Theo các chuyên gia dinh d□□ng, m□t th□c đ□n có ích cho làn da c□n ph□i h□i đ□ các ch□t nh□: các acid béo, acid folic, Mn, Mg, Zn, Cu, Se, vitamine A, vitamine B, vitamine C, vitamine E... D□□i đây là m□t vài món ăn g□i ý.

1) Cà r□t: Có giá tr□ dinh d□□ng cao, ch□a đ□□c nhi□u lo□i b□nh. Trong cà r□t ch□a nhi□u mu□i khoáng, nhi□u vitamine C, D, E và các vitamine nhóm B. Ngoài ra, cà r□t còn ch□a r□t nhi□u caroten, khi vào c□ th□ s□ chuy□n hóa d□n thành vitamine A, vitamine c□a s□ sinh tr□□ng và tu□i thanh xuân.

Theo Đông y, cà r□t có v□ ng□t, cay, tính h□i □m, có tác d□ng h□ khí, b□ trung, yên ngũ t□ng, tăng tiêu hóa, giúp c□ th□ nh□ nhàng, khoan khoái.

B□n có th□ dùng cà r□t d□□i d□ng t□□i đ□ ăn nh□:

- G□i cà r□t - tai heo, giúp ch□ng táo bón, làm s□ch ru□t, tăng c□□ng h□ mi□n d□ch, d□□ng da và làm t□□i s□c m□t.

- Cà r□t xào v□i c□ s□n n□□c + th□t heo n□c, có tác d□ng làm m□n da, gi□i nhi□t, gi□i đ□c, an th□n, tr□ tiêu hóa.

- Cà r□t n□u canh s□□n heo ho□c h□m v□i đuôi heo, có tác d□ng d□□ng da, giúp v□t th□□ng mau lành, m□nh gân c□t, tăng s□c đ□ kháng, tăng th□ l□c, ch□ng lão hóa.

Nh□ng ng□□i b□ b□nh cao huy□t áp, x□ v□a đ□ng m□ch, m□ máu tăng, suy nh□□c c□ th□, nên th□□ng xuyên dùng sinh t□ cà r□t.

2) C□i soong: Hay xà lách soong (cresson), r□t t□t cho c□ th□, có tác d□ng khai v□, b□ d□□ng, kích thích tiêu hóa, cung c□p nhi□u ch□t khoáng, nhi□u vitamine, giúp gi□i đ□c, gi□i nhi□t, l□i ti□u.

C□i soong r□t t□t cho ng□□i ăn ng□ kém, suy nh□□c c□ th□, thi□u máu, th□p kh□p, b□ b□nh ngoài da, ti□u đ□□ng, ung th□, s□i th□n, bí ti□u, gi□m ch□c năng gan m□t, b□nh đ□□ng hô h□p...

B□n có th□ s□ d□ng c□i soong d□□i d□ng t□□i đ□ ăn s□ng, tr□n d□u gi□m (v□i th□t bò ho□c tr□ng gà), n□u canh v□i th□t heo n□c ho□c v□i đ□u h□, n□m r□m...

3) C□ sen: Theo Đông y, c□ sen có v□ ng□t nh□n, tính mát, có tác d□ng c□m máu tiêu □ huy□t, l□i ti□u, an th□n, b□ th□n, sinh tinh. Th□□ng dùng trong các tr□□ng h□p b□ xu□t huy□t (đi c□u ra máu, ti□u ra máu, nôn ra máu, băng huy□t...), đi ti□u khó, tiêu ch□y, s□i th□n, m□t ng□, da d□ không t□□i nhu□n.

B□n có th□ dùng các món: g□i ngó sen, d□a c□ sen, c□ sen h□m đ□u đen, c□ sen xào th□t n□c ho□c c□ sen h□m đuôi heo. Riêng món c□ sen h□m v□i chân gà + đ□u ph□ng, r□t t□t cho da và gân c□t.

(L□□ng y Đinh Công B□y *(T□ng th□ ký H□i D□□c li□u TP.HCM)-**PNO)***