

THỊT TRAI CHỮA MỒ HÔI TRỘM Ở TRẺ

Thịt trai sông nấu với lá dâu non có thể giúp cải thiện chứng ra mồ hôi nhiều khi ngủ, hay khóc đêm ở trẻ nhỏ.

Thịt trai sông giàu đạm, canxi, photpho, sắt, các vitamin B1, B2, PP, C, có tác dụng thanh nhiệt, hạ huyết áp.

Nhân dân ở các địa phương thường dùng thịt trai sông dưới dạng thức ăn - vị thuốc phổ biến để chữa bệnh. Họ bắt trai về, rửa sạch, cho vào nồi nước, đun sôi cho trai há miệng. Để nguội, gỡ thịt trai, lấy 50 g thái nhỏ, trộn với một nắm lá dâu non đã rửa sạch, thái nhỏ. Nấu cho nhừ thịt trai, thêm muối cho đủ đậm. Cho trẻ ăn làm hai lần trong ngày để chữa mồ hôi trộm, trẻ hay khóc về đêm. Dùng 3-5 ngày.

Để chữa chứng hay nhức đầu, tăng huyết áp, thủy thũng, lấy thịt trai 30-50 g nấu với râu ngô 20 g (loại non càng tốt) cho thật nhừ. Vớt râu ngô ra, thêm hành 10 g, gừng 3 g và bột gia vị. Ăn trong ngày.

Thịt trai chứa nhiều nguyên tố vi lượng (Ảnh: VNE)

Để chữa viêm gan, vàng da, lấy thịt trai 30-50 g, nhân trần 30 g, sắc với 400 ml nước còn 100 ml, uống làm 2 lần trong ngày.

Người Trung Quốc cũng dùng thịt trai sông như thức ăn - vị thuốc:

- Thịt trai 50 g ninh nhừ với thịt lợn nạc 20 g, ăn vào bữa cơm chữa bệnh tiểu nhiều về đêm.
- Trai xào chín với dầu lạc, thêm ít rượu, gừng, muối, ăn trong ngày, chữa kinh nguyệt quá nhiều.
- Trai nấu nhừ thành cháo với thịt hào 50 g và gạo tẻ 100 g, ăn ngày hai lần chữa tăng huyết áp, phòng ngừa tai biến mạch máu não, nhức đầu, chóng mặt, suy gan.