

灵芝的功效及食用禁忌

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/1692960389643646.html>

范文网，为你加油喝彩！

少年读书，如隙中窥月；

中年读书，如庭中望月；

老年读书，如台上玩月。

皆以阅历之深浅，为所

得之深浅耳。

——张潮



灵芝的功效及食用禁忌

灵芝的功效及食用禁忌

灵芝自古以来就被认为是吉祥、富贵、美好、长寿的象征，有“仙草”、“瑞草”之称，中华传统医学长期以来一直视为滋补强壮、固本扶正的珍贵中草药。下面是为大家带来的灵芝的功效及食用禁忌的知识，欢迎阅读。

灵芝的功效及食用禁忌

灵芝的功效

1.控制血糖、预防糖尿病。

经动物实验，灵芝能提升血液中的胰岛素浓度，加速糖类在肝脏中代谢速度，进而达到控制血糖的目的。

2.保肝、抗衰老、减低气喘

灵芝能修护受损的肝脏，缓解肝脏发炎、并提升解毒功能，且具有促进氧气利用的特性，防止细胞衰老、减低气喘发作的机会。

3.抑制肿瘤生长、抗癌、增体力。

灵芝能增强免疫细胞活性，促进抗体生成，对抑制癌细胞转移，及抑制肿瘤生长，有很大帮助。不仅对癌症有一定的效果，又能增强体力，减轻化疗时产生的副作用。

4.抗过敏、降血压及血脂。

灵芝具抗过敏作用，且根据实验，灵芝能降低血液黏滞度，稳定血压，且血清胆固醇、低密度脂蛋白(坏胆固醇)，都明显降低。

灵芝的食用禁忌

1、有极少数人对灵芝有过敏，这类人就不宜吃灵芝。

2、还有灵芝在以下情况是不建议使用的：病人手术前、后一周内，或正在大出血的病人。

3、灵芝药效时间较晚，一般在服后3-5天起效，少数可在第二天起效，有些人要10多天后起效，个别病人要30-60天才起效。

4、疗效和疗程有关，疗程长，效果好，疗程少则需2-3个月，多则需6-12个月，亦可长期服用。

5、灵芝和其它食品、药品一起服用没禁忌。

6、少数病人服用灵芝后会出现轻微不适反应，如胃潮、咽干、便秘、不易入睡等，个别的会出现鼻出血，出现这种情况可不必介意，这同有些人吃辣椒，生姜出现口干、咽痛反应一样，继续服用，不适反应自会消失，个别反应严重的可暂停服用。

拓展：灵芝的功效及食用禁忌

灵芝的功效

1.保护肝脏

灵芝对于多种理化以及生物因素引起的肝脏损伤都有很好的保护作用，无论是在肝脏损害发生前还是在肝脏损伤发生之后，服用灵芝是可以保护肝脏的，从而减轻肝损伤。

除此之外，灵芝还能促进肝脏对于药物、毒物的代谢，对于中毒性肝炎都有着很确切的疗效，尤其是慢性肝炎，灵芝可以明显的消除头晕、乏力、发信、肝区不适等症状，并且还能有效的改善肝功能，使各项指标趋于正常。

所以说，灵芝在保护肝脏的同时，还能用于***慢性中毒、各类慢性肝炎、肝硬化、肝功能障碍等，效果都是非常不错的。

2.对糖尿病有好处

灵芝是可以降血糖的，而糖尿病最大的痛苦就是血糖高，所以说灵芝是能***糖尿病的，灵芝降血糖的主要原理还是由于促进组织对于糖的利用。

我们在服用灵芝以后，可以取代胰岛素抑制脂肪酸的释出，能改善血糖、尿糖等症状，并且灵芝当中的水溶性多糖，可以有效的减轻非胰岛素依赖性糖尿病的发病程度。

3.改善心血管疾病

灵芝是可以有效的扩张***动脉的，这样能增加冠脉血流量，从而改善心肌微循环，增强心肌氧和能量的供给，因此，对于心肌缺血是具有保护作用的。

所以说，灵芝可以广泛用于***冠心病、心绞痛等，还能预防这些疾病，对于高血脂病患者，灵芝能明显的降低血胆固醇、脂蛋白和甘油三酯。

这样才能有效的预防动脉粥样硬化斑块的形成，所以说，对于粥样硬化斑块已经形成者，则有降低动脉壁胆固醇含量、软化血管和防止进一步损伤的作用。

正确服用灵芝，还能改善局部微循环，组织血小板的聚集，这些功效对于很多种类型的中风都有良好的防治作用，效果很赞。

食用灵芝的禁忌：

灵芝甘平无毒，是性质温和良好的药草，所以灵芝并没有什么食用搭配禁忌。灵芝几乎能和所有食品、药品同吃。但若真要与药品同吃，时间最好控制在服用药品的半个小时之后。

虽然灵芝能够和几乎所有食品同吃，仍需要注意的是，灵芝原则上能适合几乎所有人，但是老人和小孩的抵抗力和免***力都比较弱，肝功能也比不上一般成人。若老人小孩服用灵芝，抵抗力会更大，功效会更强，但服用时需要适量。小学生以下的小孩，适量为成人的2/3，体重轻而虚弱型的老人，适量为成人的2/3。而孕妇，在怀孕3个月内，胎儿尚不稳定，建议先不要服用灵芝。待四个月以上，胎儿稳定下来，再食用灵芝。孕妇食用灵芝能够减轻孕吐。此外，病人手术前、后一周内，或正在大出血的病人慎食。

极少数人对灵芝有过敏，这类人就不宜吃灵芝。还有灵芝在以下情况是不建议使用的：病人手术前、后一周内，或正在大出血的病人。少数病人服用灵芝后会出现轻微不适反应，如胃潮、咽干、便秘、不易入睡等，个别的会出现鼻出血，出现这种情况可不必介意，这同有些人吃辣椒，生姜出现口干、咽痛反应一样，继续服用，不适反应自会消失，个别反应严重的可暂停服用。

更多 实用文体 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/93_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发