

6 NGŨ CỐC TỐT HƠN THUỐC

Ngô, lúa mạch, các loại khoai, yến mạch, kê là những loại thực phẩm trị bệnh tốt hơn thuốc chữa bệnh. Dưới đây là dẫn giải của GS Tề Quốc Lực, ĐH Y học Bắc Kinh.

Ngô

Trong hội nghị quốc tế, từ trước đến giờ người ta không nhắc đến gạo, bột mì, cũng không nhắc đến đồ fast-f

Ngô, lúa mạch, các loại khoai, yến mạch, kê là những loại thực phẩm trị bệnh tốt hơn thuốc chữa bệnh. Dưới đây là dẫn giải của GS Tề Quốc Lực, ĐH Y học Bắc Kinh.

Ngô

Trong hội nghị quốc tế, từ trước đến giờ người ta không nhắc đến gạo, bột mì, cũng không nhắc đến đồ fast-food của châu Âu. Trong các loại ngũ cốc thì ngô được nhắc đến đầu tiên, mọi người đều cho rằng ngô là "thực phẩm hoàng kim".

Hiệp hội y học Mỹ sau khi khảo sát điều tra phát hiện người Ấn Độ rất ít bị cao huyết áp, xơ cứng động mạch, đó là do họ hay ăn ngô. Sau đó nghiên cứu phát hiện trong ngô hàm chứa đại lượng lecithin, axit lenoleic, sitosterol, vitamin E có thể phòng tránh cao huyết áp và xơ cứng động mạch. Từ đó trở đi người Mỹ đổi sang ăn ngô.

Châu Mỹ, Châu Phi, Châu Âu, Nhật, Hồng Kong và Quảng Châu đều ăn súp ngô buổi sáng. Tôi cũng đã thay đổi ăn súp ngô vào bữa sáng thay cho uống sữa, sống ở Mỹ tôi cũng kiên trì như thế. Năm nay tôi đã 70 tuổi nhưng thể lực của tôi sung mãn, tinh thần thoải mái, giọng nói âm vang, khí công tràn đầy, đồng thời trên mặt không có nếp nhăn. Đó là do ăn súp ngô. Tin hay không là do các bạn, các bạn cứ uống sữa của các bạn, tôi ăn súp ngô của tôi để xem trong chúng ta ai sẽ sống thọ hơn?

Lúa mạch

Loại thứ hai trong ngũ cốc được nhắc đến đó là lúa mạch. Vì sao lại là lúa mạch? Hiện tại có rất nhiều người bị "tam cao" tức là cao huyết áp, cao mỡ máu, cao đường máu. Nhưng lúa mạch lại là "tam giảm", nó có thể làm giảm huyết áp, giảm mỡ máu, giảm đường máu.

Trong lúa mạch hàm chứa 13% chất xơ, người ăn lúa mạch không dễ mắc chứng ung thư đường ruột, dạ dày, ung thư trực tràng và cả ung thư kết tràng. Nhưng những người hay ngửi văn phòng như chúng ta thì lại mắc bệnh ung thư trực tràng và kết tràng rất nhiều.

Các loại khoai

Khoai lang trắng, khoai lang đỏ và khoai tây có 3 hấp thụ: hấp thụ nước, hấp thụ mỡ và đường, hấp thụ độc tố. Hấp thụ nước làm trơn đường ruột, không bị ung thư trực tràng, kết tràng. Hấp thụ

mỡ và đường, không mắc bệnh tiểu đường. Hấp thụ độc tố: không mắc chứng viêm dạ dày, đường ruột.

Tôi cũng đã điều tra ở Mỹ, người Mỹ ăn khoai là chế biến thành các loại bánh, ăn cũng không ít. Mong mọi người ăn nhiều khoai vào, trong lương thực chính nên có các loại khoai.

Yến mạch

Ở các nước châu Âu đã biết từ lâu nhưng rất nhiều người Trung Quốc lại chưa biết. Nếu bị tăng huyết áp, nhất định phải ăn yến mạch, cháo yến mạch, bởi vì yến mạch có thể hạ huyết áp, giảm mỡ máu.

Kê

Sau khi về nước tôi hỏi: Vì sao chúng ta không ăn kê nữa? Nhiều người bảo tôi: Cái thứ đó chỉ có đàn bà đẻ mới ăn! Thật ra, bản thảo cương mục đã nói rất rõ: Kê có thể trừ thấp, khỏe tỳ, an thần, ngũ ngon; Kê có nhiều ích lợi lớn như thế mà các bạn lại không ăn?

Tôi đã quan sát kỹ, người ta ngủ được là nhờ ăn cháo kê. Cho nên bây giờ tôi đã thay đổi, sáng một bát cháo ngô tinh thần phấn chấn, tối một bát cháo kê ngủ khò khò. Chữa bệnh bằng ăn tốt hơn chữa bệnh bằng thuốc.

Vì sao chúng ta không giải quyết vấn đề bằng cái ăn, mà cứ nhất định phải dùng thuốc. Mười thứ thuốc thì chín thứ là độc, chưa từng nghe nói dùng thuốc để giữ gìn sức khỏe. Tôi cũng phải nói rõ: tôi không hề phản đối dùng thuốc. Tôi phản đối dùng thuốc bừa bãi, tôi chủ trương dùng thuốc trong thời gian ngắn, uống thuốc đảm bảo, ngừng thuốc nhanh chóng.

Đậu nành

Dưới đây xin nói về đậu: Kết quả điều tra của chúng tôi là tất cả dân Trung Quốc thiếu protein ưu chất. Cho nên chúng ta chơi bóng trận nhỏ thì luôn luôn thắng, nhưng chơi bóng trận lớn thì không thắng. Vì sao? Trên sân bóng đá một cú đá, một cú va chạm là ngã lộn nhào. Hiện nay, tiền thuốc của chúng ta cao hơn rất nhiều lần so với Mỹ nhưng thể lực lại không bằng người ta. Trong khi đó, người Mỹ không thiếu Protein ưu chất nhưng họ cho rằng đậu nành là hoa của dinh dưỡng, là vua của các loại đậu.

Người Trung Quốc thiếu protein ưu chất thì làm thế nào? Hiện nay Bộ y tế đã đề ra "kế hoạch hành động từ đậu nành" có nội dung là "một nắm rau, một nắm đậu, một quả trứng gà, cộng thêm một ít thịt". Sau khi tôi giảng xong có học sinh đã nói thành "Nửa lạng trứng gà hai lạng thịt, thêm một chút rau thêm chút đậu". Ai bảo anh ta thêm lượng cụ thể đó?

Một quả trứng gà có 300mg cholestrol là vừa thích hợp, 1 lạng đậu tương tương đương với 2 lạng thịt nạc, 3 lạng trứng gà và 4 lạng gạo. Các bạn thử nói xem nên ăn cái gì tốt hơn?

