

喝绿豆汤的功效是什么

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/6d9bf3db5a0bdb9ec674500eeb46642f.html>

范文网，为你加油喝彩！

提起绿豆汤相信大家应该挺熟悉的，还是日常生活中经常都会吃到的食物。由于绿豆汤拥有不错的口感，加上它还有很多的功效，从而受到了越来越多人的关注。下面就跟小编共同来了解一下，喝点绿豆汤到底存在哪些方面的功效？

1、清热解暑

绿豆性凉，味甘，拼搏的诗句亦食亦药，能够清术业热解暑，有“食中佳品，济世之食谷”的美称。炎炎夏日用绿豆煮水喝可以帮助我们祛暑、防暑，同时对暑热烦渴及中暑引起的不适症也有较好的缓解作用。

2、清热毒

《神农本草经疏》中记载绿豆“味甘，寒，无毒。主丹毒，烦热，风疹”。因身体内火盛而生的热毒，如长痘、痤疮、咽喉肿痛、目赤肿痛、发热伴有皮肤红疹等，喝些绿豆汤可辅助清热消疹。但要注意的是，绿豆是皮寒肉平，要达到清热解暑的功效，一定要把绿豆皮也吃下去。

3、维持电解质平衡

夏季气温高，出汗多，体内水分流失大，一些矿物我想要的大学生活质也会随汗液排出体外，这时候体内的电解质平衡就会受到破坏。而绿豆汤不仅能够消暑止渴，同时还能给身体补充水分和矿物质，从而维持了水液电解质平衡。夏日里如果需要在户外工作，不妨适量喝些绿豆汤，对防止中暑有显著效果。

4、抑菌抗过敏

绿豆中的一些生物活性物质，如单宁、植物凝聚素、胰蛋白酶抑制剂、黄酮类化合物以及植物固醇等，可产生抑菌活性，对年会创意节目白色葡萄球菌、大肠杆菌、青霉等有不同程度的抑菌作用。另外，绿豆中还含有抗过敏成分，因此一般过去时的标志词，常喝绿豆汤还有助于预防夏季高发皮肤病——荨麻疹。

5、提高免疫力

绿豆中含有多种维生素、矿物质、氨基酸、多糖、生物碱、香豆素、植物甾醇、皂甙等，这些物质能促进人体代谢，增强吞噬细胞的数量和吞噬功能，提高机体免疫功能。所以，适当饮用绿豆汤还能让人体自身抗病能力明显提高。

虽然绿豆汤对身体有好处，但还是要注意不能随便喝。首先要注意不能采用空腹的方式去喝绿豆汤，否则很容易对脾胃造成损伤。其次喝绿豆汤的时候要控制好分量，不能过量喝，也不能每天喝。

更多作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发