

春季如何养肝？

中医推荐这六种绿色春菜

春季,自然界阳气开始升发,是养肝的好时节。中医认为青色入肝,适量食用绿色食物能疏肝理气、清热解毒。哪些绿色食物适合春季食用,又该如何食用有效发挥其功效?为此,人民网采访了江苏省中医院感染(肝病)科副主任、主任中医师车军勇。

陈子源
来源:人民网

芹菜

芹菜味甘苦、性凉,具有清热解毒,平肝降压的功效。

慎食人群:脾胃虚弱、平日便溏者。

推荐食疗方:芹菜大枣汤

材料:芹菜300克,大枣100克。

做法:所有材料加水煎煮后代茶饮。

功效:平肝清热,养心安神,适合肝阳上亢、心血不足者食用。

菊花脑

菊花脑味甘、性凉,具有疏风散热、护肝明目的功效。

慎食人群:体质虚寒,平日便溏者。

推荐食疗方:菊花脑鸡蛋汤

材料:菊花脑200克,鸡蛋2个,葱花、盐、胡椒粉适量。

做法:清水煮开,加入洗好的菊花脑,淋入蛋液,加适量盐、胡椒粉,出锅即可。

功效:疏风散热,清热解毒,适合烦热目赤、阴虚咳嗽者食用。

荠菜

荠菜味甘、性平,具有清肝调脾,和血利水的功效。

慎食人群:体质虚寒、平日便溏者。

推荐食疗方:荠菜豆腐汤

材料:荠菜100克,豆腐200克,姜片、盐适量。

做法:荠菜洗净切碎,豆腐切块。清水加入姜片煮沸,加入豆腐块煮5分钟后加入荠菜,再煮5分钟左右,加盐调味即可。

功效:清热利湿,健脾和胃,适合消化不良、湿热体质者食用。

韭菜

韭菜味辛、性温,具有补肾助阳、益肝健胃的功效。

慎食人群:阴虚火旺者以及患疮疡、目疾者。

推荐食疗方:韭菜炒虾仁

材料:虾仁300克,韭菜150克,姜片、盐适量。

做法:锅内加油,放入虾仁和生姜翻炒,加盐,用小火炒4分钟左右。待虾仁入味后,再加韭菜翻炒至熟即可。

功效:疏肝补肾,辛温驱寒,适合关节麻木、肾虚者食用。

菠菜

菠菜味甘、性凉,具有养肝护脾,止渴润肠的功效。

慎食人群:脾胃虚寒者。

推荐食疗方:菠菜猪肝汤

材料:菠菜200克,猪肝100克,姜片、盐适量。

做法:猪肝切片,用清水浸泡去血水,焯水后备用。清水加入姜片煮沸,加入猪肝煮5分钟后加入菠菜,再煮3分钟左右,加盐调味即可。

功效:补血养肝,明目润燥,适合贫血、视力不佳者食用。

马兰头

马兰头味辛凉、性微寒,具有凉血止血、利湿消肿的功效。

慎食人群:体质虚寒,平日便溏者。

推荐食疗方:马兰头拌香干

材料:马兰头400克,香干50克,盐、生抽、香油适量。

做法:马兰头焯水1分钟后立即放入凉水中浸泡,捞出挤干水分后切碎。香干煮熟后沥干,切成小丁。混合香干丁和马兰头碎,加盐、生抽、香油等拌匀即可。

功效:开胃消食,利湿消肿,适合消化不良、食欲不振者食用。

补维E改善脂肪肝

脂肪肝已经成为全球最常见的慢性肝病之一,患病率接近30%。三大顶级学术期刊之一《细胞》杂志子刊《细胞医学报道》刊登我国研究人员完成的一项最新研究发现,低剂量的维生素E(300毫克/天)可改善脂肪肝症状,安全性良好。

代谢功能障碍相关的脂肪性肝炎(MASH)是脂肪肝的一

种。杭州师范大学附属医院施军平教授、南京鼓楼医院李捷教授、复旦大学附属上海市第五人民医院臧淑妃主任医师等研究人员,以124名参试者为对象,展开了一项针对维生素E与脂肪肝相关性的随机双盲对照研究。参试者组织活检证实患有脂肪肝,但未患糖尿病。分组试验中,一组参试者每天

口服300毫克维生素E,另一组每天服用安慰剂,持续96天,以观察其肝脏组织学是否有所改善(脂肪肝评分降低2分以上)、纤维化程度是否有所缓解、炎症是否能够减轻、肝硬度是否出现下降等。对比结果显示,维生素E组参试者的目标达成度为29.3%,安慰剂组为14.1%。整体而言,维生素E组

参试者的炎症显著减少、纤维化程度明显改善、肝硬度有所降低。在安全性方面,两组不良事件发生率未见明显差异,也未见心血管事件、前列腺癌等高风险副作用。

研究人员认为,每天补充300毫克维生素E可有效改善非糖尿病患者的脂肪肝,且相对安全,适合脂肪肝患者长期服用。

陈宗伦
生命时报官方网站