

【中医健康养生】“春吃芽，赛过肉”！这几种芽菜不可错过

同里镇卫生院 2024年04月24日 15:14 江苏

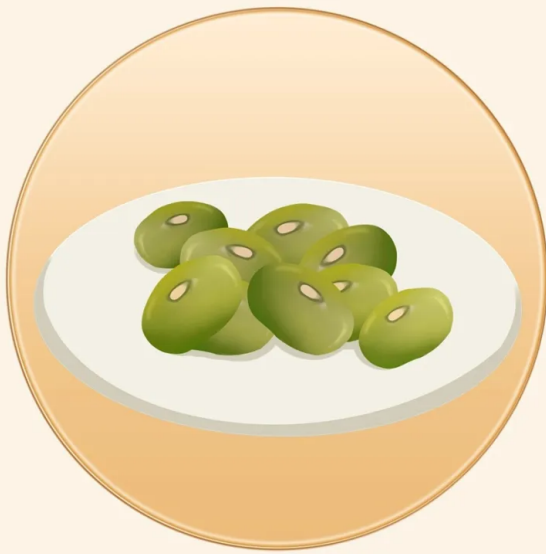


春天万物复苏，吐露嫩芽，这个季节的芽类蔬菜肥美鲜嫩，可以促进阳气升发，我们应顺应时令，增加芽菜摄入量。芽菜不仅有豆芽类，还有刚刚冒出头的香椿等，下面就来讲讲它们都有什么功效。





绿豆芽



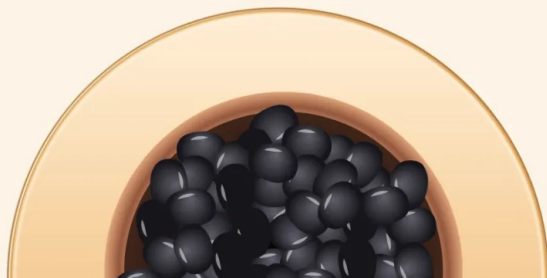
绿豆芽具有利三焦的作用，适合
湿热郁滞表现为口干口渴、小便
赤热、便秘、目赤肿痛者食用。



黄豆芽

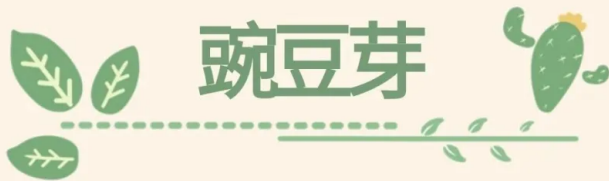


黄豆芽入脾、大肠经，具有健脾养肝的功效。黄豆芽中维生素B2含量较高，有助于预防口角发炎。





黑豆芽有养肾、活血利尿、清热消肿的功效，还含有丰富的钙、磷、铁、钾等矿物质及多种维生素。



豌豆芽性凉，具有清热降火的作用，能改善口腔溃疡、牙龈肿痛、口臭、大便干燥和小便黄等。

香椿芽



香椿芽是香椿树春天所发的嫩芽，香椿芽香味浓郁，营养丰富。中医认为，香椿芽性凉、味苦，入肺、胃、大肠经，具有清热解毒、健胃理气、润肤明目、杀虫、涩血止痢、止崩的功效。



END



传承
服务
诚信
发展



同里镇卫生院

电话：0512-63339019

地址：吴江区同里镇迎燕东路355号