

老人多吃马齿苋可保护心血管健康 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/473/2021_2022__E8_80_81_E4_BA_BA_E5_A4_9A_E5_c67_473089.htm 对于爱吃野菜的老人来说，马齿苋对心血管疾病有益的研究结果，无疑是给野菜美食增味的又一道作料。近年国外有研究发现，马齿苋成分中含有大量钾盐、黄酮类、强心苷等活性成分，还含有 ω -3脂肪酸。经常食用马齿苋，从中摄取的 ω -3脂肪酸可使老年人心肌兴奋、抑制和清除血清中胆固醇和甘油三酯生成的效应，对心血管能起保护作用。马齿苋还对治疗糖尿病有一定的疗效。糖尿病，中医称“消渴”，古书曾载，马齿苋具有止“消渴”的作用。药理研究证明：马齿苋中去甲肾上腺素能促进胰腺分泌胰岛素，调整体内糖代谢过程，从而达到了降血糖的效果。中国中医科学院西苑医院张国玺介绍说，马齿苋是既能食用又有药用的植物，其味酸性寒，入肝、脾、大肠经，具有清热利湿、解毒消肿、止渴利尿、杀虫通淋等多种效用，同时还有益气作用，是防治痢疾、泄泻的特效中草药之一。比如老年人常患的腹泻，马齿苋就有一定的疗效。可用马齿苋(干的)煎剂，每次50 - 100毫升，或鲜的马齿苋煎剂，每次40 - 70毫升，日服3 - 4次，连续7 - 10天为一疗程治疗。还可用马齿苋治疗老年人的皮肤疮疖和一些化脓性的皮肤病。取鲜马齿苋200 ~ 300克，洗净捣碎，加水1 - 1.5公斤，煮沸(不宜久煎)，待水温降至40度左右时，用毛巾蘸药液湿洗患处，每日2 ~ 4次，每次20 ~ 60分钟；亦可用马齿苋捣成泥糊状敷于创面，外加敷料固定，每日换药4 - 6次。并适当配合内服药，可促进治愈。老年人在春秋换季还可用马齿

苋预防菌痢。取鲜马齿苋叶洗净切碎，500克马齿苋加水1500克，煎取500毫升药液，每天服3次，每次70毫升，连服2 - 7天。老年人在秋季，也可经常把马齿苋切细，掺点瘦肉末，做成馄饨、包子馅，或者煮粥吃，同样能起到效果。100Test
下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问
www.100test.com