



甘蔗的药用功效

● 孙清康

现代研究表明,甘蔗汁每100克中,含水分84克、蛋白质0.2克、脂肪0.5克、碳水化合物12克,此外,还含有维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素

C以及钙、磷、铁等成分。蔗汁中含有10多种氨基酸。下面介绍几则食疗方:

五汁饮 《温病条辨》方,梨汁、鲜苇根汁、麦冬汁、荸荠汁、蔗汁(或藕汁)各酌量,和匀凉服。治温病热甚、灼伤肺胃津液、口中燥渴、咳唾白沫、粘滞不爽者。

甘蔗姜汁饮 甘蔗汁1小杯(150克左右),生姜汁少许(10滴左右),调匀,每日2次,治慢性胃炎,治胃反、朝食暮吐、暮食朝吐和食后即吐者,亦可治妊娠呕吐。

甘蔗荸荠饮 甘蔗、荸荠各适量,洗净切碎,水煎代茶,治发热烦渴。

蔗汁枣麦饮 紫皮甘蔗200克(连皮洗净切数段),与大红枣6枚、乌梅6克、

浮小麦15克,加水适量,水煎服,治疗小儿盗汗。

蔗汁车前饮 甘蔗300克洗净切碎,车前草30克、玉米须15克,水煎服,治小便不利、尿道感染。

蔗汁粳米粥 甘蔗汁1小杯,粳米80克,加水适量共煮粥,润肺治燥咳。

秋后、冬季直至初春,都是甘蔗大量上市的季节,因甘甜多汁,年青人和儿童最喜欢食用。但一定要注意不吃变质甘蔗。特别是春节后的甘蔗,若存放不当,则可能会发霉变质,特别是北方,引发甘蔗中毒的事件时有发生。发病初期,主要症状是腹痛腹泄、恶心呕吐等胃肠道症状,可能伴头痛、头晕,继则会出现昏迷、抽搐、二便失禁、角弓反张、牙关紧闭等神经系统症状,病死率较高,应特别加强预防,买甘蔗时,已发霉发红变质的甘蔗,绝对不可购买食用。若不慎吃了变质甘蔗,出现上述症状时,则应及时去医院诊治,以免发生意外。

菜根在医疗保健中的妙用

● 郑卫军

“布衣暖,菜根香”,其实被丢弃的菜根也有较高的食疗和外敷药用价值,只要彻底清洗,合理利用,就能达到营养保健、防病祛病的作用。

1.白菜根。味甘性微寒,具有清热利水、解表散寒、养胃止渴的功效。将白菜根洗净切片与生姜、葱白等煎汤服用,可治疗感冒初期恶寒发热、胃热阴伤。

2.葱根。性温味辛,含有维生素C、糖类。将葱根与淡豆豉捣烂煮水,加红糖或与适量大米同煮成粥,可以预防伤风感冒。

3.茄子根。味甘性寒,含有多生物碱及维生素B和维生素C、胡萝卜素、脂肪。将茄根切碎煎成浓汁,加红糖饮服能治疗气管炎。

4.芹菜根。味甘微苦。芹菜含蛋白质、脂肪、维生素及磷、钙,能够健脑提神、润肺止咳。取芹菜根、大枣煎汤,吃枣喝汤,可预防动脉硬化。

5.韭菜根。性味、辛温,有温中行气、散血解毒、消肿止痛的作用。取韭菜根捣烂,敷于伤痛处,可治疗跌打损伤。

6.空心菜根。性平、味甘,含蛋白质、脂肪、维生素B₁、维生素B₂、维生素C等,有清热凉血、利尿解毒的作用。将适量空心菜根水煎服可以治疗痢疾;捣烂外敷可以治疗跌打肿痛;煎汤含漱,可治龋齿牙痛。

7.菠菜根。性凉、味甘,能养血、止血、敛阴、润燥。含铁、蛋白质,及维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素C,并含有一般蔬果所缺乏的维生素K,有助于防治皮肤、内脏的出血倾向。另外,常吃菠菜根可以增强体质、养颜排毒、保护视力、稳定情绪。

甘蔗甘甜其性寒,清热生津功效专。下气润燥解酒毒,治疗热病除心烦。发霉变质会中毒,坚决不食保安全。

甘蔗又叫干蔗、糖梗、竿蔗,为禾本科多年生草本植物甘蔗的茎秆,秋后采收,砍取地上部分,削去上部梢叶捆扎,置阴暗处保存,以保持水分。甘蔗有多种,按颜色可分杜蔗,即竹蔗,绿嫩薄皮,味极醇厚,专用作霜;西蔗,作霜色浅;获蔗,亦名蜡蔗,其皮色白,亦可作沙糖;红蔗,亦名紫蔗,即昆仑蔗也,只可生啖,不宜作糖。甘蔗主产于我国南方各省,以两广、海南、江浙、两

湖、福建、四川产量最大。

甘蔗味甘性寒,入肺、胃经,功能清热生津、下气润燥,可治疗热病津伤、心烦口渴、反胃呕吐、肺燥咳嗽、大便燥结,并有解酒毒之功。正如《本草纲目》载:“蔗,脾之果也,其浆甘寒,能泻火热。煎炼成糖,则甘温而助湿热,所谓积温成热也。蔗浆消渴解酒,自古称之。”《本草经疏》载:“甘蔗,为稼穡之化,其味先入脾,故能助脾气,脾主中州,故能和中。其寒除热润燥,故主下气利大肠也,《大明》谓其消痰止渴,除心胸烦热,解酒毒。今人用以治噎膈、反胃呕吐、大便燥结,皆取其除热、生津、润燥之功耳。”一般一次可内服蔗汁100~200克,但脾胃虚寒者应慎服。