

生姜能治疗感冒、缓解痛经? 专家教你健康吃姜

最近，河南的张先生感冒吃药后未见好转，就跟妻子说熬点姜汤喝，妻子直接把1千克老姜拍碎下锅熬汤，张先生喝了2杯后第二天嘴上便起了泡。秋冬是感冒多发的季节，每到这个时候，身边人都会告诉你，喝点生姜茶、生姜红糖水、生姜可乐可以防治感冒，这是真的吗？

生姜可以治感冒吗？

生姜红糖水、生姜茶经常被人们当做预防和治疗感冒的“良药”。其实，生姜并不能治疗感冒，只能缓解普通感冒的一些不适症状。

感冒是由病毒引起的一种疾病。普通感冒有自限性，一般不用专门治疗，只要你注意休息和营养充足，一般经过7~12天身体就会自己好；如果有鼻塞、发烧、疼痛等症状，使用对症药物帮助自己缓解，让自己好受些就行。

虽然一些研究发现生姜有抑菌、杀灭病毒的作用，但那都是体外研究或者动物研究，用的是生姜的提取物大剂量作用于某些细菌或者病毒，跟我们喝生姜水是完全不同的。生姜煮水喝，或者煮红糖水、煮可乐喝，对于缓解普通感冒的一些症状，比如鼻塞、发烧、疼痛等症状是有一定帮助的，但你直接喝温水也有类似的效果。

总的来说是，生姜并没有预防和治疗感冒的作用。如果感冒症状严重，还是要尽快、老老实实地去医院。

生姜能缓解痛经？

有一些研究发现，生姜对缓解



痛经、经期大量流血等症状有一定作用。比如，2021年一项对生姜与痛经的荟萃分析显示，生姜对于缓解痛经的作用与非甾体抗炎药的效果差不多。

不过，也有研究发现，如果吃太多生姜，会出现腹泻、胃灼热、口腔和喉咙刺激等症状。这也可能是新闻中男子嘴上起泡的原因。

考虑到正常吃点生姜也没什么不良作用，所以如果受到痛经困扰，泡一杯红糖姜茶也是不错的选择。但是，最好也不要加太多姜，如果吃了后感觉肚子更不舒服，胃痛甚至腹泻了，那就最好不要吃了。

另外，对于生姜能预防晕车、晕船的研究也不少。虽然目前一些研究发现姜可能对于减轻呕吐反应、减轻身体不适有一定帮助，但不能解决晕眩的问题。而且其作用并不比晕车药、晕船药更好。

生姜有什么营养？

1. 维生素矿物质等微量元素丰富。生姜中的维生素、矿物质含量比较丰富，比如它的B族维生素、铁、镁、锰、钾、锌等矿物质都比较丰富。不过，生姜一般是作为调味品，每次做菜也就用一点，大家不会把姜当作食物大口的吃，对人

体的营养贡献很小。

2. 独特的挥发性油和多酚类抗氧化物质。生姜中有丰富的姜精油，透明的黄色液体就是它；生姜中含有丰富的多酚类抗氧化物质，比如类黄酮、姜烯酚；还有一些姜辣素，这也是生姜吃着很辣的原因。

3. 少量特别的蛋白酶。姜中还有少量特别的蛋白酶，著名的小吃姜撞奶就是利用了姜汁中这种酶的特性，使得牛奶蛋白凝固，跟做奶酪的凝乳酶有点类似。

如何健康吃姜？

1. 用生姜替代部分盐、味精等调味料。姜是一种天然的调味料，可以增加食物香味。平时做菜适当放一些生姜，利用生姜给食物增加香味，有助于少放盐、味精、蚝油等调味料，减少盐的摄入，对健康有一定好处。

2. 少吃腌制生姜。生姜对健康并没有特别的作用，不要因为迷信生姜的健康作用就吃很多生姜，更不要吃腌制的生姜，譬如超市卖的罐装盐渍生姜，其中加了大量的盐。

3. 不要吃太多生姜。吃生姜太多，可能导致胃痛、反胃等不适症状。

中国食品辟谣联盟专家团成员
阮光锋

初冬防寒驱寒茶饮

紫苏甜姜茶

材料：紫苏叶5克，生姜2片，红糖适量。

泡法：将紫苏叶、生姜、红糖一起放入杯中，倒入沸水，盖盖子闷泡约3分钟后饮用。

功效：可驱寒暖身、健胃养胃。

黄芪红枣茶

材料：黄芪3~5片，红枣3枚。

泡法：1.红枣用温水泡发洗净后，去核，取枣肉。2.黄芪和枣肉一起放入杯中，倒入沸水，浸泡约10分钟饮用。

功效：可补中健脾、利尿，天寒时可补充气血。

大红袍茶

材料：大红袍5克。

泡法：用沸水温烫茶具，投入茶叶，注入沸水，然后即刻倒出，第二次注入沸水后浸泡3分钟左右即可饮用。

功效：可健胃消食、去腻、降血脂，连续饮用，能明显抑制血胆固醇水平及中性脂肪的增加。

杨吉生

常吃山楂 助消化利血管

很多朋友在胃口不好的时候都会想到吃点山楂，山楂之所以能够开胃，是因为山楂的“酸”是恰到好处的“酸”。它的酸味比较适中，主要来自有机酸，比如枸橼酸、苹果酸等，吃进体内，不仅容易被消化，还能够促进消化液的分泌。

山楂非常适合2类人吃：一是儿童，如果孩子吃得太多，尤其吃肉类、油腻食物过多容易积食，吃点山楂可以促进胃肠道蠕动；二是老年朋友，老人胃肠道的消化液减少，动力减弱，吃饭以后不容易消化，可以在餐前加一点山楂，有助于开胃。而且山楂富含膳食纤维，对缓解老年人便秘也有帮助。不过糖尿病患者慎吃。

除了开胃，吃山楂还对血管健康有利。山楂里含有的三萜类化合物、黄酮类物质有调节血脂，维持血管正常弹性的作用，黄酮类物质还可以帮助抗氧化。

另外，其钾含量比香蕉还要多。

要注意的是，空腹吃太多山楂的话，可能会导致胃肠道不适，尤其是容易反酸的朋友，可以放在饭后吃或者两餐之间吃，效果更好，更温和。

在食用量上，如果是新鲜的山楂，一天吃3~4个就可以了，可以分两次吃，也不用天天吃，隔两三天吃一次就可以。

在吃法上，除了生吃或吃冰糖葫芦，还有一些人喜欢将山楂熬成水再喝。那么生山楂和煮熟的山楂有没有区别？有区别，能生吃的话还是建议首选生吃。因为山楂做熟吃，会破坏一部分维生素C。

不过，熟吃对山楂中黄酮类物质和有机酸的影响不大，而且可以使山楂的耐受性增强，口感也变得不那么酸，熟吃也不失为一种选择。

北京协和医院临床营养科
教授 于康

冬吃猪肚汤 健脾补虚

到了秋冬季，除了羊肉汤最受大家追捧外，其次就是猪肚汤了。猪肚汤作为滋补食疗的佳品，对身体虚弱、脾胃虚寒、手术后患者都能起到很好的滋补作用。

新鲜的猪肚中含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素及钙、磷、铁等成分物质，具有健脾胃、补虚损的作用。猪肚味甘，性微温，归脾、胃经。尤其是对于脾胃虚弱的老年人、妇女和孩子，用猪肚炖汤喝可以起到急补脾胃的作用，对由脾胃不适引发的其他疾病也有很好的辅助疗效。

除了健脾补胃，喝猪肚汤还能够起到补中益气、增强体质、改善尿频的作用，对人体有着极大的帮助。总的来说，猪肚适宜虚劳瘦弱者、脾胃虚弱者、食欲不振者、泄泻下痢者食用，也适用于体虚之人、小便颇多者和小儿疳积者食用。

莲子猪肚汤：猪肚1个，莲子、白果、食盐、姜、料酒、醋少许。做法：把猪肚清洗干净，切丝，放已经取芯的莲子和白果适量以及盐少许，用压力锅煲煮熟即可。

黄芪猪肚汤：猪肚1个，鲜枣8粒，红萝卜1根，黄芪5块，食盐适量，姜2片，陈皮1个。猪肚处理无异味后洗干净；瘦肉洗净，姜切片，红枣去核洗净；黄芪洗净，准备好陈皮，准备一个煮锅，放入猪肚焯水至差不多熟的时候就捞出来，切成块状，准备一个砂锅，放入猪肚和瘦肉，加上几片姜，大火煮开，加入陈皮、黄芪以及红枣，盖上盖子煲2小时左右，起锅前加入食盐搅拌均匀即可。

张乾

●健康读卡



莲藕淮山汤 缓解皮肤干燥

广州中医药大学第一附属医院内科教授蓝森麟推荐一款补益气血、润肤养颜的食疗方——莲藕淮山汤。

食材：莲藕1000克、鲜淮山250克、花生仁100克、猪蹄2只（约750克）。

做法：莲藕洗净去节切厚块；鲜淮山洗净去皮切小段；猪蹄洗净斩大块，放沸水中稍焯后捞出冲净，连同洗净的花生仁、莲藕、鲜淮山放入砂锅内，加清水3升、白酒少许，用大火煮沸后改小火熬2小时左右，调味即可。

特点：这道汤性味平和、味道鲜美，有良好的健脾开胃、补益气血、润肤养颜等作用，适合一般人群保健食用。

来源：本报微信公众号