跳出厨房的生薑 ,「茶」多種醫學用途
作者是 Alan K Chow
週四, 16 三月 2017 12:38 -

跳出厨房的生薑

生薑不僅內服，也常外用，頭髮突然脫落的斑禿病，可用鮮薑片外搽脫髮部位，每日2～3次，連搽3～4周，可改善皮膚局部血液迴圈，促進毛髮生長。

腹部脹氣，噁心嘔吐時，用生薑煎湯喝，或在紅糖水中加入生薑汁，都有止吐、消脹的效果，生薑含有姜辣素的成分，對口腔及胃腸有刺激作用，能促進消化液分泌，增強
胃腸蠕動，減少腸內的異常發酵，排除消化道中積存的氣體。

生薑「主傷寒頭痛，鼻塞，咳逆上氣」，慢性支氣管炎，民間用生薑10克、白蘿蔔250克、紅糖30克煎水服用;或將10克生薑搗碎，加適量蜂蜜，飯後用開水
沖服；；哮喘，用生薑15克切碎，加入雞蛋一個，調勻，炒熟食用。(以上單方，只適用於寒性的咳喘病人。)

 1 / 2

跳出厨房的生薑 ,「茶」多種醫學用途
作者是 Alan K Chow
週四, 16 三月 2017 12:38 -
 「茶」多種醫學用途茶葉中含有500多種化學成分，有機成分有四百五十多種，其中具有生理作用的有很多；(1) 茶多酚，臨床上可以用於腎病的治療，包括腎小球腎炎、腎病綜合徵等，據研究，茶多酚具有抗氧化、清除自由基及抗血凝、促纖溶、防止血小板粘附和聚集的作用，同時還能夠作用於體液免疫、細胞免疫及紅血球免疫機制，抑制自身免疫反應。 (2) 研究茶多酚可能與細胞的遺傳物質DNA具有親合作用，從而干擾DNA的生物合成和核酸代謝，因此具有一定的抑菌作用，並可以防治齲齒；茶中的苦澀味道即來源於這種物質，這類物質具收斂性，有解毒的作用，也是緩解便秘的主要物質，還具有較強的還原性，可清除生物體內的超氧自由基，此外，還有抗變態反應、抗炎、驅蟲、降血壓等作用。 (3) 黃酮類具有多種生理活性，對治療和預防心血管疾病具有相當的功效，研究發現紅茶與綠茶的黃酮類物質含量接近；茶湯中的槲皮素、山萘醇等黃酮類化合物的含量高於果汁、酒類，通過對紅茶和綠茶中黃酮類化合物成分分析的研究，人們發現在綠茶和紅茶中黃酮的含量較少，而同屬於黃酮類化合物的異黃酮、黃烷酮和黃酮醇等比較高，而比較紅茶和綠茶，發現黃酮在紅茶中種類較多，據分析這可能是由於在紅茶的加工過程中一些黃酮類物質發生了變化。 (4) 茶葉中所含的維生素包括水溶性的B族維生素和維生素C以及脂溶性的維生素A、維生素D、維生素E、維生素K；B維生素；C維生素E在茶中含量相對較高，一般而言，綠茶中維生素含量多，烏龍茶和紅茶中含量少，研究人員還在茶葉中發現14種類胡蘿蔔素，並知道β-胡蘿蔔素對形成紅茶的風味有很大影響。
 2 / 2