

食品安全宣传系列 2018 年之十四：

生姜祛寒止痛可缓解身体不适 但也要注意食用禁忌

生姜是日常生活当中被广泛应用的食材，但除了作为一种烹饪食材，生姜还可入药，用来缓解身体不适。那么，生姜有哪些药用价值？食用生姜又有什么讲究呢？

人民网卫生健康频道报道称，生姜中所含的姜辣素和二苯基庚烷类化合物的结构均具有很强的抗氧化和清除自由基的作用，能抑制肿瘤作用、抗衰老；生姜可以防暑降温，在炎热的时候有兴奋、排汗降温、提神的作用；此外，生姜还可以开胃健脾、增进食欲、抗菌消炎。

此外，据《科技日报》报道，生姜对人体还有以下益处：

1. 减轻胃肠道疾病。生姜能减轻腹胀，缓解腹痛和腹泻。
2. 防治头晕呕吐。如果你容易晕车、晕船，那么生姜就能帮上大忙，一点生姜粉就能够缓解呕吐、头晕、冒冷汗和恶心。
3. 减少炎症和疼痛。研究表明，生姜中的活性剂与流行的镇痛剂一样有效，能减轻肌肉酸痛、背部和关节痛。
4. 抗流感。生姜富含锌、铬和镁，能够刺激血液循环，减轻寒冷和发烧。

那么，食用生姜有哪些注意事项呢？华龙网提醒，食用生姜时应注意以下几点禁忌：

1. 不要去皮。有些人吃姜喜欢削皮，但这样做不能发挥姜的整体功效。

2. 凡属阴虚火旺、目赤内热者，或患有痈肿疮疖、肺炎、肺脓肿、肺结核、胃溃疡、胆囊炎、肾盂肾炎、糖尿病、痔疮者，都不宜长期食用生姜。

3. 食用生姜每次只需要 10 克左右。食用过多会导致大量姜辣素在经肾脏排泄过程中刺激肾脏，产生口干、咽痛、便秘等症状。

4. 烂姜、冻姜不要食用，因为姜变质后会产生致癌物。

此外，《北京晨报》提醒，如用生姜治感冒，必须在嗓子不疼的情况下，更不能有扁桃体的红肿，如果在这两种情况下喝了姜汤，嗓子痛会加重。（李蕾）

作者：李蕾。本文由北京中医药大学东直门医院陈信义主任医师专家团队进行科学性把关。

来源：人民网-科普中国 2018 年 04 月 23 日