

## Thức phẩm cho mùa nóng

T&#225;c Gi&#7843;: Quỳnh Như, phóng viên RFA  
Th&#7913; N&#259;m, 22 Th&#225;ng 4 N&#259;m 2010 11:52

---

Sau Tết, tiết trời oi bức, con người dễ cảm thấy uể oải, nhột là vì người già, trẻ em và phụ nữ là bị nóng ăn.

Vậy, ăn gì cho mát, uống gì để giải nhiệt luôn để chúng ta yên tâm.



*Photo courtesy of centralseed.com.vn*

Mướp đắng (Khổ qua) là loại thức phẩm rất tốt cho mùa hè, có tác dụng làm sáng mắt, giải nhiệt, bổ khí...

### Phương pháp liều pháp

Một trong những cách chữa bệnh của y học cổ truyền là “phương pháp liều pháp” tức là dùng thức phẩm để điều chỉnh cân bằng âm dương, cân bằng từng phần. Đó là những loại thức phẩm phù hợp với cơ thể theo từng mùa, thích ứng với khí hậu, thời tiết.

Trong tình hình đó, chúng tôi trình Sở Khoa học & Công nghệ kỹ này xin giới thiệu một số thức ăn có tính cách giải nhiệt, để tiêu hoá trong mùa nóng.

## Thực phẩm cho mùa nóng

T&#225;c Gi&#7843;: Quỳnh Như, phóng viên RFA

Th&#7913; N&#259;m, 22 Th&#225;ng 4 N&#259;m 2010 11:52

---

Đồ ăn và đồ uống là các thành phần quan trọng trong mùa hè, đặc biệt là các thành phần phát sinh do nhiệt, bên cạnh việc thích hợp để sinh hoạt đi du lịch, thì dinh dưỡng là một phần không thể thiếu. Chúng ta cần chọn những thực phẩm mang tính mát, có công dụng thanh nhiệt.

Giới thiệu cho các thành phần thực ăn vào những ngày hè nóng đã được các chuyên gia áp dụng triết lý đả tà ngàn xưa. Chúng ta cần dinh dưỡng của người xưa ra sao? Ăn uống những loại thực phẩm gì mà lại giúp các thành phần "hạ hạ"?

“Phép dưỡng sinh cho là các thực ăn giúp tăng cường sức khỏe trong mùa hè phải có tính thanh nhiệt giải nhiệt, dưỡng âm, lợi tiểu. Nói chung, đó là các loại rau củ, hoa quả.

Theo quy luật ngũ hành, mùa hè thuộc hỏa, trời nóng gắt oi nóng làm cho các thành phần mất nước nên uống nhiều, ăn không ngon, ngủ khó, mệt mỏi do nhiệt. Vì vậy, phải chọn những loại thực phẩm mang tính hàn, có công dụng thanh nhiệt, giải nhiệt và bổ dưỡng âm khí để giúp các thành phần thêm khỏe mạnh.

Đông Y quan niệm, nhiệt trong cơ thể phát sinh do rời bỏ đi u hòa hoạt động của các thành phần, phần trong cơ thể. Hỏa nhiệt được sinh ra do ăn nhiệt đồ cay, nóng, nhiệt u chườm béo, ngủ. Chúng ta có thể gây ra loét, đau nóng, rát.

Phép dưỡng sinh cho là các thực ăn giúp tăng cường sức khỏe trong mùa hè phải có tính thanh nhiệt giải nhiệt, dưỡng âm, lợi tiểu, lợi tiểu tùy theo địa phương. Nói chung, đó là các loại rau củ, hoa quả.

### Thực phẩm giải nhiệt

Đồ ăn được đưa trong danh sách là Khế qua, còn gọi là Mướp đắng, mang tính hàn, có tác dụng làm sáng mắt, giải khát, giải nhiệt, bổ khí. Khế qua dùng làm thực ăn mùa hè rất phù hợp. Người ta thường dùng khế qua để ăn sống, luộc, xào với trứng, nhồi thịt băm, hoặc thái ra, phơi khô, dùng thay trà có tác dụng thanh nhiệt. Tuy nhiên, do vị đắng của nó mà có người không dùng được.

**Bí đao** cũng là món ăn rất tốt trong mùa nóng bởi nó tính mát, giúp thanh nhiệt, giảm tác hại

## Thức phẩm cho mùa nóng

T&#225;c Gi&#7843;: Qu&nh Nh&, phóng viên RFA  
Th&#7913; N&#259;m, 22 Th&#225;ng 4 N&#259;m 2010 11:52

---

c&a n&ng nóng. Có th& dùng n&u canh ho&c ép l&y n&&c u&ng.

Cùng h& v&i Bí là B&u ch&a v&ng&t, có công d&ng thanh nhi&t, l&i ti&u, gi&i khát. Canh b&u n&u v&i tôm là m&t món ăn dân dã nh&ng l&i có công d&ng gi&i nhi&t và b&i b& r&t t&t.

**D&a chu&t:** V&ng&t, tính mát, có công d&ng thanh nhi&t, gi&i khát, l&i ti&u, đ&&c dùng r&t ph& bi&n trong mùa hè d&&i d&ng ăn s&ng, làm n&m, ch& bi&n thành d&a mu&i c& qu&. D&a chu&t còn có th& xào v&i m&t s& lo&i th&t thành nh&ng món ăn khá h&p d&n.



*Qu& nho là lo&i trái cây có kh& năng thanh nhi&t*

**C& s&n** hay còn g&i là c& đ&u là m&t th&c ăn lý t&&ng c&a mùa hè: V&ng&t, tính mát, có công d&ng gi&i nhi&t, gi&i r&&u r&t t&t, ch&a ch&ng ăn không tiêu. Ng&&i ta th&&ng dùng c& s&n đ& ăn s&ng, làm g&i, n&u canh, xào v&i th&t ho&c r&a s&ch r&i ép l&y n&&c u&ng gi&i khát.

**C& năng** còn g&i là c& Mã th&y: V&ng&t, tính l&nh, có công d&ng thanh nhi&t, dùng ăn s&ng ho&c ép l&y n&&c gi&i khát r&t t&t, đ&ng th&i có tác d&ng d& phòng tích c&c m&t s& b&nh lý viêm nhi&t mùa hè nh& viêm h&ng, viêm amidan, viêm ph& qu&n, viêm ph&i, viêm môi, mi&ng, viêm

## Thức phẩm cho mùa nóng

T&#225;c Gi&#7843;: Quỳnh Nhi, phóng viên RFA  
Th&#7913; N&#259;m, 22 Th&#225;ng 4 N&#259;m 2010 11:52

---

dày, ru...

**Rau dền:** Vị ngọt, tính mát, có công dụng thanh nhiệt, bổ khí, lợi tiểu. Đây là loại rau chữa rất nhiều chứng khoáng sản cho quá trình tăng trưởng của thanh thiếu niên.

**Rau cần:** Vị ngọt mằn, tính hàn, có công dụng thanh nhiệt lợi tiểu, là loại rau lý tưởng trong mùa hè để vì vì nhúng nước hoặc chần sơ rồi ăn sống, cao huyết áp và bệnh lý về tuyến giáp.

**Ngó sen:** Dùng làm gỏi. Dân gian thường dùng ngó sen sắc uống thay trà, hoặc ép lấy nước uống.

**Nấm rơm:** Vị ngọt, tính hàn, có giá trị dinh dưỡng rất cao, chữa nhiều chứng, sinh tố C và các acid amin rất cần thiết cho cơ thể, có công dụng bổ máu và thanh nhiệt tiêu độc. Đây là thức phẩm lý tưởng trong mùa nóng cho nhúng nước hoặc cao huyết áp, rối loạn lipid máu và các bệnh lý về gan mật.

Các loại canh chua cũng có tác dụng làm mát và rất thích hợp cho việc giải nhiệt trong mùa hè. Lý do là vì trong canh chua, thường có cà chua, me, dứa... có tính hàn, tác dụng thanh nhiệt, giải độc theo Đông Y.

“Bên cạnh việc áp dụng một chế độ thức ăn thanh mát, dễ tiêu hóa trong mùa hè, nên chú ý nghỉ ngơi, không nên phải làm việc quá nhiều, sau khi ra mồ hôi nên thay quần áo ngay.

Ngoài rau cần, thì các loại hẹ súp và đậu cũng được coi là thức phẩm tốt trong mùa viêm nhiệt.

Trong các loại hẹ súp thì Trai, Hàu có tính hàn, giúp bổ âm, giải độc, thanh nhiệt, tốt cho cơ nam phụ lão trẻ. Không chỉ giúp giải nhiệt, các món ăn trai, hàu còn chữa nhiều chứng khác nữa.

## Thức phẩm cho mùa nóng

T&#225;c Gi&#7843;: Quỳnh Như, phóng viên RFA  
Th&#7913; N&#259;m, 22 Th&#225;ng 4 N&#259;m 2010 11:52

---

Khoẻ n là các loại đồ uống.

**Đồ uống xanh** có vị ngọt, tính mát, thanh nhiệt, giải độc, lợi tiểu. Dùng đồ uống cháo, chè hoặc giá. Món mà người xưa hay dùng để giải nhiệt là nước cháo đồ uống xanh xay nhuyễn. Đây là món ăn rất tốt cho mùa hè.

**Đồ uống đen:** Theo Nam dược thời xưa, đồ uống đen có vị ngọt, tính hàn, bổ thận, bổ gan, trừ thiểu máu. Đồ uống đen trừ độc nhiệt bệnh cho mùa hè như trà phong nhiệt, giải độc, giải nhiệt và dùng làm thuốc bổ dưỡng. Món ăn giải nhiệt rất tốt trong tiết hè là cháo đồ uống đen hầm gà ác. Đây là món ăn lợi tiểu, giải nhiệt rất tốt, thích hợp với mọi lứa tuổi.

Ngoài ra, đồ uống xanh nước chung với đồ uống đen, đồ uống đậu, cam thảo ăn cả bã lên nước trong vòng 7 ngày sẽ phòng được các chứng bệnh mùa hè.

**Đồ uống ván trắng:** Vị ngọt, tính bình, kiện tỳ ích khí, là loại thức phẩm đặc biệt tốt cho những tháng cuối mùa hè và đồ uống mùa thu. Danh y Lý Thời Trân cho rằng đồ uống này có thể cầm tiêu chảy, thanh nhiệt, làm mềm táo bón, trừ thấp nhiệt và làm hết chứng tiêu khát.

Đồ uống hũ được làm từ đồ uống nành, có vị ngọt, mát, có tác dụng thanh nhiệt, nhuận táo, giải độc và sinh nước bọt. Theo quan niệm của Đông Y, trời nóng khiến người ta dễ suy kiệt. Để khắc phục dân gian hay dùng đồ uống hũ để bù nước và lợi tiểu. Món này có tác dụng mát cho phổi, giải độc cho cơ thể và bổ dưỡng.

## Thức phẩm cho mùa nóng

T&#225;c Gi&#7843;: Quỳnh Nhi, phóng viên RFA  
Th&#7913; N&#259;m, 22 Th&#225;ng 4 N&#259;m 2010 11:52

---



▣ Rau củ tươi tốt cho sức khỏe. Photo courtesy of [khoahoc.com.vn](http://khoahoc.com.vn)

Trái cây cũng có tác dụng thanh nhiệt. Dưa hấu được coi là "vua các trái cây" trong mùa hè. Dưa hấu: Vị ngọt, tính lạnh, có công dụng thanh nhiệt, giải khát. Vỏ dưa hấu, còn gọi là tây qua bì, cũng là một vị thuốc có công dụng thanh nhiệt, dùng để nấu súp, hầm uống thay trà hoặc chế thành các món giải khát ngon.

Đu đủ là loại trái cây được đưa trong danh sách các vị thuốc tốt giúp cơ thể giải nhiệt. Theo quan niệm của Đông Y đu đủ có tính hàn, vị ngọt, thanh nhiệt, bổ tỳ. Ăn vào mùa nào cũng tốt.

**Quả dâu:** Quả dâu vị ngọt, tính hàn mà bổ huyết trừ nhiệt, là vị thuốc bổ huyết. Đây là một loại quả nên dùng nhiều trong mùa hè để giải khát, trà dâu hoặc chế thành mứt dâu.

**Quả mướp:** Chứa nhiều Kali, Magiê, giúp tăng cường sức đề kháng cho cơ thể. Quả mướp cũng chứa vitamin C, sắt và beta caroten. Mướp ngâm với gừng cũng có thể là món nước giải khát tuyệt vời cho mùa hè, và cũng chứa tinh chất giúp ăn không tiêu, dễ tiêu.

**Nho:** Là một trong những loại quả chứa rất nhiều nước, có khả năng thanh nhiệt, giải khát trong mùa hè rất tốt.

## Thức phẩm cho mùa nóng

T&#225;c Gi&#7843;: Quỳnh Nhi, phóng viên RFA

Th&#7913; N&#259;m, 22 Th&#225;ng 4 N&#259;m 2010 11:52

---

**Chanh:** Có tác dụng giải khát, thanh nhiệt, an thai, khai vị, tiêu thực, và chứa nhiều vitamin C. Chanh dùng rất tốt trong mùa hè cho những người hay bị rối loạn tiêu hóa, chán ăn mất ngủ, họng khô miệng khát, đau bụng, phàn nàn có thai.

Giải khát thì có các loại: dưa xiêm, rau má, nước mía, sâm lách, sả nướng sâm, sả nướng sáo, hạt é, hoa chuối sắn dây, và có thể dùng các loại nước ép trái cây như: cà chua, cà rốt, lê, táo, dưa đỏ là những loại dễ tìm cho thực đơn giải nhiệt

Ngoài ra, nên tránh hoa quả chín dùng các thức phẩm nhiều cá, thịt quá nhiều, và tránh đồ cay nóng như: ớt, hành tây, hạt tiêu, quế, gừng, tỏi, rượu u trấp...

Bên cạnh việc áp dụng một chế độ ăn thức thanh đạm, dễ tiêu hóa trong mùa hè, nên chú ý nghỉ ngơi, không nên lao động quá mức trong mùa hè nóng nực, không nên mặc quần áo quá nhiều, sau khi ra mồ hôi nên thay quần áo ngay.