

## Trư Can

Trư can (Gan lợn) có tác dụng dưỡng huyết, tiêu độc, bổ gan, sáng mắt, ăn gan heo chữa chứng [huyết hư](#), vàng da, [quáng gà](#), [phù thũng](#), [cước khí](#), [bạch đới](#) và đại tiện lỏng kéo dài.



Trư Can

Gan heo là loại thực phẩm giàu dinh dưỡng, có độ đậm cao hơn thịt heo, bò, dê; chứa vitamin A, B, D cùng acid folic, acid nicotilic cần thiết cho cơ thể.

Lợi ích bất ngờ từ gan lợn

### 1. Làn da trắng mịn màng

Để có một làn da trắng, mịn màng và căng tràn sức sống không hề khó khăn như mọi người vẫn nghĩ. Cách đơn giản nhất và dễ dàng nhất chính là sử dụng các loại thực phẩm giúp bạn bổ sung tối đa collagen cho làn da.

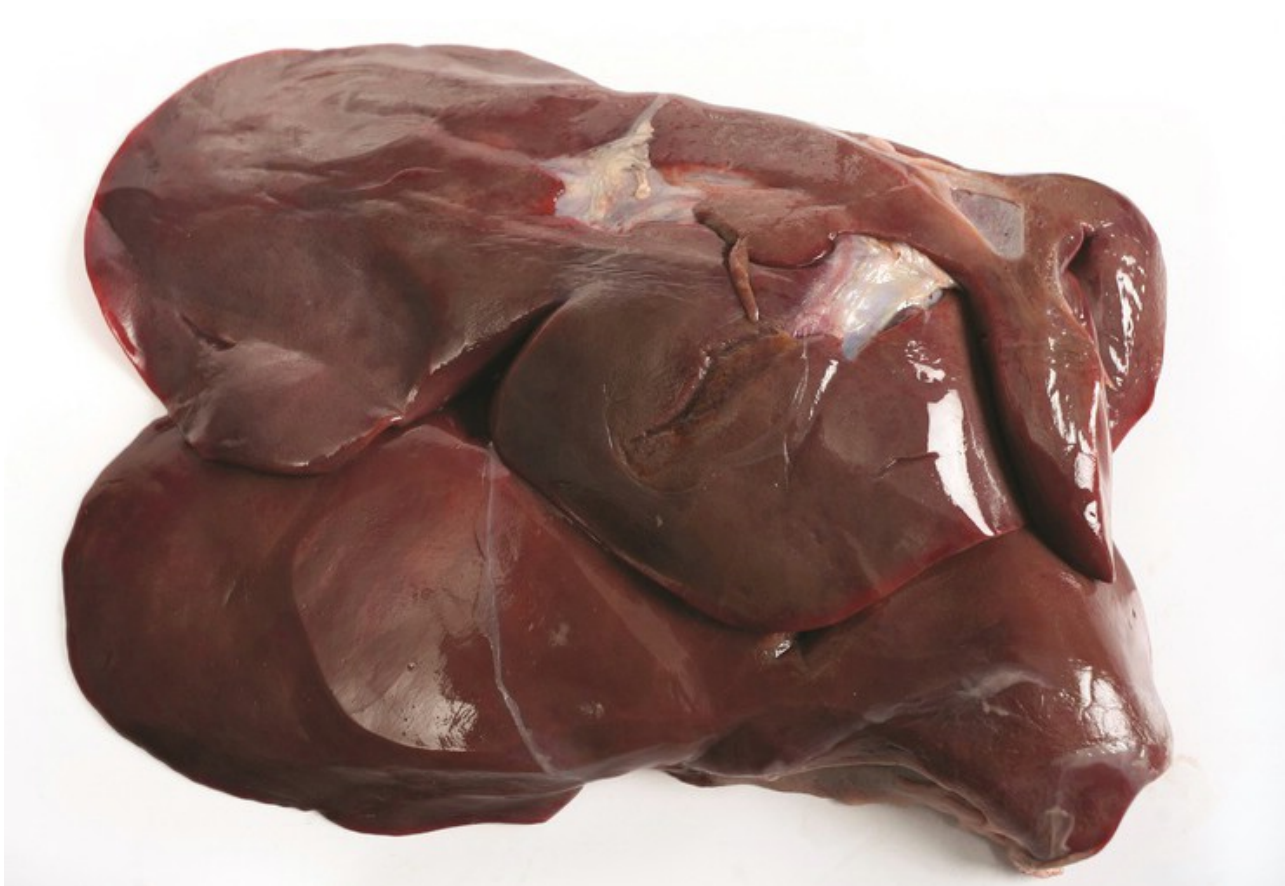
Collagen là nguyên tố quan trọng giúp duy trì sự căng mịn và độ đàn hồi của da. Collagen là protein chính của cơ thể người. Collagen trong da chiếm 70% và là thành phần chính của gân, xương, dây chằng, sụn và răng trong cơ thể. Thiếu hụt collagen là nguyên nhân gây ra vết nhăn, nám da, da xạm màu, lão hóa da.

Collagen cùng với Elastin tạo nên cấu trúc bền vững và dẻo dai cho da. Chính vì vậy, Collagen đóng vai trò đặc biệt quan trọng đối với sức khỏe và sắc đẹp của con người, nhờ đó mà làn da của chúng ta được đàn hồi săn chắc và hình dáng cơ thể được giữ nguyên qua thời gian.

## 2. Gan lợn bổ huyết

Gan lợn là món ăn lý tưởng để bổ dưỡng cơ thể, chữa chứng thiếu máu do thiếu sắt, Đông y gọi là có công dụng "dưỡng huyết, minh mục".

Để cung cấp đầy đủ sắt và vitamin A cho cơ thể, người ta cần chú ý lựa chọn và sử dụng những thực phẩm có chứa nhiều hai chất này, trong đó gan động vật nói chung và gan lợn nói riêng là một trong những thứ đầu bảng.



### 3. Làm sáng mắt

Nấu ăn, món ngon, ẩm thực, gan lợn, làm đẹp, sáng da, đẹp da, sáng mắt, vitamin

Nó có tác dụng duy trì sự sinh trưởng, làm sáng mắt, phòng trừ bệnh khô mắt, mỏi mắt.

Lượng vitamin A trong gan heo cao hơn nhiều so với sữa, trứng, thịt, cá. Nó có tác dụng duy trì sự sinh trưởng, làm sáng mắt, phòng trừ bệnh khô mắt, mỏi mắt.

Nó có tác dụng duy trì sự sinh trưởng, làm sáng mắt, phòng trừ bệnh khô mắt, mỏi mắt.

### 4. Ngăn ngừa ung thư

Hàm lượng vitamin C và Selen phong phú trong gan lợn giúp tăng cường sức miễn dịch cho cơ thể, chống oxy hóa, chống lão hóa, ức chế các tế bào ung thư.

Tuy nhiên, gan cũng là nơi tập trung các chất cặn bã gây hại sức khỏe. Các ký sinh trùng như sán lá cũng thường trú ngụ ở bộ phận này. Ngoài ra, ở những con lợn bị viêm gan hoặc ung thư, gan sẽ chứa nhiều virus và độc tố gây bệnh.

Bài thuốc thường dùng gồm:

- Chữa viêm gan, xơ gan dùng gan lợn 50g, [cây chó đẻ](#) 50g, [Hoàng kỳ](#) 30g nấu nước uống mỗi ngày vài lần.

- Chữa viêm giác mạc, đau mắt: Dùng gan lợn 30 - 50g nấu canh với lá dâu ăn.

Ngày viết: 12/01/2018 Lượt xem: 28