

# 花旗参的功效与作用吃法

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/16778625793184.html>

范文网，为你加油喝彩！

斑怎么去除-动物的尾巴图片



JA36 JA37 JA38 JA39 JA40  
2023年3月4日发(作者：八十年代流行歌曲)

西洋参的功效与作用及食用方法服用西

洋参的注意事项

西洋参的功效与作用及食用方法服用西洋参的注意事项

西洋参的功效

## 功效一、增强中枢神经系统功能

西洋参中的皂甙可以有效增强中枢神经，达到静心凝神、消除疲劳、增强记忆力等作用，可适用于失眠、烦躁、记忆力衰退及老年痴呆等症状。

## 功效二、保护心血管系统

常服西洋参可以抗心律失常、抗心肌缺血、抗心肌氧化、强化心肌收缩能力，冠心病患者症状表现为气阴两虚、心慌气短可长期服用西洋参，疗效显著。西洋参的功效还在于可以调节血压，可有效降低暂时性和持久性血压，有助于高血压、心律失常、冠心病、急性心肌梗塞、脑血栓等疾病的恢复。

## 功效三、提高免疫力

西洋参作为补气保健首选药材，可以促进血清蛋白合成、骨髓蛋白合成、器官蛋白合成等，提高机体免疫力，抑制癌细胞生长，有效抵抗癌症。

## 功效四、促进血液活力

长服西洋参可以降低血液凝固性、抑制血小板凝聚、抗动脉

粥样硬化并促进红血球生长,增加血色素。

## 功效五、治疗糖尿病

西洋参可以降低血糖、调节胰岛素分泌、促进糖代谢和脂肪

代谢，对治疗糖尿病有一定辅助作用。

## 西洋参的作用

西洋参具有滋阴补气,宁神益智及清热生津,降火消暑的双

重功效.古语云：“西洋参性凉而补,凡欲用人参而不受人参之温

者皆可用之”.故补而不燥是西洋参的特别之处.

1.强化心肌及增强心脏之活动能力;

2.强壮中枢神经,安定身心并恢复疲劳,有镇静及解酒作用,

增强记忆能力,对老人痴呆症有显著功效;

3.对血压有调整作用,使暂时性或持久性血压下降.抑制动

脉硬化并促进红血球生长,增加血色素的份量;

4.能调节胰岛之分泌,因此对糖尿病有功效;

5.对肝脏有调节副肾上腺素之分泌,促进新陈代谢的作用;

- 6.能增强体力并对运动员具极大助益;
- 7.抑制癌细胞生长,增加免疫功能;
- 8.助长消化,对慢性胃病和肠胃衰弱有助效.

### 西洋参的食用方法

1、煮服法将西洋参切片，取3克放入砂锅内，加水适量，

用文火煮10分钟左右，趁早饭前空腹，将参片与参汤一起服下。

2、炖服法，将西洋参切片，每日取2~5克放入瓷碗中，加

适量水浸泡3~5小时，碗口加盖，再将基置于锅内，隔水蒸炖

20~30分钟，早饭前半小时服用。

3、蒸服法，将西洋参用小火烘干，研成细末，每次取5克，

用1个鸡蛋拌入，蒸熟后服用。

4、含化法，将西洋参放在砂锅内用水蒸一下，使其软化，

再切成薄片，放在干净的小玻璃瓶内或小瓷瓶内，每日早饭前和

晚饭后各含服2-4片，细细咀嚼咽下。

5、冲服法，将西洋参用小火烘干，研成细粉，每次取5克

置杯中，加入少量蜂蜜，用开水冲入，加盖后5分钟，可分数次

服用，以空腹饮用为佳。

6、配枣法，取新鲜的西洋参20克，大枣5枚，加水适量，

隔水炖成参枣汤，每天早晨空腹和晚上临睡前服用。

7、炖鸡法，将老母鸡去内脏洗净，取西洋参50克放入鸡肚

内，再用线缝合鸡肚，加水淹没鸡体，不加盐，先用大火烧开，

再用小火炖，炖至鸡肉熟烂，汤液剩下三分之二即可，每天吃

一小碗鸡肉和汤。

### 服用西洋参注意事项

1.不要饮茶：因茶叶中含有多量的鞣酸，会破坏西洋参中的

有效成分，必须在服用西洋参2~3日后才能喝茶。

2.不要吃萝卜。

3.警惕不良反应：有的人服西洋参后，会出现畏寒、体温下

降、食欲不振、腹痛腹泻;也有的会发生痛经和经期延迟;还有的

会发生过敏反应，上下肢呈现散在性大小不等的水泡，瘙痒异

常，停药后，水泡可自行吸收消退。

不是人人都可以服西洋参：西洋参在治病健身方面虽有独到之处，但滥用也是有害的，要防止两种滥用倾向：第一种是盲目用于各种病人。临床研究表明，慢性乙肝患者使用西洋参及制剂不仅不利于疾病康复，还会加重病情和使之迁延。又如许多恶性肿瘤患者在术后或放化疗后使用西洋参及其制剂，有的甚至长期大量使用以图尽快康复，可往往事与愿违，实践证明，只有当患者在术后或放化疗后出现明显的肺胃阴虚症状时才可对症使用，发挥西洋参的实际效用。可见，西洋参并非任何病人都适宜。

第二种是将西洋参当作食品。由于西洋参具有一定的抗疲劳、抗缺氧或提神醒脑作用，日常生活中有为数不少的人随身携带西洋参或其制剂以备抗疲劳。殊不知，西洋参也是一种药品，不能想吃就吃。据有关资料显示，忙碌的现代人约有70%之众处于亚健康状态，而亚健康的主要特征就是疲劳，那么用西洋参抗疲劳不是对症的吗？其实不然，因为疲劳是人体气血阴阳相对失衡的表现，需要通过精神调摄、均衡营养、劳逸结合地安排工作和

休息的时间等多方面来综合调节，并不是服用西洋参就能解决

的问题。况且有许多情况还不适宜用西洋参来抗疲劳，因为西洋

参只是一种养阴补气的中药，不是万能药。

更多 在线阅览 请访问 [https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发