

Món ăn cho người say tàu xe

Tác Giả: Saigon Echo số u t m

Thứ Sáu, 10 Tháng 4 Năm 2009 22:44

Một số người do cảm đói và sợ thích nghi cảm ăn thức, khi đi tàu xe, máy bay do sự tăng giảm áp suất, sự đổi hướng, do chuyển động chòng chành cảm ăn phản ứng tiêu, gây kích thích tiêu đình mà xuất hiện những triệu chứng như: chóng mặt, choáng váng, đau đầu, buồn nôn, thậm chí kiết sự và ngất xỉu.

Phòng ngừa say xe

* Trước khi đi tàu xe không nên ăn quá no hoặc đói bụng quá đói, không uống rượu bia, tránh uống rượu, hút thuốc và tránh những mùi dễ gây nôn như: mùi xăng dầu, khói xe, thức ăn nhiều dầu mỡ và những thức ăn mình không thích ăn.

* Cũng có thể uống một số thuốc chống say trước khi đi tàu xe vài giờ để hòa hoãn và giảm triệu chứng buồn nôn chóng mặt.

* Chuyển vị trí ngồi ít chòng chành (tránh chỗ bánh sau cảm xe) để giảm chóng mặt, buồn nôn và không ngồi ở chỗ có gió mạnh thổi thẳng vào mặt; buồn cảm mặt nhánh tai đã bóc vào cảm tay cũng có tác dụng chống say xe.

Những món ăn

* Nước lợ cảm trà: Lợ cảm trà 1 cảm, gừng tươi 3 lát, đường 60g. Lợ cảm trà thái mỏng, cho vào nước cảm nấu chín. Cho đường vào cùng nước. Có tác dụng cảm đau đầu, cảm gió, cảm say tàu xe.

* Trà gừng, đường: Gừng tươi 1 cảm, đường 1 cảm. Gừng tươi cảm o v, thái cảm. Cho gừng vào cảm, bỏ đường vào, rót nước sôi hãm trong 15 phút. Có tác dụng cảm say tàu xe, nôn mửa.

* Nhân hạt bí đao: Nhân hạt bí đao 400g đem phơi, sấy cho khô, nghiền thành bột. Múc 10g, ngày uống 2 lần. Có tác dụng cảm nhức đầu, chóng mặt, cảm say xe.

Món ăn cho người say tàu xe

Tác Giả: Saigon Echo s&#u t&#m

Thứ Sáu, 10 Tháng 4 Năm 2009 22:44

* R&#m p h&#m th&#t n&#c: R&#m p 300g, th&#t heo n&#c 200g, mu&#i v&#a đ&#. R&#m p r&#a s&#ch, c&#t kh&#c. Th&#t heo r&#a s&#ch, thái mi&#ng m&#ng. Cho r&#m p vào n&#i n&#c sôi n&#u chín, cho ti&#p th&#t vào, nêm mu&#i h&#m k&# là đ&#c. Có tác đ&#ng ch&#a nh&#c đ&#u, chóng m&#t, ch&#ng say xe.

* D&#a chu&#t n&#u trai: D&#a chu&#t 70g, th&#t trai 60g, mu&#i v&#a đ&#. Cho th&#t trai vào n&#i, đ&# n&#c n&#u chín. D&#a chu&#t r&#a s&#ch, thái nh&#, cho vào n&#u cùng. Nêm mu&#i v&#a mi&#ng là đ&#c. Có tác đ&#ng ch&#a v&#ng đ&#u, ch&#ng say xe.

* N&#c sinh t&#nho, rau c&#n: Nho 60g, rau c&#n 60g. Rau c&#n r&#a s&#ch, thái đ&#n nh&#. Nho r&#a s&#ch, cho cùng rau c&#n vào máy xay sinh t&# xay nhuyễn n&# đ&#u&#ng. Có tác đ&#ng ch&#a v&#ng đ&#u, chóng m&#t, ch&#ng say.

* Trà cà r&#t, v&# tr&#ng: Cà r&#t 200g, v&# tr&#ng gà 20g, đ&#ng phèn 15g. Cà r&#t, v&# tr&#ng r&#a s&#ch, thái v&#n. Cho c&# vào n&#i, ch&# đ&# n&#c, ninh k&#, cu&#i cùng cho đ&#ng phèn vào. Có tác đ&#ng ch&#a ch&#ng đau đ&#u, chóng m&#t, ch&#ng say xe.

* Rau c&#n xào tr&#ng gà: Rau c&#n 80g, tr&#ng gà 1 qu&#. Rau c&#n r&#a s&#ch, thái đ&#n. Cho rau c&#n vào ch&#o xào, đ&#p tr&#ng tr&#n l&#n, đ&#o ti&#p đ&#n khi chín. Có tác đ&#ng ch&#a nh&#c đ&#u, ch&#ng say xe.