

“养生”零食别乱吃

枣夹核桃、龟苓膏、阿胶枣、茯苓饼等等，都是时下比较受欢迎的“养生”小零食。它们不仅味道不错，还有着一定的保健作用。比如龟苓膏，相传最初是清宫中专供皇帝食用的。然而，这些小零食虽然比薯片、虾条等油炸膨化食品要好些，但也不可过量食用，更需要注意的是，并不是人人都适合吃。



阿胶枣 一次几颗适量食用

阿胶和红枣都有养血、补血的功效，大枣有着“天然维生素”的美誉，而阿胶还有补脾和胃、益气安神、滋阴润燥等作用。阿胶枣含有多种氨基酸和钙、铁等矿物质，是女性养颜美容之佳品。

但阿胶枣吃得过多不利于消化和吸收，如果是胃热患者或者消化不良者，多吃还容易上火。所以，阿胶枣一次食用最好不要超过了颗，适量就好。另外，女性月经期间最好别吃，因为阿胶枣补血还能活血，容易造成经量过多。

龟苓膏 胃寒脾虚者少吃

龟苓膏是我国传统养生零食。正宗的龟苓膏主要以名贵的鹰嘴龟和土茯苓为原料，再配以生地黄、蒲公英、金银花、菊花等药物精制而成，具有清热解暑、滋阴补肾、消除暗疮、润肠通便的功效。

因此，龟苓膏的“受众”很广，不仅是一些年轻人喜欢吃，一些

老年朋友也把它当作是一种中药保健零食。

但龟苓膏却偏寒凉，并不宜多吃，尤其是对胃寒和脾胃虚弱的人来说。

另外，龟苓膏还有兴奋子宫和促进血液循环的作用，从这个角度来说，孕妇和月经期的人群也不宜多吃。

凉茶 手脚冰凉尽量少喝

不管冬天夏天，火锅与烧烤都很受欢迎，而为了预防上火，凉茶自然成了餐桌上的首选饮料，还有一些常熬夜加班的人会将凉茶当作下火的应急饮料。

然而，凉茶终究还是中药性质比较“浓”的茶饮料，不能拿来当水喝，喝得多了或者体质不适合喝的人喝了之后，会对身体健

康有一定的损伤。

目前，市面上的凉茶主要成分多含有菊花、金银花、夏枯草、甘草等中草药，有清热除湿、滋阴去火的功效，有助于缓解牙龈肿痛、口腔溃疡、大便干结等症状。但是手脚容易冰凉、胃寒、阳虚、大便经常偏稀的人尽量少喝凉茶，以免加重原有症状。

薄荷糖 阴虚血燥莫要吃

一些餐厅的吧台上常会有一个装着薄荷糖的小篮子，供食客自由取食；一些烟民为了缓解口中异味也会自备一些薄荷糖；希望提神醒脑的上班族也将其当作常备零食。

殊不知，薄荷其实也是一种中药，土名叫“银丹草”，广泛用于

驱风、防腐、消炎、镇痛、止痒、健胃等药品中。

不管是哪个牌子的薄荷糖，里面都会含有少量的薄荷提取物质，有发散风热、清利咽喉等作用，但是，对于阴虚血燥、表虚汗多的人来说，尽量不要食用。

甘草杏 吃多了会刺激肠胃

甘草和杏的组合有很好的生津止渴作用，能缓解口干舌燥，对饮食不规律造成的“食火”也很有效。早晨起床后，吃几枚缓缓嚼碎，伴随着晨津一起咽下，会起到事半功倍的效果。

需要注意的是，有胃溃疡、胃炎的人不宜多吃。甘草杏有酸性，吃多了会刺激肠胃。

桂圆干 体质燥热者别多吃

桂圆干是众多零食中较受欢迎的一款，不少人认为其携带方便，便于保存，口感还好。可桂圆干并不是谁想吃就可以吃的。

桂圆干是常用的滋补品，性偏热，可直接吃，也可用来泡茶、煲汤。由于滋补效果明显，特别适合体质虚寒的人群食用。

桂圆干甘甜滋腻，易生内热，有口干、上火等症状的人不宜食用，糖尿病患者最好也少吃。



酸梅汤 感冒时最好别喝

酸梅汤是中国传统的消暑饮料，冰镇后饮用，非常清凉。酸梅汤的主要成分乌梅里的柠檬酸可帮助维生素及酵素的吸收，能预防疾病及消除疲劳。

酸梅汤应对“积食”也很不错，因为乌梅里的苹果酸，可把适量的水分导引到大肠，促进排便。

酸梅汤还可以缓解口臭，但感冒时最好别喝酸梅汤，因为乌梅会妨碍发汗药物发挥作用，从而延缓感冒的康复；同时胃酸过多的人也不宜多饮。

(文晚)

报社

秋季车展

9月13日-16日

市体育村 / 建设路东段

超值大礼等你来

报名并成功购车者，前100名送洗车机；101至200名送精品被一条；同时可参加抽奖，礼品有油卡、车载吸尘器。

报名方式

1. 关注微信公众号“鹰城微车市”发送“姓名、电话、意向车型”，收到回复信息即为报名成功。
2. 编辑短信“姓名、电话、意向车型”到 15603751862，收到回复信息即为报名成功。