặc biệt phụ nữ trong thời kỳ kinh nguyệt.</i></li> <li>- Người bị bệnh tiêu đường, cao huyết áp, bệnh thận không nên ăn.</li> </ul>	Đường đỗ nhiều dinh dưỡng hơn các loại đường khác, nhưng ăn nhiều sẽ bị béo, cũng sẽ ảnh hưởng đến bữa ăn chính, trẻ em càng nên hạn chế ăn.
<b>Đường phèn</b>	<i>Tính bình, vị ngọt, vào kinh tỳ.</i>	Bổ phổi, tạo nhiều nước bọt.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Hợp với tất cả mọi người, đặc biệt là phụ nữ sinh con vào mùa hè.</i></li> <li>- Không nên uống lâu hoặc uống nhiều</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cấm uống hoặc ăn những sản phẩm có đường khi đói bụng.</li> <li>- Ăn đường xong nên súc miệng hoặc đánh răng, để tránh bị sâu răng.</li> </ul>

Đồ uống, gia vị	Đặc tính	Công dụng	Nhóm người hợp, kỵ	Chú ý khi sử dụng
<b>Giấm</b>	Tính bình, vị chua, đắng, vào kinh: can, vị.	Kích thích ăn, tiêu tan mệt mỏi, hạ huyết áp, giảm cholesterol, khử khuẩn.	- Hợp với người cao huyết áp, bị dị ứng, bị ngứa do gió. - Những người dạ dày chua quá nhiều, uống thuốc có tinh kiềm, mòn cơ, nên cẩn thận khi ăn.	Không nên nấu trong các dụng cụ bằng đồng, để tránh bị trúng độc của các kim loại đồng
<b>Xì dầu</b>	Tính lạnh, vị mặn, vào kinh: vị, tỳ, thận	Hạ nhiệt giải độc.	Hợp với tất cả mọi người, da bị kết vảy, hoặc bong vảy cảm ăn, để tránh dẫn đến sau khi bong vảy 1 số bộ phận sắc tố da bị tích tụ lại.	Xì dầu không nên cho vào nồi quá sớm, để tránh mất thành phần dinh dưỡng, mức thức ăn ra khỏi nồi thì hãy cho xì dầu vào, rồi đào qua.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. La Tây, An Ni (biên soạn), *Sai lầm trong giữ gìn sức khoẻ*, Nxb. Nhân dân Nội Mông Cổ, 2000.
2. Hạ Chân Tuyền (chủ biên), *Sai lầm trong ăn uống*, Nxb. Quảng Châu, 2000.
3. Hồ Mẫn (chủ biên), *2000 loại thực phẩm hợp và kỵ*, Nxb. Công nghiệp nhẹ, 2010.
4. Vương Hạo (chủ biên), *Những hiểu biết về kỵ và hợp trong ẩm thực*, Nxb. Hoa văn năm, 2010.

## MỤC LỤC

	<i>Trang</i>
<b>Lời nói đầu</b>	5
<b>Chương 1: Sự hợp, kỵ giữa các loại thức ăn</b>	7
I. Rau xanh	7
II. Hoa quả	56
III. Ngũ cốc	94
IV. Các loại thịt	113
V. Thủy sản	136
VI. Đồ uống và gia vị	155
<b>Chương 2: Sự hợp, kỵ của thức ăn đối với các loại bệnh tật</b>	177
<b>Chương 3: Sự tương thích, tương khắc giữa các vị thuốc và thức ăn</b>	246
I. Vị thuốc	246
II. Tên thuốc	253
<b>Phụ lục</b>	256
A. Rau - củ - quả	256
B. Lương thực, thực phẩm	306
C. Thủy sản	324
D. Đồ uống, gia vị	336
<b>Tài liệu tham khảo</b>	353

**NHÀ XUẤT BẢN TỪ ĐIỆN BÁCH KHOA**

*Địa chỉ: 109 Quán Thánh - Ba Đình - Hà Nội*

*Điện thoại: Phát hành 0438439034; Biên tập 04.38438953, 04.38439033  
Fax: 04.38438951 - Email: nxbtdbk1998@yahoo.com - Website: www.nxbtdbk.vn*

---

*Cẩm nang thuốc phẩm  
**HỢP, KÝ***

**TS. NGUYỄN THANH HÀ**  
*(Biên soạn)*

Chịu trách nhiệm xuất bản:  
**TS. TRỊNH TẤT ĐẠT**

Biên tập:  
**TRỊNH THỊ HẰNG**

Kỹ thuật vi tính:  
**MAI HƯƠNG**

Bìa:  
**MINH TRANG**

*Cẩm nang*  
**THỰC PHẨM  
HỢP, KỴ**

- ✿ Thực phẩm hợp, kỵ nhau
- ✿ Thực phẩm hợp, kỵ bệnh
- ✿ Thực phẩm hợp, kỵ thuốc



9786049104018  
GIÁ: 68.000Đ