

Canh chua bọ c hà: lười hời khó lười ng!

Tác Giả: Hoàng Nam s&#u t&#m
Thứ Hai, 09 Tháng 3 Năm 2009 08:25

Với chuyên gia trong ngành dinh dưỡng thì bọ c hà - thành phần chủ yếu trong món canh chua, là món ăn làm tăng acid uric không kém gì u ng... bia! lười th&# mà s&# ng&# i đ&# ý đ&# n khe h&# này khi ch&# n đoán và đ&# u tr&# b&# nh th&# ng phong l&# i không nhi&# u.

Tác nhân gây nên ch&# ng gout:

Nhi&# u ng&# i nay đã hi&# u ph&# n nào v&# b&# nh th&# ng phong (b&# nh gout) do tăng ch&# t acid uric trong máu khi&# n kh&# p ngón chân, ngón tay b&# s&# ng đau đ&# n đ&# kêu tr&# i không th&# u. Đó là ch&# a k&# đ&# n h&# u qu&# khác nh&# gai c&# t s&# ng, s&# i th&# n, b&# nh ngoài da... hay th&# ng g&# p h&# n n&# a là tình tr&# ng m&# t m&# i, đau không ra đau, b&# nh không h&# n b&# nh. Cũng có nhi&# u ng&# i đã bi&# t t&# i sao ch&# t acid uric, m&# t lo&# i ph&# ph&# m t&# chu&# i ph&# n &# ng thoái bi&# n ch&# t đ&# m thu&# c nhóm purin, l&# i tăng cao trong máu r&# i. Vì không đ&# c bài ti&# t k&# p th&# i và đúng m&# c nên k&# t t&# a trong kh&# p, trên đ&# ng ti&# t ni&# u, đ&# i da... làm kh&# b&# nh nhân, nh&# trong tr&# ng h&# p c&# a nh&# ng ng&# i:

Ho&# i huy&# t nh&# sau c&# n s&# t rét, sau l&# n ch&# n th&# ng
Ăn quá nhi&# u ch&# t đ&# m t&# lòng heo, da gà, cá mòi, l&# p x&# ng...
U&# ng quá ít n&# c l&# i thêm thói quen nín ti&# u trong gi&# làm vi&# c
B&# b&# nh bi&# n đ&# ng nh&# ti&# u đ&# ng, c&# ng tuy&# n giáp...
L&# m đ&# ng đ&# c ph&# m nh&# thu&# c c&# m, thu&# c corticoid...
Có b&# nh trên đ&# ng ti&# t ni&# u nh&# phì đ&# i ti&# n li&# t tuy&# n, viêm bàng quang...

L&# m đ&# ng r&# u bia.

Nh&# ng không ph&# i ai cũng rõ là acid uric có th&# tăng cao, th&# m chí tăng r&# t cao ngay c&# &# ng&# i không ph&# m vào các "tr&# ng quy" v&# a k&# .

Nh&# ng k&# t qu&# v&# a c&# p nh&# t

T&# nh&# n xét là không ít b&# nh nhân b&# tăng acid uric th&# y rõ nh&# ng không h&# u&# ng bia, cũng không l&# m đ&# ng th&# t m&# , chúng tôi đã ti&# n hành m&# t s&# kh&# o sát lâm sàng v&# i k&# t qu&# nh&# sau:

Canh chua bắp cải: lợi hại khó lường!

Tác Giả: Hoàng Nam s&#u t&#m
Thứ Hai, 09 Tháng 3 Năm 2009 08:25

Trong số 20 người tuy cũng có thói quen ăn canh chua nhưng là canh chua măng, hay canh chua lá giang, thay vì bắp cải, thì tỉ lệ tăng acid uric trong máu chỉ là 15%.

Trong số 50 người cũng có nồng độ acid uric trong máu cao hơn 7,5 mol (điểm mà cơ sinh lý tối đa là 5,5 mol) nhưng không uống bia, không lạm dụng thịt mỡ, có 13 người ăn canh chua mỗi tuần thì chỉ có 2 người. Số còn lại, 37 người cũng, đều có canh chua trong khẩu phần mỗi tuần thì chỉ có 4 người!

Phân tích tỉ lệ số bệnh cho thấy 7 trong 10 trường hợp lên cơn đau nhức đầu cơn tăng khớp kèm theo triệu chứng sưng nóng đỏ xảy ra sau một bữa cơm có canh chua bắp cải.

Trong nhóm thí nghiệm với 30 người có thói quen uống bia và đã bị bệnh gout với xét nghiệm sinh hoá rõ rệt, tất cả người cũng có món canh chua bắp cải trong bữa ăn đều có hàm lượng acid uric cao hơn nhóm không mệnh mệnh với món này.

Trong số xét nghiệm của 14 trong số 20 người trong đó có nồng độ acid uric trong máu trong khoảng 6,5 đến 7,5 mol thì bình thường sau hai tuần không ăn canh chua bắp cải mà không cơn dùng thuốc.

Trên hai nhóm thí nghiệm trong 10 ngày liên tiếp, mỗi nhóm với hai người cũng đều được uống thuốc Zyloric 200 x 2 viên/ngày, có thể giảm thiểu đến phân nửa nồng độ thu được hàng ngày trên nhóm có canh chua bắp cải nhưng hiệu quả vẫn thấp hơn với nhóm chỉ có món canh chua một lần mỗi 2 ngày.

Hai tháng sau khi đã uống thuốc như, khi kiểm soát nồng độ acid uric trong máu cho thấy hiệu quả tái phát chỉ xảy ra 7 trong số 30 bệnh nhân ăn canh chua bắp cải một cách tỉ mỉ theo khẩu phần mỗi tuần 1 lần mà thôi.

Tóm lại, canh chua bắp cải rõ ràng là món ăn có mối liên hệ một thiểu số với tình trạng tăng acid uric trong máu.

Canh chua bắp c hà: l i h i khó l i i ng!

Tác Giả: Hoàng Nam s u t m
Thứ Hai, 09 Tháng 3 Năm 2009 08:25

Nh i ng n u ph i ki i ng món canh chua bắp c hà cá bông lau v i v i ng t, chua, cay pha tr n đ c
đáo thì thà đ ng là ng i... Vi t! Ăn món canh chua mà lo i b b c hà thì thà ch n món khác
còn h n! Nh i ng ch đ ng gi m b t s l n có món canh chua bắp c hà trên bàn ăn n u đã b
b nh gout, hay khi l i ng acid uric đã m p mé gi i h n b nh lý, là quy t đ nh v a chính xác v a
khôn khéo.