

晚上吃姜可能影响睡眠 但吃姜不等于吃砒霜

姜是一种常见的调味品，除了可以用来给饭菜调味，还有散寒发汗、化痰止咳、和胃、止呕等多种功效。姜虽然有众多功效，但在食用的时候也是有讲究的。最近，一条内容为“早上吃姜，胜过吃参汤；晚上吃姜，等于吃砒霜”的帖子被不少人转发，引起了许多人的质疑。那么，生姜究竟有哪些功效？“晚上吃姜等于吃砒霜”这种说法靠谱吗？

中国新闻网介绍，生姜含有辛辣和芳香成分，还含有姜辣素。其中，辛辣成分是一种芳香性挥发油脂中的姜油酮，其主要为姜油萜、水茴香萜、樟脑萜、姜酚、桉叶油精、淀粉、黏液等。传统医学认为，姜能增强血液循环，有刺激胃液分泌、兴奋肠管、促进消化、健胃增进食欲的作用。同时，姜能杀灭口腔致病菌和肠道致病菌，用姜汤含漱还能治疗口臭和牙周炎。

生姜的确适合在早上吃，但晚上吃姜并不意味着吃砒霜。天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲在接受《健康时报》采访时解释，从西医的角度来讲，姜含有姜辣素等活性成分，对心脏和血管有一定刺激作用，能使心跳加速、血液循环加快，并且能增加神经的兴奋性。姜中所含的姜酚会刺激肠道蠕动，在白天可以增强人体的脾胃功能，但由于夜晚人体处于休眠状态，这种刺激则会影响睡眠。从这

个角度来看，晚上吃姜的确不太好，但“晚上吃姜等于吃砒霜”这样的说法太过夸张和绝对。

四川省人民医院中医科代晓琴医生在接受四川在线采访时也表示，“晚上吃姜等于吃砒霜”这样的说法是夸大其词。食物对于身体的影响主要在于其中的成分与人体的相互作用，而不管什么时候吃姜，姜里面的有效成分是恒定不变的，不会因为早上和晚上的区别而改变成分。即便是这种食物所含的成分相当复杂，目前也没有文献报道哪一种食物在不同的时间内产生“补药”和“砒霜”这样尖锐对立的变化。

（作者：赵鹏，并由中国人民解放军总医院第一附属
（304）医院八一大楼门诊部主任彭国球进行科学性把关。）