

近几年，杨小姐一直被脸上反复发作的青春痘所困扰。前不久，她听朋友说吃芦荟可以治疗青春痘，正好家里种了一株芦荟，于是她折了几片叶子，不仅挤汁内服，还嚼食叶肉。结果，当天夜里，杨小姐出现剧烈腹痛，不停地出冷汗，脸色苍白，并伴有恶心、呕吐、腹泻、便血等症状，经及时抢救方才脱险。医生告诉杨小姐，芦荟品种繁多，分观赏性、药用性和食用性等不同的种类，有些芦荟还是有毒的，误食后可能引起中毒，甚至危及生命。

神奇的芦荟是集观赏、药用、美容、食用于一身的植物，具有抗菌消炎、调节免疫、抗肿瘤、愈合伤口、清热通便、降血脂、降血糖、降血压、增进食欲、泻下通便、护肤美容等诸多作用。因此，芦荟在民间成了家喻户晓的植物明星，不少人在家里种上几盆，既美化居室环境，又能随时取用。但上海中医药大学教授陈德兴提醒，芦荟品种多，并非所有品种都能吃。

哪些芦荟品种可食用？

芦荟种类繁多，已知的有300多种，按其用途可分为药用芦荟、食用芦荟和观赏芦荟。药用芦荟有10多种(如好望角芦荟等)，食用芦荟只有几种，其余大多为观赏芦荟。

可食用的芦荟品种有库拉索芦荟(俗称美国芦荟)、斑纹芦荟(又名中国芦荟)、上农大叶芦荟、木立芦荟(又名日本芦荟、小木芦荟)等。库拉索芦荟是目前利用最广泛的品种。它含有丰富的凝胶，可加工提取芦荟原汁、浓缩汁、芦荟结晶粉。它的鲜叶可直接食用，还能应用在食品、药品、美容品等方面。

大多数芦荟品种只是观赏植物，不能食用，也不能药用。有些芦荟还是有毒的，误食后可能引起中毒反应甚至危及生命。此外，有毒的龙舌兰与芦荟形态相似，切不可误食。若误食了观赏芦荟或龙舌兰，出现恶心、呕吐、腹泻、便血等中毒症状，应速去医院急救。

可食芦荟也要安全食用。食用芦荟，可选用芦荟的新鲜叶肉部分。为了安全起见，应把芦荟表皮除去。因为表皮内含有会导致腹泻的芦荟大黄素，而且除去芦荟表皮的同时，也可把芦荟的苦味素除掉。若将叶肉部分用开水烫一下，既可杀菌消毒，又可把表皮和叶肉结合部的不良味道除去，这样食用时就更加爽口了。

具体食用方法有：生嚼、炒用、打汁饮用、煎汁服用、浸酒饮用、浸蜜服用、冲茶饮用、烘后研粉吞服等。

芦荟用量有讲究

作为中药材的芦荟叶汁的浓缩干燥物，口服剂量是每天2~5克。特殊人群如老人、小孩、身体较弱者应视具体情况而减少用量。如果服用过量、会产生不良反应。轻者出现恶心、呕吐、腹泻、腹痛症状，重者出现出血性肠炎、便血、妇女月经量过多等，孕妇会出现骨盆充血甚至流产等后果。

作为蔬菜食用的新鲜芦荟，其药性、作用较芦荟干燥物平和，但食用时依然有量的限制，一般常规用量为每天15克左右，体弱者应酌减。长期服用新鲜芦荟，也会导致月经量过多甚至流产等。所以不可长期、超量食用。

哪些人不能吃芦荟？

体质虚弱者 芦荟性寒味苦，功能泻下通便，易伤阳败胃。年老体弱、胃虚少食、脾胃虚寒、体质虚弱者和小儿过量食用。会出现恶心、呕吐、腹泻、腹痛等症状。

肠燥便秘者 虽然芦荟对便秘效果明显。但只适用于治疗热结便秘，而肠燥便秘、习惯性便秘患者长期服用，只会越泻越伤津液，从而使肠燥的症状、便秘的程度更加严重。

孕、经期妇女 芦荟是一种作用于结肠和直肠黏膜，引起肠壁及盆腔内。器官充血的泻药，在腹泻的同时多伴有明显的腹痛，孕、经期妇女不宜服用。

哺乳期妇女 妇女在哺乳期食用芦荟，芦荟中的成分会通过乳汁刺激婴儿稚嫩的胃肠黏膜，从而引起呕吐、腹泻。

体质过敏者 食用芦荟或芦荟制品后，会出现皮肤红肿刺痒、恶心、呕吐、腹泻等症状的体质过敏者，不宜食用芦荟及其制品。芦荟外用一般比较安全。但个别体质过敏者也可出现皮肤红肿、刺痒、疼痛等过敏反应。故这些体质过敏者首次使用芦荟前，应在小面积皮肤上试用，确定没有过敏现象后再扩大使用面积。