

Khoai tây trá»« tá»jo bá»³n, chá»-a Ä'au dá»j dã y

Ä'Ä»ng gÄ»p cá»§a Thuc Duong
01/03/2011

Bá»jn chÄ»fì»ng may bá»« tá»jón má»jn tính hay loét dá»j dày, hành tá»tràng? Thê»• thiê» hã» thÄ»á»»ng xuyên dá»± trá»- khoai tây trong nhà!

Khoai tây rá»ft giàu dinh dÄ»á»jng, bên cá»jnh tinh bá»™t còn có chá»ft béo, protein, xenlulo, canxi, lân, sá»t, kali và các loá»j vitamin nhóm B, nhóm C và vitamin A. á»ž nhá»•u nÄ»á»c trên thá»j giá»i Ä'á»jn nay vá»«n tiêu thá»¥ khoai tây nhÄ» má»™t loá»j lÄ»Ä»jng thá»±c thiá»j t yá»ju.

Má»™t sá»' bài thuá»c vá»i khoai tây:

Trá»« Ä'au dá»j dày:
Lá»y khoai tây rá»-a sá»jch, thái thành miá»jng má»•ng, chá»§n qua nÄ»á»c sôi, nhá»• vài giá»•t nÄ»á»c gá»«ng rá»i trá»™n vá»i Ä'Ä»á»ng trá»ng Ä»fn cùng cÄ»m thá»•i nát.

Trá»« chá»©ng loét dá»j dày và hành tá»tràng:
Lá»y khoai tây tÄ»Ä»j rá»-a sá»jch, giã nát, ép lá»y nÄ»á»c. Cho vào ná»i Ä'un to lá»-a, sau Ä'ó Ä'á»f nhá»• lá»-a Ä'á»jn lúc Ä'Ä»á»£c má»™t thá»© bá»™t nhão, thì cho thêm má»-t ong Ä'un tiá»j p thành cao. Dùng uá»ng lúc Ä'ói bá»¥ng. Hoá»c lá»y khoai tây tÄ»Ä»j, rá»-a sá»jch, giã nát cho thêm nÄ»á»c sôi Ä'á»f nguá»™i, gá»jn lá»y nÄ»á»c uá»ng vào buá»i sáng và tá»i.

Không nhÄ»jng là» mò»n Ä»fn ngon phôi» biê»n, khoai tây coi»n coi» nhiê»u công dũ»ng hÄ»jfu iê»ch (nguôi»n ai»nh: int

Trá»« chá»©ng tá»jón má»jn tính: Rá»-a sá»jch khoai tây, giã nát gá»jn lá»y nÄ»á»c uá»ng trÄ»á»c bá»-a Ä»fn sá»½ cho ká»j t quá»£ tá»t.

Trá»« chá»©ng lá»£m giá»•ng, chán Ä»fn:
Rá»-a sá»jch má»™t lÄ»á»£ng khoai tây Ä'á»§ dùng và má»™t miá»jng gá»«ng tÄ»Ä»j. Ä»em cá»£ hai thái nhá»• rá»i cho thêm má»™t quá»£ quýt Ä'ã bóc vá»•, bá»• há»jt, ép lá»y nÄ»á»c uá»ng trÄ»á»c bá»-a Ä»fn.

Trá»« chá»©ng má»• Ä'ay: Khoai tây tÄ»Ä»j rá»-a sá»jch, bá»• vá»•, giã nát, Ä'á»p lên vùng lên má»• Ä'ay rá»i bÄ»ng

lá°ji.

Viá»tt Báo (Theo BẢ•VN)