

贯彻《控烟条例》修正案 维护公众健康权益

◀1、4 版中缝

健康知识

荠菜虽鲜美 食用有讲究

春天已然悄悄的来临,万物复苏,春暖花开。春天有很多野菜是餐桌上的美食,荠菜就是一道味道清香鲜美的菜肴。荠菜全身都是宝,荠菜、荠菜花是临床常用的中药,有很高的药用价值。

药食同源话荠菜

荠菜来源于十字花科荠菜属植物荠,以全草带花、籽入药。春末夏初采集,晒干。荠菜古称“护生草”,民谚有云:“三月三,荠菜当灵丹。”

中药学认为荠菜性味甘淡凉,归肝、脾、膀胱经,具有凉血止血、清热利湿、止痢之功效,治疗血尿、便血、呕血、痢疾等疾病。荠菜所含的荠菜酸,是有效的止血成分,能缩短出血及凝血时间,是治疗血尿的一味良药。

荠菜虽是野菜,却含有丰富的营养成分,其含有丰富的胡萝卜素,是治疗干眼病、夜盲症的良好食物;荠菜还含有大量的粗纤维,食用后可增强大肠蠕动,促进粪便排泄,从而增进新陈代谢,有助于防治高血脂症、肥胖症等。因此荠菜越来越受到人们的喜爱。

食用荠菜的注意事项

荠菜虽好,但在食用方面也有很多注意事项,具体如下:

1.荠菜在属性上属于凉性,体质偏寒、脾胃虚弱者(比如平时比较怕冷,消化功能差或吃了寒凉食物易腹痛腹泻)尽量少吃;在食用荠菜的同时最好不要和寒性的食物一起食用,比如寒性的山竹,两者一起食用会导致脾胃虚寒,影响消化吸收,严重者还可出现腹胀、腹痛、腹泻等不适反应。

2.荠菜不能和食醋一起食用,荠菜中含有很高的胡萝卜素,这类成分的消化吸收需要一定量的油脂成分作为载体,并且还和醋酸等具有一定氧化作用的食材一起食用,会大大降低胡萝卜素的吸收量,导致营养成分的下降。

3.吃荠菜的同时也不能食用钙片等补钙剂,荠菜中草酸的含量很高,草酸在食用之后会和钙质发生反应,形成人体难以消化的草酸钙,这种成分引起肾结石的主要成分。

一般野菜味道鲜美,是餐桌上的美食,但其性凉,那么体质偏寒、脾胃虚弱者尽量少吃;女性经期尽量不吃。根据“药食同源”理论,如果破坏了机体的阴阳平衡,再好的美食也并不“美好”。

(摘自龙华医院微信公众号)

◀2、3 版中缝