

## Trư Nảo

Trư Nảo (Ốc lợn) có vị ngọt, tính lạnh, có tác dụng dưỡng tâm, bổ huyết, [ích khí](#), an thần, suy nhược thần kinh hoặc trẻ em kinh giản, [thương phong](#).



Trư Nảo

Dinh dưỡng từ ốc lợn

- Trong mỗi 100g óc lợn chứa các dưỡng chất như: Chất đạm: 9g, lượng [cholesterol](#): 2500 mg, chất béo: 9,5g, sắt: 1,6g, bên cạnh đó còn có đường, nước, canxi, phốt pho.

- So với gan lợn, lượng đạm, đường và canxi trong óc lợn tương đương, nhưng lại có lượng phốt pho ít hơn, nhất là thành phần sắt thấp hơn 7 lần và lượng nước cao hơn. Nồng độ cholesterol cao hơn thậm chí gấp 3 lần, gấp 5 lần so với gan và gấp nhiều lần so với thịt nạc. Ngoài ra, lượng lipid trong óc lợn cũng cao hơn gan lợn 3 lần.

### Tác dụng của óc heo

Mặc dù không chứa nhiều chất dinh dưỡng, tuy nhiên óc heo lại chứa những chất có tác dụng tăng cường tuần hoàn não, rất tốt cho bà bầu hay bị chứng đau nửa đầu, chóng mặt nguyên do từ rối loạn tiền đình.

Thật vậy, theo Đông y: Óc heo có vị ngọt, tính hàn, hay được dùng để chữa đầu phong, chóng mặt, nở chan, da nứt nẻ, mụn nhọt đau nhức.

Thêm nữa, thành phần của óc cũng chứa những chất có lợi cho bà bầu cải thiện trí nhớ. Ăn ở mức độ vừa phải sẽ rất tốt cho bà bầu giảm suy nhược thần kinh, nguyên từ gây ra bệnh đau nửa đầu.

Đông y cũng cho rằng não heo là món ăn có vị ngọt, tính ẩm, rất bổ dưỡng, thường dùng để chuyên trị đầu phong choáng váng, khí đầy sinh báng.



## Món ăn bài thuốc từ Trư nã

1. Làm việc quá sức, thần kinh suy yếu, hoặc người lớn tuổi suy giảm trí nhớ

Cách làm: 1 bộ óc lợn, [Xuyên quy](#) (10 gr), [Câu đằng](#) (8 gr), [Nhân nhục](#) (10 gr), [Liên nhục](#) (10 gr), [Câu kỷ tử](#) (10 gr), [Ich trí nhân](#) (8 gr), [Thiên ma](#) (10 gr).  
Chung cách thủy cho đến khi tất cả vị thuốc mềm.

2. Người hay bị nặng đầu hay bị choáng, kém trí nhớ, mắt mờ, thường xuyên bị ngủ mơ liên miên, ngủ chập chờn

Cách làm: 1 bộ óc heo, Đại phòng sâm (15 gr) tất cả mang chung cách thủy ăn. Nếu người lớn tuổi, sử dụng cao ly sâm thay thế vị phòng đại sâm. Nếu ăn thường xuyên sẽ giúp não bộ hoạt động rất tốt, tăng cường trí nhớ, người tỉnh táo.

3. Chữa thiếu năng tuần hoàn não, rối loạn tiền đình từ món óc lợn

Cách làm: Óc lợn 1 bộ, rửa sạch huyết với nước sôi để nguội, đem hầm kỹ trong 30 phút và dùng trong ngày liên tục 7 ngày.

Hoặc: Óc lợn 100g, rượu vang 10g, dầu vừng 10g, hành 20g, gừng tươi 10g, tỏi 20g, xì dầu. Rãi gừng và hành giã nhỏ lên óc lợn, vẩy rượu vang lên trên sau đó mang hấp cách thủy khoảng 30 phút, sau đó cho vào ít dầu vừng, tỏi, xì dầu.



#### 4. Chữa suy nhược thần kinh, đau đầu

Cách làm: 1 bộ Óc lợn, trứng gà 1 - 2 quả, rửa sạch huyết, cắt bỏ gân máu trong óc lợn, đánh đều với trứng gà sau đó mang đi tráng chín ăn.

#### 5. Chữa rối loạn thần kinh gây đau đầu từ món óc lợn

Cách làm: 1 bộ Óc lợn, 15g [Mộc nhĩ đen](#), ngâm, rửa sạch, tất cả cho lên chảo xào với 1 thìa dầu thực vật trong 30 phút. Sau đó, cho thêm các nguyên liệu gồm một thìa rượu vang, muối, những gia vị khác và một chút nước. Sau đó cho óc lợn vào, cho thêm một bát nước nhỏ, đun trên lửa nhỏ khoảng 40 phút.

#### Chú ý khi ăn óc lợn

Trong óc heo chứa nhiều cholesterol nên cần tránh ăn quá nhiều hay quá thường xuyên. Bà bầu bị đau nửa đầu, thiếu năng tuần hoàn não chỉ nên ăn óc heo 1 lần trong tuần.

Nếu có tiền sử về bệnh tim mạch thì nên hạn chế ăn món này vì lượng cholesterol trong óc heo rất cao sẽ là nguyên nhân dẫn đến các bệnh tim mạch.

Khi chế biến, không nên nấu với nhiều nước, nấu vừa chín tới, không để quá lâu. Nếu nấu với nhiều nước và chín kỹ thì lượng lớn phospholipid sẽ bị giảm

Cần tránh sử dụng óc lợn cho những bệnh nhân bị nhiệt chứng, phát sốt, dễ mắc chứng phát phong, sinh nhiệt.

Ngày viết: 12/01/2018 Lượt xem: 75