

## Giấm có tác dụng chữa bệnh

T&#225;c Gi&#7843;: Saigon Echo s&#u t&#m  
Th&#7913; Hai, 30 Th&#225;ng 3 N&#259;m 2009 06:07

---

Mùi v&#c&#a gi&#m không ch&# th&#m ngon, h&#p d&#n mà còn r&#t có ích đ&#i v&#i s&#c kho&# con ng&#&#i. Do công d&#ng di&#t khu&#n cao nên gi&#m có th&# phòng tr&# hi&#u qu&# m&#t s&# b&#nh nh&# viêm gan, x&# gan, các b&#nh đ&#&#ng ru&#t, đ&#&#ng hô h&#p...

Thành ph&#n c&#a gi&#m ch&# y&#u là axit acetic, ngoài ra còn m&#t s&# axit h&#u c&# nh&# axit latic, axit malic, axit citric... có tác d&#ng kích thích s&# ngon mi&#ng, giúp tiêu hóa t&#t. Theo BS Hà Ti&#n Phan, B&#nh vi&#n 354, công d&#ng l&#n nh&#t c&#a gi&#m là tính sát khu&#n, h&#n ch&# có hi&#u qu&# s&# sinh sôi n&#y n&# và ho&#t đ&#ng c&#a vi khu&#n, có th&# phòng tránh đ&#&#c m&#t s&# b&#nh truy&#n nhi&#m &# đ&#&#ng ru&#t và đ&#&#ng hô h&#p.

Các lo&#i vi khu&#n nh&# salmonella, tr&#c khu&#n đ&#i tràng, c&#u khu&#n ch&#m nho gây m&#, vi khu&#n gây b&#nh l&# ch&#y máu, ch&# c&#n b&#ngâm trong gi&#m n&#a gi&# là s&# b&# di&#t tr&# h&#t. Vì th&#, vào mùa hè dùng gi&#m đ&# ch&# bi&#n các món ăn nh&# n&#m, tr&#n salat, n&#u canh chua... có công hi&#u phòng b&#nh, nâng cao s&#c đ&# kháng c&#a c&# th&#.

Có th&# làm gi&#m đ&# béo c&#a các lo&#i th&#c ph&#m nh&# th&#t, cá mà ta quen dùng hàng ngày và gi&# cho các lo&#i vitamin tan trong n&#&#c không b&# phân hu&# khi xào n&#u món ăn, làm gi&#m &#nh h&#&#ng c&#a các đ&#c t&# đ&#i v&#i c&# th&#, có tác d&#ng &#c ch&# và di&#t tr&# đ&#&#c nhi&#u vi khu&#n gây b&#nh khác, có th&# lo&#i tr&# đ&#&#c thành ph&#n lão hóa &# thành huy&#t qu&#n. Th&#&#ng xuyên ăn gi&#m có th&# gi&#m nh&# s&# l&#ng đ&#ng s&#c t&# và tăng tính đàn h&#i c&#a da, làm ch&#m l&#i th&#i k&# lão hoá da, h&#n ch&# s&# s&#n sinh các n&#t ch&#m xu&#t hi&#n trên da m&#t khi đi d&#&#i ánh n&#ng m&#t tr&#i.

M&#t s&# lo&#i th&#c ăn có ch&#a ch&#t nitrate nh&# th&#t mu&#i, cá mu&#i... &# th&#i ti&#t nóng b&#c, các vi khu&#n sinh sôi n&#y n&# nhanh, làm cho ch&#t nitrate chuy&#n hóa m&#nh thành nitrite. Khi vào c&# th&# ng&#&#i, ch&#t này l&#i chuy&#n hoá thành nitrosamine là m&#t ch&#t gây ung th&# c&#c m&#nh. N&#u trong kh&#u ph&#n ăn có thêm gi&#m s&# có tác d&#ng phân gi&#i và tiêu hu&# ch&#t nitrite.

Nh&#ng ng&#&#i b&# c&#m m&#o, đau h&#ng, tr&#n m&#t ong và gi&#m đ&#ng&#m s&# h&#i ph&#c s&#c kh&#e nhanh chóng. Khi xào n&#u món ăn là th&#t, cá nên cho thêm vào chút gi&#m có th&# làm cho k&#t c&#u hoá h&#c c&#a các vitamin nhóm B và C đ&#&#c &#n đ&#nh, khó b&# phân hu&# do gia nhi&#t, vì th&# mà gi&# đ&#&#c thành ph&#n dinh d&#&#ng trong th&#c ph&#m.

## Giò m có tác dụng chữa bệnh

T&#225;c Gi&#7843;: Saigon Echo số 10  
Th&#7913; Hai, 30 Th&#225;ng 3 N&#259;m 2009 06:07

---

Giò m v&#229;a có thể làm cho các món ăn trở nên dễ tiêu hóa và ngon miệng, đồng thời lại có khả năng thúc đẩy sự hòa tan và hấp thu các nguyên tố vi lượng như đồng, kẽm..., các chất xơ sợi thực vật và chất canxi đồng thời có trong thức ăn vào cơ thể. Khi nấu cá, hãy thêm cho thêm vào chút giò m v&#229;a làm mất đi mùi tanh của cá mà còn làm cho thịt chóng nhừ và có mùi thơm hấp dẫn lại v&#229;a giàu chất canxi trong thức phẩm.

Đôi khi nhiễm khuẩn có thể liên tục khu vực, nhiễm song khu vực gây viêm phổi, nhiễm khu vực hình chùm nhỏ trở nên, cảm cúm thì nên dùng giò m hàng ngày vì tính diệt khuẩn tốt, bệnh sẽ nhanh khỏi. Uống chút giò m còn có thể trừ đ&#228;ng giun đũa trong đường ruột, phòng tránh bệnh truyền nhiễm đường ruột.

Y học hiện đại chứng minh, nhiễm khuẩn ở bệnh viêm mãn tính như là xơ gan, viêm gan, loãng xương giảm thiểu, đau nhức ít đi, không thể đi lại có hiệu quả các vi khuẩn trong khoang miệng vào trong dạ dày nên bệnh trên của ruột non thông thường có hiệu quả vi khuẩn sinh trưởng, làm cho dễ phát sinh nhiễm trùng toàn thân, bệnh gan nặng thêm. Tuy nhiên, nếu có tính năng sát khuẩn của giò m, nếu nhiễm khuẩn ở mức bệnh này ăn giò m v&#229;a loãng đồng thời hiệu quả trong khu vực ăn hàng ngày, bệnh sẽ nhanh thuyên giảm.