

吃完枣 含10分钟枣核

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2008/10/20 18:53

又到了大枣成熟的季节,具有补中益气、养血安神作用的大枣成了餐桌上的"常客"。然而一般朋友们在吃枣时,吃完枣肉后立即把枣核吐出,有的朋友干脆直接购买无核枣。这种吃法仅仅发挥了枣肉的补益功能,却未能利用枣核的"生津"功能。

早在400多年前,李时珍就倡导"常含枣核令口行津液,咽之佳"的养生方法。实践证明吃完枣后将枣核含在嘴里,有促进唾液分泌的作用。现代研究表明唾液中含有多种酶类,具有帮助消化和增强机体免疫力的功能。吞津咽液是历代养生家推崇的养生方法,坚持练习,可以缓解口干口渴、皮肤干燥、便秘等症状,还能起到养颜的作用。对于脾胃虚弱的老年朋友来说,可润泽胃肠,促进消化。

随着秋季的到来,人们很易受到秋燥困扰,表现出口干、便秘、鼻子出血等秋燥的症状,坚持吞 津咽液养生法在一定程度上缓解秋燥带来的种种不适。

所以,吃完枣肉后,别急着吐核,将枣核含在嘴里10—15分钟,用舌尖不断地翻动,待口中的津液较多时,徐徐咽下,然后再重复上述动作,注意切勿连同枣核一起吞下。儿童及有吞咽功能障碍的人不宜采用此法。民间有"枣益脾而损齿"的说法,枣糖分含量较高,不利于牙齿的健康,因此,有龋齿的患者不宜长时间含枣核,即使是牙齿健康的人,含枣核后应及时漱口,方便时,最好能刷牙。