



Nghệ, bột chuối xanh, chè dây, bắp cải, nha đam, cam thảo có thể chữa đau dạ dày an toàn và hiệu quả.

Theo dược sĩ Lê Kim Phương, nguyên giảng viên Trường Đại học Y Dược TP Hồ Chí Minh, người bị đau dạ dày nên ăn cơm, bánh quy, bánh mì, trứng, sữa... để bảo vệ niêm mạc dạ dày và giảm lượng axit trong dịch vị. Không ăn no hoặc đói quá, hạn chế quả chua, món cay, đồ nóng, thực phẩm mặn.

Dưới đây là 6 thực phẩm hỗ trợ điều trị bệnh dạ dày tự nhiên, dễ tìm và an toàn:

### **Bột nghệ**

Nghệ có tinh chất curcumin và tính kháng khuẩn giúp làm giảm nồng độ axit trong dịch vị dạ dày. Nghệ vàng giúp làm lành vết loét, mẩn ngứa, chống viêm, chữa đau dạ dày hiệu quả.

Cách dùng: Lấy khoảng hai muỗng cà phê tinh bột nghệ pha với một lòng, uống lúc đói. Lưu ý không lạm dụng, tránh tác dụng phụ của nghệ như buồn nôn, tiêu chảy, nóng trong người...

### **Bắp cải**

Vitamin U trong bắp cải giúp mau lành vết loét trong dạ dày.

Cách dùng: Uống một ly nước ép bắp cải vào sáng sớm lúc thức dậy và trước bữa ăn chính mỗi ngày.

### **Chè dây**

Hoạt chất flavonoid trong chè dây chống hình thành vết loét, giảm đau dạ dày. Thành phần xuyên qua dạ dày cũng có thể diệt khuẩn HP, nguyên nhân gây viêm loét dạ dày - tá tràng dù nhiễm ung thư dạ dày.

Cách dùng: Dùng 60-70 g chè chia ra làm nhiều lần uống trong một ngày. Nên uống chè trước bữa ăn 30 phút để tác động tốt nhất.

### **Cam thảo**

Cam thảo là một vị thuốc kháng axit tự nhiên trong quá trình đi vào ruột giúp giảm viêm loét dạ dày.

Cách dùng: Uống 3-5 g cam thảo đun sôi uống nước cao lỏng trước bữa ăn khoảng 30 phút. Lưu ý uống liên tục trong một đến hai tuần rồi nghỉ.

### **Bột chuối xanh**

Trong Đông y, chuối xanh có vị chát, tính mát giúp bảo vệ, lợi tiểu, nhuận tràng. Hoạt chất trong chuối xanh có thể chữa bệnh dạ dày và phòng ung thư đường ruột. Chuối xanh cần phải khô trong nhiệt độ thấp, tránh ánh nắng mặt trời.

Cách dùng: Tán chuối xanh thành bột trộn với mật ong và vo viên, uống hai lần mỗi ngày trước bữa ăn chính.

### ***Nha đam***

Nha đam có tác dụng kích thích tiêu hóa, chữa táo bón, ức chế lượng axit trong dịch vị dạ dày và hỗ trợ quá trình làm lành vết loét.

Cách dùng: Lột sạch lớp vỏ màu vàng của nha đam, ép phần lõi nha đam thành nước uống hai lần mỗi ngày.

*(Vnexpress)*