

## Mã Nhục

Mã Nhục (Thịt ngựa) có Vị ngọt đắng, tính nóng, có độc, tác dụng khỏe gân, mạnh xương. Chữa gân xương yếu, tê liệt, chứng chốc lở và rụng tóc. Tài liệu còn cho biết ăn thịt ngựa giúp trẻ em nhanh cứng cáp, nhanh nhẹn, thanh niên vạm vỡ cường tráng, người già bớt bị đau nhức xương và sống lâu... dưới dạng xào lá lốt, hành tây, củ cải. với khoai tây, củ cải hầm ăn đều tốt.



Mã Nhục

Thành phần dinh dưỡng của thịt ngựa có nhiều chất cần thiết cho việc mọc tóc chắc, khỏe, gồm vitamin A, một số vitamin nhóm B, vitamin C và các vi chất như đồng, kẽm, sắt...

Theo bác sĩ Nguyễn Lâm Đình, chuyên viên dinh dưỡng, thịt ngựa có tác dụng bổ gân, cường cơ do có hàm lượng cao acid glutamic và các acid amin có nhánh là leucine, isoleucine, valine. Đây là những vi lượng cần thiết để duy trì khối cơ bắp cường tráng có hiệu quả.

Thịt ngựa cũng chứa các chất cần thiết cho việc mọc tóc chắc, khỏe gồm: vitamin A, một số vitamin nhóm B (như biotin, acid pantothenic...), vitamin C và các vi chất như đồng, kẽm, sắt, protein, nước.

Thịt ngựa cũng chữa được nhiều bệnh khác. Sách Tuệ Tĩnh Nam dược thân niệu ghi rõ: Mã nhục làm lớn mạnh gân xương, giúp tóc hói đỡ; răng ngựa chủ trị kinh giãn, đinh sang, đau răng; sữa ngựa bổ huyết, nhuận táo, thanh nhiệt; xương ngựa chủ trị lở đầu, gan ngựa chữa kinh nguyệt không thông, ngực bụng đầy trướng; da ngựa chữa thấp nhiệt, tê bại, lở đầu, rụng tóc...

Anh Hoài Sơn, ở Gò Vấp, TP HCM, cho biết, lúc đầu anh ăn thịt ngựa chỉ vì thấy thịt ngựa được chế biến thành nhiều món rất ngon như ngựa lúc lắc, ngựa cuốn lá lốt, ngựa sốt cay kiểu Mexico, thịt ngựa gói lá sen... Thế nhưng được khoảng vài tháng thì anh thấy các mảng lang ben trên ngực, trên lưng mờ dần rồi mất hẳn dù không sử dụng bất cứ loại thuốc nào. Hiện anh vẫn tiếp tục dùng các món ăn được chế biến từ thịt ngựa.

Ngày viết: 12/01/2018 Lượt xem: 100