

Còi xương là tình trạng bệnh lý thường gặp trẻ nhỏ. Nguyên nhân là do thiếu vitamin D làm cho chuyển hóa canxi và photpho bị rối loạn, dẫn đến quá trình sinh trưởng của xương bị cản trở, thậm chí gây biến dạng xương.



Đây là một số món ăn mà trẻ dễ chấp nhận, vừa tốt cho xương, vừa cung cấp chất dinh dưỡng, lợi tiểu và dễ tiêu.

- Trứng gà đập vài quả rửa sạch, đập lấy vỏ rồi sao vàng tán bột, nướng trong lò kín để dùng dần. Mỗi ngày uống 1-2 lần, mỗi lần 5 g hòa với nước cháo.

- Chân con cua 100 g rửa sạch, sao vàng tán bột, mỗi ngày dùng 5 g hòa với nước cháo.

- Trứng gà 1 quả, luộc kỹ bóc bỏ vỏ trong 45 phút rồi bóc lấy lòng đỏ, dùng thìa nghiền nhỏ rồi hòa với cháo ăn trong ngày.

- Sò biển 100 g, rửa sạch, nấu nhuyễn cho mất chút muối rồi ăn vài lần.

- Hến 10 con, làm sạch, đánh đập với một quả trứng gà rồi hấp cách thủy, ăn trong ngày,

- Xương sụn lợn 500 g, rửa sạch hầm nhừ với 50 g đậu nành rồi cho trẻ ăn với lượng thích hợp.

- Cá trắm đen 1 con, làm sạch, chú ý bỏ mắt, rồi cắt khúc, xào qua với gừng, hành và một chút dầu thực vật, rồi đun nước hầm nhừ, chia ăn nhiều lần trong ngày.

- Hà thảo 100 g, ngưu tất 100 g, ngâm trong rượu u trấp 7 ngày rồi lấy ra phơi khô, sao thơm, tán bột, đóng trong lọ kín dùng dần. Mỗi lần lấy 5 muỗng đũa tào, khía đục bột rồi cho bột thu vào trong, đem hấp cách thủy cho chín rồi ăn trong ngày.

- Ô tặc cốt 15 g, quy bản 15 g, tây thỏ 5 g. Tật c s c k l y n c, b b, r i hòa v i m t chút đ đ , chia u ng vài n.

- Quy bản 15 g, cốt toái b 15 g, đ ng sâm 10 g, Tật c s c k trong 1 gi, r i l c l y n c, hòa v i m t chút đ đ , chia u ng vài n.

- Rùa m t con, làm th t, h m nh v i g ng, hành, mu i r i cho tr ăn v i l ng thích h p.

Th c sĩ Hoàng Khánh Toàn, Khoa h c & Đ i S ng