

这些“养生零食”其实是药，吃不对反伤身

(来源：中国妇女报)

不少人觉得山楂片、阿胶枣这样的养生零食，既能解馋又可以达到养生功效，比吃巧克力、薯片、锅巴等健康多了。不过你知道吗？这些养生零食首先是“药”，然后才是“零食”。因此，并不是人人都适合，也不是吃多少都随便的。

山楂片：是以山楂为原料做的中药零食。

食疗作用：山楂具有消食健胃，行气散瘀，化浊降脂等功效，可治饮食积滞、胸膈痞满、疝气、血瘀、闭经等症。

适宜人群：一般人用于消消化积之用，儿童、老人、消化不良者尤其适合。

注意：1. 山楂只消不补，脾胃虚弱者不宜多食；2. 有胃溃疡的病人不宜食用，可能会诱发胃出血；3. 经过加工的山楂片含有较多的糖和淀粉，食用过多也不利于健康，尤其是糖尿病病人需要特别注意；4. 山楂有破血散瘀作用，能加速子宫的收缩，孕妇过量食用山楂易导致流产；5. 山楂片中往往添加较多糖分以调和口感，注意食用后及时漱口刷牙，以防牙齿受损。

阿胶枣：由阿胶、大枣等制成。

食疗作用：补脾和胃，益气安神，养血补血，滋阴润燥。

适宜人群：适用于气虚或血虚体质的人群，对于面色萎黄或苍白、心慌怕冷、神疲倦怠、四肢乏力这些症状都有一些帮助。

注意：1. 阿胶枣不太好消化，一天最好不要超过10粒；2. 阿胶枣是蜜枣，比较滋腻，吃多了容易上火；3. 女性月经期间，最好咨询专业医生能否服用。

凉茶：由菊花、金银花、甘草、陈皮等中药煮沸后加糖制成。

适宜人群：肺虚久咳的人可以考虑饮用。

食疗作用：有一定的清热除湿、滋阴去火等功效，有助于缓解牙龈肿痛、口腔溃疡、大便干结等症状。

注意：1. 手脚容易冰凉、胃寒、大便经常偏稀的人尽量少喝凉茶，以免加重原有症状。

2. 凉茶更不能拿来当水喝，否则会损耗人体阳气，每天200毫升~400毫升即可。

龟苓膏：主要成分有龟板、土茯苓、生地黄、蒲公英、金银花、菊花等。

食疗作用：清热解毒、滋阴补肾、消除暗疮、润肠通便。

适宜人群：适用于口干、心烦、面部有痤疮、习惯性便秘、阴虚的人。因为它比较滋阴润燥，所以它能够缓解阴虚的症状。

注意：1. 龟苓膏一天一盒（180克到300克左右）即可，一周不要超过三盒；2. 龟苓膏有一定的清热排毒的作用，所以脾胃虚寒或脾胃虚弱的人不宜吃太多；3. 龟板本身有兴奋子宫和促进血液循环的作用，所以孕妇以及在月经期间时最好咨询专业医生能否服用；4. 龟苓膏以滋阴为主，吃完后不要立刻喝浓茶。■

