

Theo Đông y thì **đậu đen** là loại có tính bình, ngọt và có tác dụng lợi tiểu, điều hòa khí huyết, thanh nhiệt và làm sáng mắt. Đặc biệt theo người xưa thì uống nước đậu đen nhiều để thanh nhiệt, giải độc và bổ thận. Bên cạnh đó, y học hiện nay cũng đã chứng minh rằng trong đậu đen có chứa nhiều vitamin A, B, C, PP, protid, glucid, lipid, muối khoáng cùng với các hàm lượng axit amin cần thiết cho cơ thể. Đậu đen có rất nhiều công dụng như giúp thanh lọc cơ thể, chữa suy nhược, chữa nhức xương, chữa tiểu dất, táo bón, **mồ hôi trộm**, chữa đau đầu, mất ngủ.

Nguyên liệu:

- Đậu đen, long nhãn, quả táo tàu.

Cách làm:

- Bạn cho 50g đậu đen vào nồi rang chín rồi thêm 300ml nước ninh nhừ với 15g long nhãn, 5 quả táo tàu. Sau đó đun nhỏ lửa đến khi còn hơn 1 bát nước thì đổ nước ra bát uống. Bạn cho bé uống 4 lần/ ngày, uống liên tục 3 ngày sẽ cải thiện được tình trạng ra mồ hôi trộm.

<https://fifa4.net/>

Bài viết [Top 12 món ăn giúp cải thiện mồ hôi trộm ở trẻ em hiệu quả nhất](#) đã xuất hiện đầu tiên vào ngày [FIFA ONLINE 4](#).

Nguồn: FIFA ONLINE 4

<https://fifa4.net/top-12-mon-an-giup-cai-thien-mo-hoi-trom-o-tre-em-hieu-qua-nhat/>

Xem thêm tại:

https://drive.google.com/drive/folders/1-0bVOVvGLHaDfWs3B_LKIlgWNYqgo9pF