

橙子的作用

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/zhishi/a/167890910310287.html>

范文网，为你加油喝彩！

酒驾检讨书-惨无人道的意思

要永远年轻
永远热情
永远不听话
要大笑，要做梦
要与众不同
人生是一场伟大的冒险



2023年3月16日发(作者：秋的散文)

橙子的成效作用范文

橙子的成效作用

1、和胃降逆，橙子味酸，性寒凉，入肝、胃经。有和中开胃，降逆

止呕之功。善用于饮食停滞而引起的呕吐，胃中浮风恶气，肝胃郁热等疾病。

2、宽胸开结，橙子性寒，有清热降逆之功、善清肺胸之热，由于肺中蕴热，或外感风热，热灼津液为痰，痰热结于胸中，气机痹阻，引起胸部疼痛，咳喘，咯痰黄稠，甚那么咳血，或痰腥臭，烦闷发热，苔黄腻，脉象滑数，治宜用橙子，泄热涤痰，宽胸开结，凉血止血，成效显著。

3、消瘿，因外邪所侵，或情志内伤，以及体质虚弱，使气机阻滞，津液积聚为痰。如《丹溪心法》：“痰之为物，随气升降，无处不到。”“凡人身上、中、下有块者，多是痰。”故瘿自发生和痰凝有一定的内在联系。如痰凝结于喉结两侧为肉瘿。其症喉结两侧肿块在于皮里膜外，局部不红不热，按之坚实或有囊性感，舌苔薄腻，脉滑，治宜用橙子清热化痰，解郁散结。

4、杀鱼蟹之毒，橙子味酸芳香，酸能杀菌，有除醒脾，和胃降逆，对于因饮酒过量，或做鱼蟹之菜肴，均有较好的调味和解毒醒酒作

用。使菜肴更加可口适中，味香鲜美。

5、鉴别应用，橙子与橙子核，一为橙子肉，一是橙核，肉偏于止

呕恶，宽胸膈，消瘿，鲜鱼蟹之毒。而橙子核偏于治疝气，诸淋

病，腰痛，外用可治面黔粉刺，橙子偏于治肝肺之病，而橙核偏于

治肾脏之患。

橙子的营养价值：

橙子

甜橙的可食局部为74%，每100克甜橙肉含热量为197千焦耳，水

分87.4克，蛋白质0.8克，脂肪0.2克，膳食纤维0.6克，碳

水化合物10.5克，灰分0.5克，胡萝卜素160微克，硫胺素

0.05毫克，核黄素0.04毫克，尼克酸0.3毫克，抗坏血酸33

毫克，维生素E0.56毫克，钾159毫克，钠1.2毫克，钙20毫

克，镁14毫克，铁0.4毫克，锰0.05毫克，锌0.14毫克，铜

0.03毫克，磷22毫克，硒0.7微克等，还含橙皮甙、柚皮芸香

甙、柚皮甙、柠檬

苦素、那可汀、柠檬酸、苹果酸。果皮含挥发油，有七十多种活性

物质，主要为正癸醛、柠檬醛、柠檬烯和辛醇等。

橙子味甘、酸，性凉。具有生津止渴、开胃下气的成效。正常人饭

后食橙子或饮橙汁，有解油腻、消积食、止渴、醒酒的作用。橙子

营养极为丰富而全面，老幼皆宜。

橙子中含量丰富的维生素C、P，能增加机体抵抗力，增加毛细血管

的弹性，降低血中胆固醇。高血脂症、高血压、动脉硬化者常食橙

子有益。橙子所含纤维素和果胶物质，可促进肠道蠕动，有利于清

肠通便，排除体内有害物质。橙皮性味甘苦而温，止咳化痰成效胜

过陈皮，是治疗感冒咳嗽、食欲不振、胸腹胀痛的良药。橙子几乎

已经成为维生素C的代名词。

事实上，它的维生素C含量丰富，能增强人体抵抗力，亦能将脂溶

性有害物质排出体外，是名实相符的保安康抗氧化剂。橙皮又叫黄

果皮，除含果肉中的成分外，胡萝卜素含量较多，可作为健胃剂、

芳香调味剂。橙皮还含一定时的橙皮油，对慢性支气管炎有效。

营养价值剖析

橙子颜色鲜艳，酸甜可口，外观整齐漂亮，是深受人们喜爱的水果，也是走样访友、探望病人的礼品水果之一。它种类很多，最受青睐的主要有脐橙、冰糖橙、血橙和美国新奇士橙。橙子被称为“疗疾佳果”，含有丰富的维生素C、钙、磷、钾、 β -胡萝卜素、柠檬酸、橙皮甙以及醛、醇、烯等物质。

橙子的成效与作用有哪些xx-05-1006:51|

宽胸开结，橙子性寒，有清热降逆之功、善清肺胸之热，由于肺中蕴热，或外感风热，热灼津液为痰，痰热结于胸中，气机痹阻，引起胸部疼痛，咳喘，咯痰黄稠，甚那么咳血，或痰腥臭，烦闷发热，苔黄腻，脉象滑数，治宜用橙子，泄热涤痰，宽胸开结，凉血止血，成效显著。

消瘦，因外邪所侵，或情志内伤，以及体质虚弱，使气机阻滞，津液积聚为痰。如《丹溪心法》：“痰之为物，随气升降，无处不到。”“凡人身上、中、下有块者，多是痰。”故瘦自发生和痰凝有一定的内在联系。如痰凝结于喉结两侧为肉瘦。其症喉结两侧肿块在于皮里膜外，局部不红不热，按之坚实或有囊性感，舌苔薄

腻，脉滑，治宜用橙子清热化痰，解郁散结。

更多 在线阅览 请访问 https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发