



## 夏季吃苦味食物要注意这些

### 合理选择

苦味食品“家族”其实颇为庞大,以蔬菜和野菜居多,如莴苣叶、莴笋、生菜、芹菜、茴香、香菜、苦瓜、萝卜叶、苜蓿、苔菜等;在干鲜果品中,有杏、荸荠、柚子、杏仁、黑枣、薄荷叶等;此外更有食药兼用的五味子、莲子芯等,五味子适用于冬春季,莲子芯则非常适合于夏季食用。但有的苦味食物含的则是对人体有毒的化学物质,例如不成熟的甜瓜的瓜蒂和根部就是苦味的,所含的是具有苦味的甜瓜毒素,能够引起胃痛、呕吐、腹泻等,严重者可危及生命。苦杏仁中含苦杏仁甙,经肠道吸收后会产生一种剧毒物质氢氰酸,可造成呼吸中枢麻痹而引起死亡。另外,苦味的黄瓜也含有毒素,不能食用。

### 因人而异

中医认为苦味食物性属寒凉,具有清热泻火、燥湿通便等作用,属于清泻类食物,故体质比较虚弱者不宜食用。一般说来,老人和小孩的脾胃多虚弱,故不适宜过多食用苦味食物。患有脾胃虚寒、脘腹疼痛、大便溏泄的病人也不宜食用苦寒食物,否则会加重病情。