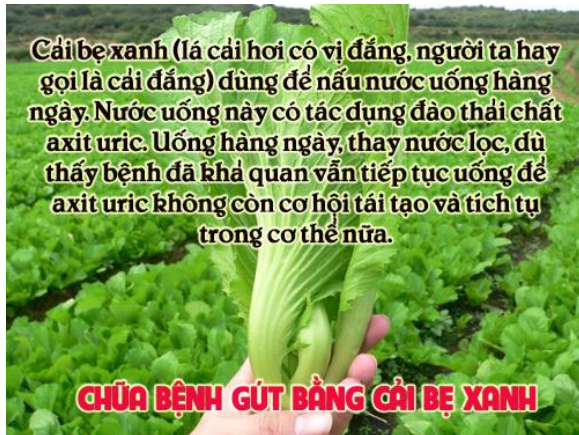


Bệnh gút (gout): chữa khỏi bằng Cải Bẹ Xanh



Thống Phong (gút) là một bệnh phức tạp ảnh hưởng lên mọi người không chỉ riêng cho người giàu. Bệnh Gút là một bệnh lý được biết đến lâu đời nhất của loài người - đã hơn 2000 năm. Bệnh gút thường do các cơn tái phát của viêm khớp cấp tính, biểu hiện thông thường nhất là sưng tấy, đỏ ngón chân cái (50% trường hợp). Bệnh gút nguyên nhân chủ yếu là do sự tích tụ axit uric ở các khớp, gân, cơ và xung quanh các mô.

Nam giới thường mắc bệnh gút nhiều hơn phụ nữ (tới 95% nam giới có thể trạng to béo trong độ tuổi 35-45). Bệnh gút ở nữ thường xảy ra sau mãn kinh. Đây là một bệnh chữa trị được và có nhiều cách để phòng ngừa tái

phát.

Gút trong lịch sử được coi là bệnh của vua chúa hay bệnh của người giàu vì thường xuất hiện trên những người ăn uống thừa chất. Ngày nay người ta biết rõ rằng bệnh gút là một rối loạn phức tạp ảnh hưởng lên mọi người không chỉ riêng cho người giàu. Tại Việt Nam, hiện có đến hàng triệu người đang phải khổ sở vì bệnh gút.

Phương thuốc chữa trị bệnh gút rất đơn giản và rẻ tiền:

Cải bẹ xanh (lá cải hơi có vị đắng, người ta hay gọi là cải đắng) dùng để nấu nước uống hàng ngày. Nước uống này có tác dụng đào thải chất axit uric. Uống hàng ngày, thay nước lọc, dù thấy bệnh đã khả quan vẫn tiếp tục uống để axit uric không còn cơ hội tái tạo và tích tụ trong cơ thể nữa.

Những thực phẩm người bị bệnh gút phải kiêng:

Sò

Những thực phẩm động vật và đồ biển giàu purin, chất purin sản sinh ra các tinh thể axit uric ứ đọng trong các mô mềm và khớp.

Do vậy, nếu bạn không bị bệnh gout thì bạn cũng không nên ăn quá nhiều đồ biển. Nếu bạn là người "nghiền" đồ biển thì bạn có thể ăn sò và cá hồi nhưng bạn không nên ăn thường xuyên.

Cá trích

Người bị bệnh gút tuyệt đối không nên ăn cá trích.

Người bị bệnh gout có thể thỉnh thoảng ăn một số hải sản nhất định, nhưng bệnh nhân gút tuyệt đối không nên thêm cá trích, cá ngừ, cá cơm vào thực đơn bữa ăn hàng ngày.

Tuy nhiên tôm, tôm hùm hay cua lại được cho là những thực phẩm an toàn cho bệnh nhân gút.

Bia, rượu

Uống bia làm tăng gấp đôi nguy cơ đối với những dễ mắc bệnh gút. Theo các chuyên gia, uống bia không chỉ làm tăng mức độ axit uric mà còn ngăn cản cơ thể loại bỏ chất này ra khỏi cơ thể của bạn.

Rượu cũng không tốt cho tất cả mọi người và đặc biệt đối với những người mắc bệnh gút. Chính vì vậy, các bác sĩ khuyên rằng, trong bữa tiệc bạn nên kiêng rượu hoàn toàn.

Thịt đỏ

Thịt đỏ không tốt cho người bị bệnh gút.

Hàm lượng purin trong các loại thịt là khác nhau. Thịt trắng nói chung là tốt hơn so với thịt đỏ. Bạn không phải kiêng thịt đỏ hoàn toàn, nhưng tuy nhiên bác sĩ khuyên bạn không nên ăn nhiều thịt đỏ.

Nước uống có đường

Những người có nguy cơ mắc bệnh gút nên tránh các loại nước uống có chứa hàm lượng đường fructose cao, chẳng hạn như nước soda, nước hoa quả. Những loại nước uống này không chỉ khiến bạn dễ dàng tăng cân mà còn kích thích cơ thể sản xuất ra axit uric nhiều hơn.

Nội tạng động vật

Theo các chuyên gia khuyên, những bệnh nhân gút không nên tránh ăn các loại thịt nội tạng, như gan, thận, lá lách.