

# 6月第一果是荔枝 可惜很多人不会吃

6月到来,对中医来说,在这个月份,人的养生讲究通神益智,填精充液,辟臭止痛,滋心营,养肝血。

6月份水果大家族都聚齐了,要说第一果是啥,我们推选荔枝。

## 荔枝还能上餐桌

荔枝上市时,有许多人十分享受荔枝蔬菜汤。

做法:将芹菜和苦瓜洗净、切段与荔枝皮一起煮汤,之后饮用。

健康理由:对改善妇科崩漏有明显的辅助疗效。

崩漏是由内分泌系统功能障碍所导致的子宫异常出血,西医称为功能性子宫出血等病症。将荔枝皮与芹菜和苦瓜同煮,三者混合可清热凉血、止血、治血崩,针对女性补气、调经等妇科疾病有很好的效果。

## 荔枝怎么吃不上火

喜欢吃荔枝但又怕燥热的人,在吃荔枝的同时,可喝淡盐水,也可用20~30克生地煲瘦肉或猪骨汤喝,或与蜜枣一起煲水喝,都可预防上火。

另外就是,如果不想吃太多附加的东西,建议大家还可把荔枝连皮浸入淡盐水中,再放入冰箱里,食用的时候拿出来放到常温,不仅不会上火,还能解滞,更可增加食欲。

清代大诗人屈大均有诗云:“露井寒泉百尺深,摘来经宿井中沉,日精化作月华冷,多食令人补太阴。”说的就是将新鲜荔枝放于冰水,或者沉于水井或放于冷泉(水)中,隔夜再吃,可减少上火。

日啖荔枝三百颗?不不不,这也太多了。

那么每天吃多少合适?一颗荔枝约等于20克,一般人控制在每日食用荔枝300克以内,尽量选择在两餐之间食用更安全。对于儿童来说,一次食用最好不要超过5颗荔枝,3~4颗即可,否则吃多易生热病。

## 选购荔枝有窍门

商贩销售荔枝时间较长,天气又热。一般情况下,都会向待售的荔枝上喷水或者淡盐水,是为了防止荔枝果皮水分蒸发时,果肉中的水分不能给与补充,发生褐变,影响消费者购买的欲望。

但是,一定要小心不良商贩喷一些如盐酸类带有催熟成分的水,这是因为荔枝属于南方水果,往往都是五六成熟的状态下摘下运输到北方,而喷洒盐酸可以让荔枝变红、口感变甜,但是刺激性很强,长期食用对胃、大脑神经中枢、肝肾代谢都有影响。

当闻上去有刺鼻味道的,可能是用盐酸处理的,不要购买。 ■来源:国医名家



关注三湘都市报微信  
看E报。

## 荔枝的保健功能丰富

因为荔枝从5月到7月底都有吃,而且都是当季的!所以不必担心品质问题。因为荔枝品种超级多。很多水果还没上市,她就已经开卖了,很多水果都下市了,它还在卖,从5月初的白糖罍到7月底的白蜡、黑叶,个个都是水嫩无比。

性质寒凉是水果的“通病”,让很多肠胃不好的中老年人望而却步,但是荔枝作为众多“凉性”水果中种的一朵奇葩,性质却是甘温的,而且还有一点,吃多了可能会让人上火。荔枝很好,可惜很多人不会吃!

6月份的荔枝,您可得尝尝了,4种功能都是独有的,看完您也会认同的:配得上这第一果的名号!

### 1.补充能量,益智补脑

荔枝对大脑组织有补养作用。能明显改善失眠、神疲等症。荔枝果肉中含丰富的葡萄糖、蔗糖总糖量在70%以上,列居多种水果的首位,具有补充能量、增加营养的作用。

研究证明,荔枝对大脑组织有补养作用,能明显改善失眠、健忘、神疲等症。李时珍在《本草纲目》中说:“常食荔枝,补脑健身”。

但是提醒大家,虽然它能补充能量,也不要空腹吃,鲜荔枝的含糖量很高,空腹食用会刺激胃黏膜,有一定几率会出现胃痛胃胀。

### 2.增强免疫功能

荔枝肉含丰富的维生素C和蛋白质有助于增强机体的免疫功能,提高抗病能力。自古以来,一直被视为珍贵的补品,荔枝有消肿解毒、止血止痛的作用。

当然了,因为荔枝性质温热,对老

人而言,有大便干结导致的便秘现象的老人尽可能不要食用;特别是有肝病、肾病、糖尿病、胃肠病患者更应慎重。

肝病、肾病患者可以吃利水湿的西瓜、黄瓜,糖尿病人可以在控制血糖稳定的情况下,两餐之间吃黄瓜和西红柿,食用荔枝的量应该在一日80克以内,即一日3~5颗为宜。

### 3.补脾益肝,养肝益血

荔枝味甘、酸、性温,入心、脾、肝经。科学研究表明,鲜荔枝富含营养成分,尤其是维生素C要比苹果、鸭梨分别高出6倍、11倍,而且还具有较高的医疗价值,能“补脾益肝、生津止渴、消肿止痛、镇咳养心”,适用于身体虚弱、气血不足、胃阴不足等症。

同时,荔枝壳还能治妇女血崩和小儿痘疮,荔枝拥有丰富的维生素,可促进微细血管的血液循环,防止雀斑的发生,令皮肤更加光滑。

### 4.美容,让皮肤变光滑

当代科学研究发现,荔枝含有丰富的糖分、蛋白质、维生素A原、维生素B、维生素C、维生素D、柠檬酸、果胶以及大量游离的精氨酸和色氨酸。

皮肤是人体内部功能和状态的表现,营养不良、饮食不当的人,一定不会有健康的肌肤。而荔枝含有丰富的各类营养,还可以促进微细血管的血液循环,所以,经常吃荔枝不但能防止雀斑等各类色素斑的发生,而且能使皮肤光滑细腻。

值得注意的是,荔枝属于温性食物,以荔枝来美容的女性,每次吃荔枝不能超过10粒,且每周不能超过3次,不然可能会爆痘……因为你上火啦!

