

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

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

Bá»jn chÄ»fì»ng may bá»« tá» bón má»jn tính hay loét dá»j dày, hành tá» tràng? Thê»• thi»€ hã»y 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»°Äjng 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 Äfn cùng cÄjm thá»i nát.

Trá»« chá»©ng loét dá»j dày và hành tá» tràng:
Lá»y khoai tây tÄ»Äj 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»Äj, 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 Äfn ngon phò» biê»n, khoai tây coi»n coi» nhiê»u công dũ»ng hÄ»jfu ì»ch (nguôi»n à»nh: int

Trá»« chá»©ng tá» bón 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 Äfn sá»½ cho ká»j t quá»£ tá»t.

Trá»« chá»©ng lá»£m giá»•ng, chán Äfn:
Rá»-a sá»jch má»™t lÄ»°á»£ng khoai tây Ä'á»§ dùng và má»™t miá»jng gá»«ng tÄ»Äj. 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 Äfn.

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

lá°ji.

Viá»†t Báo (Theo BẢ•VN)