

涓 杓漢兼姪邐 - 涓 洙鏃 工 逢 鑑 伴 桤 鏃 朵 龔 - 鏃 儿 棉 錦 序 汉 绀 惧 施 洪 ㄣ 侯 梨：生吃熟吃功效不同

健康

浣滑

鎏賤龔浜庸細2007/09/24 18:26

若空气干燥，水分较少，人体容易出现咽干鼻燥、唇干口渴，咳嗽无痰、皮肤干燥等秋燥现象，若能每天坚持食用一定量的梨，对付干燥会有意想不到的作用。

专家介绍，梨有生津止咳、润燥化痰、润肠通便的功效，对热病津伤、心烦口渴、肺燥干咳、咽干舌燥、噎膈反胃、大便干结等症状有一定的调节作用。另外，它还有清热、镇静的功效，对于高血压、心脏病、头晕目眩、失眠多梦等患者有较好的辅助作用，它还是肝炎、肾病患者的秋令保健食品，有较好的保肝、养肝和帮助消化的作用。

梨的不同食用方法可以产生不同的功效。田教授说，吃生梨能明显解除上呼吸道感染患者所出现的咽喉干、痒、痛、声音哑以及便秘、尿赤等症状；将梨榨成梨汁，或加胖大海、冬瓜子、冰糖少许，煮饮，对天气亢燥、体质火旺、喉炎干涩、声音不扬者，具有滋润喉头、补充津液的功效；把梨煮熟，如冰糖蒸梨可以起到滋阴润肺、止咳祛痰的作用，闻名中外的梨膏糖，就是用梨加蜂蜜熬制而成的，对患肺热久咳的病人有明显的疗效。

专家特别提醒，梨虽然是佳果，但也不宜多食，过多则伤脾胃，助阴湿，所以风寒咳嗽、脘腹冷痛、脾虚便溏者以及产妇都要慎食。另外梨有利尿作用，夜尿频者，睡前要少吃梨。梨含果酸多，胃酸较多的人，不可多食。梨不宜与碱性药同用，如氨茶碱、小苏打等。也不要与螃蟹同吃，以防引起腹泻。