

## Chứng ăn không tiêu

T&#225;c Gi&#7843;: Quỳnh Nhi, phóng viên RFA  
Th&#7913; N&#259;m, 08 Th&#225;ng 4 N&#259;m 2010 14:53

---

"Ăn không tiêu, no hời" là chứng tình trạng khó chịu do cảm giác thức ăn không được tiêu hoá

mà dễ dàng trong bao tử. Cảm giác này đôi khi kèm theo ợ hơi, nôn, nóng bụng...



◻ Hàm lượng axit amin trong hoa quả có tác dụng giải độc, dễ tiêu (Photo courtesy of [yhocvietnam.net](http://yhocvietnam.net))

### Nguyên nhân

Đây không phải là một bệnh mà chỉ là chứng triệu chứng. Chúng cho thấy ta đã ăn chứng thức ăn khó tiêu nào đó, mà chúng cũng có thể là dấu hiệu của chứng bệnh về bộ máy tiêu hóa như viêm, loét dạ dày chứng hời. Ngoài ra, bệnh tiêu đường hay sỏi túi mật cũng có thể gây cảm giác ăn không tiêu.

Lý do dễ nhận biết nhất khi ăn không tiêu, hay có cảm giác khó tiêu là do chính chứng thức ăn mà chúng ta ăn, về chất hay về lượng, như bác sĩ Nguyễn Thị Kim Hồng, Chủ tịch Hội Dinh Dưỡng Thực Phẩm Thành phố Hồ Chí Minh: "Chứng thức ăn khó tiêu là chứng thức ăn chiên, quay, nướng; thức ăn đường bột mà nướng cũng khó tiêu, và khi chúng ta ăn quá nhiều loại thức phẩm trong một lúc thì cũng khó tiêu.

"Nếu chúng ta ăn tới 100% hoặc trên 100% khả năng tiêu thức ăn của chúng ta thì ngay cả đi vệ



## Chế độ ăn không tiêu

T&#225;c Gi&#7843;: Quỳnh Nhi, phóng viên RFA  
Th&#7913; N&#259;m, 08 Th&#225;ng 4 N&#259;m 2010 14:53

---



▣ Ăn nhiều rau rất tốt cho sức khỏe, là liều tiêu. (Photo courtesy of yhocvietnam.net)

Đó cũng là một cách để giúp cho cơ thể có thời gian để nghỉ ngơi để chữa lành mà nó đã nhúng vào, để nghỉ ngơi để phục hồi và nghỉ ngơi trên giường do nghỉ ngơi quá nhiều ngày và vì cơ thể. Ví dụ như: uống nước cháo gạo rang chế độ nghỉ ngơi, và có thể chúng ta chế độ uống nước tinh khiết thôi, hoặc uống nước trái cây.

Nói chung nên ăn các bữa sau nghỉ ngơi, cho đến khi nào chúng ta cảm thấy đói thực sự. Một cơn đói thực sự là khi chúng ta cảm thấy đói và cảm giác đói chưa, còn nếu chúng ta đói mà cảm thấy khó chịu, đó không phải là đói thực sự, mà đó là cái đói ngụy tạo và gọi là đói tâm lý.

Thực là do chúng ta lâu nay quen với bữa thì ăn, hoặc là khi nhìn thấy thức ăn thì thích ăn, hoặc là nghĩ đến thức ăn thì tự nhiên là thèm ăn, muốn ăn, nhưng không phải là thức ăn cần ăn. Khi cơ thể thức ăn cần ăn thì không có cảm giác khó chịu, buồn bực, mà chỉ có cảm giác đói thôi. Thì khi có cảm giác đói thực sự, chúng ta ăn là tốt nhất, nó phù hợp để và hỗ trợ để chữa lành men tiêu hóa của chúng ta. Lúc đó các men tiêu hóa mới tiết ra để để tiêu hóa thức ăn.”

### ▣ Những bài thuốc đông y

Ăn khó tiêu, rồi là lo lắng tiêu hóa là một cách để chữa lành có thể tạm thời do sự điểu chỉnh của hệ bài tiết của cơ thể, mà không cần dùng thuốc. Tuy nhiên Đông Y cũng có những bài thuốc rất hiệu nghiệm và để làm.

## Chế độ ăn không tiêu

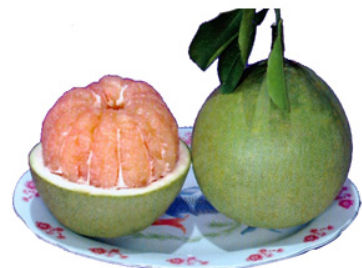
T&#225;c Gi&#7843;: Quỳnh Như, phóng viên RFA  
Th&#7913; N&#259;m, 08 Th&#225;ng 4 N&#259;m 2010 14:53

---



Thầy BS, Trần Văn Tr, Trưởng Khoa Dược, Viện Y Dược học Dân tộc Thành phố Hồ Chí Minh  
*gừng có công dụng sát trùng*, và điều trị các bệnh tiêu hóa. Khi ăn uống chướng bụng, hoặc bở dầy hời có thể dùng gừng giã ra, hòa nước uống, gừng s có tác dụng giảm đau tức thì và làm ấm nh như gừng ru.

“Mất cân đối th t s là khi chúng ta cảm thấy đối vớ i cảm giác d ch u, còn nh u chúng ta đói mà cảm thấy khó ch u, đó không phải là đối th t s, đó là cái đói mà ng i ta g i là đói tâm lý. (BS Nguyễn Th Kim H ng )



K đ n là *qu b i*, có ch a các thành ph n nh đ đ ng, s t, các lo i vitamin (C, B1, B2), tinh dầu,... và v b i có ch t glucôxit. V i nh ng thành ph n này, qu b i có tác đ ng đ i u tr nhi u ch ng b nh nh : ăn không tiêu, ch ng b ng, bu n nôn, ho có nhi u đ m, gi i đ c, h l đ ng đ đ ng trong máu...

Đ ch a tri u ch ng ăn khó tiêu có thể dùng v b i, r a s ch, c t nh thành s i r i cho đ đ ng vào ngâm, kho ng 2 tu n thi có thể l y nh c đó u ng.

Ho c dùng vài qu b i b v và h t, ép l y nh c. Cho thêm ít m t ong, đ đ ng, nh c g ng t i vào nh c b i đó r i đem đun nh l a đ n khi nh c s n s t là đ đ c. M i ngày u ng 2 l n b ng

## Chống ăn không tiêu

T&#225;c Gi&#7843;: Quỳnh Nh&, phóng viên RFA  
Th&#7913; N&#259;m, 08 Th&#225;ng 4 N&#259;m 2010 14:53

---

m&t thìa cà phê pha v&i n& c& m khi b& tr&ng b&ng, bu&n nôn. Chúng ta cũng có th& cho thêm vào n& c& b&i vài gam tr&n bì, t&c là v& quýt.



C& s&n d&y cũng đ&c dùng trong vi&c ch&a tr& các ch&ng r&i lo&n tiêu hóa và đ&ng đ&u trong các lo&i b&t tr& ch&ng này. & ph&ng Đông, t& 2000 năm tr& c& s&n d&y thu&c h& đ&u, đã có m&t v& trí quan tr&ng trong y h&c đ&ng sinh Trung Qu&c, Nh&t B&n và Vi&t Nam.



*Trong c& cà r&t có protein, lipid, carbohydrat, m&t s& vitamin B, C, E, t&n vitamin A ... Photo of giadinhonline.vn*

S& đông đ&c c&a b&t s&n d&y làm cho các phân t& b&t s&n d&y đi vào thành ru&t và trung hòa axit & đ&y, ch&ng l&i vi trùng, ngăn c&n các b&nh tiêu ch&y. Nó làm thuyên gi&m ngay các ch&ng đau h&ng và đ&y h&i trong ru&t.

Theo giáo s& Dhamananda, Vi&n tr&ng Vi&n nghiên c&u Y h&c C& truy&n & ti&u bang Oregon, thì b&t s&n d&y ch&a hàm l&ng cao ch&t flavonoid, là m&t ho&t ch&t tăng c&ng ho&t đ&ng c&a h& tiêu hóa và tu&n hoàn. Do đó giúp máu l&u thông t&t h&n và gi&m ch&ng co ru&t, xo&n ru&t.

## Chế độ ăn không tiêu

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

Th&#7913; N&#259;m, 08 Th&#225;ng 4 N&#259;m 2010 14:53

---

Nếu u th&#225;ng xuyên bị r&#223;i lo&#223;n tiêu hoá như : đ&#223;y b&#223;ng, ch&#223;ng b&#223;ng, khó tiêu, hãy lo u ý như u h&#223;n đ&#223;n s&#223;c kho&#223; c&#223;a b&#223;n. Hãy gi&#223; trong t&#223; thu&#223;c gia đình m&#223;t s&#223; thu&#223;c thông d&#223;ng, như t là Oresol r&#223;t h&#223;u ích trong nh&#223;ng tr&#223;ng h&#223;p bị tiêu ch&#223;y m&#223;t n&#223;c.

Phòng bệnh hơn chữa bệnh, các chuyên gia Dinh d&#223;ng đ&#223;a ra vài l&#223;i khuyên vô cùng đ&#223;n gi&#223;n, là nên u&#223;ng như u n&#223;c trong khi ăn, hoặc sau bữa ăn đ&#223; giúp ru&#223;t đ&#223; v&#223;n chuy&#223;n th&#223;c ăn.

Đ&#223;c biết khi ăn như u ch&#223;t đ&#223;m, hoặc ch&#223;t béo thì c&#223; th&#223; c&#223;n như u n&#223;c h&#223;n bình th&#223;ng. U&#223;ng như u n&#223;c còn giúp tránh táo bón. Nếu u b&#223;n thích u&#223;ng n&#223;c trái cây ép thì l&#223;i càng t&#223;t ,vì nó v&#223;a cung c&#223;p các vitamin c&#223;n thi&#223;t, l&#223;i v&#223;a giúp h&#223; tiêu hoá v&#223;n hành t&#223;t h&#223;n, đ&#223; tiêu hoá th&#223;c ăn.

Vi&#223;c luy&#223;n t&#223;p th&#223; d&#223;c, th&#223; thao th&#223;ng xuyên hàng ngày cũng có tác đ&#223;ng t&#223;t đ&#223;i v&#223;i h&#223; tiêu hoá, tu&#223;n hoàn, giúp tiêu hao năng l&#223;ng, và do đó bữa ăn s&#223; tr&#223; nên ngon mi&#223;ng h&#223;n.