

健康

浣淖

鎏賤戩浜庸細2007/11/04 11:51

菱角，又称水栗子，是一种可贵的健康食品。

菱角可粮可果，李时珍描述道：有青有红有紫。嫩时剥食，皮脆肉美，盖佳果也。

菱角嫩时剥食甘美，老则蒸煮食之，剥米为饭为粥，为糕为果皆可。

菱角含有丰富的淀粉、蛋白质、葡萄糖、脂肪和多种维生素，如维生素B1、维生素B2、维生素C、胡萝卜素及钙、磷、铁等元素，其营养价值可与其它坚果媲美。菱角的肉厚而味甘香，鲜老皆宜，生熟皆佳，不亚于板栗，生食可当水果，熟食可代粮。

中医认为，食菱角可以“安中补五脏，补饥轻身”。

中医还认为，久服菱角可以轻身，即是菱角具有减肥健美作用，这可能与菱角不含有使人体发胖的脂肪有关。

菱角还有许多药用功能。古籍《齐民要术》中写道：“菱能养神强志，除百病，益精气”，是一种很好的滋补品。

李时珍在《本草纲目》中还说：食用菱角能“补脾胃，强股膝，健力益气”。“菱实粉粥益胃肠，解内热”。老年人常食有益。

菱角还是一种抗癌的药用食物，对癌细胞的变性组织增生均有效果，具有一定的抗癌作用。用菱角可防治食道癌、胃癌、子宫癌、乳腺癌。

食用菱角可以用以下方法是，用生菱角肉，每次20个，加水适量，文火熬成浓褐色汤服用，1日3次；或用菱角肉100克，薏苡仁30克，同煮粥食。