

松子的功效与作用 七大好处老少皆宜



松子

松子的功效与作用

- 强壮筋骨
- 降低血脂
- 软化血管
- 健脾通便
- 健脑补脑
- 滋阴润肺

松子的功效与作用 七大好处老少皆宜。松子是一种坚果，也就是松树的果子，大家都知道吃坚果是很有好处的，那么松子的功效与作用是什么？松子有什么营养价值？吃松子的禁忌有哪些？下面就随小编一起来看看松子的功效与作用以及他的适宜人群及其他关于松子的知识吧！

松子是什么？
松子是松树的种子。松子含脂肪、蛋白质、碳水化合物等。松子既是重要的中药，久食健身心，滋润皮肤，延年益寿，也有很高的食疗价值。松子内含有大量的不饱和脂肪酸，常食松子，可以强身健体，特别对老年体弱、腰痛、便秘、眩晕、小儿生长发育迟缓均有补肾益气、养血润肠、滋补健身的作用。

松子营养丰富，据测定，每100克松子中含有蛋白质16.7克，脂肪

(主要成分为油酸、亚油酸等不饱和脂肪酸)63.5克，碳水化合物9.8克，钙78毫克，磷236毫克，铁6.7毫克。这些营养成分对延年益寿，防衰抗老，强健身体，美容润肤皆有良好的促进作用。

松子的功效与作用
1. 老年人保健佳品
强壮筋骨，消除疲劳，能降低血脂，预防心血管疾病，对老年人保健有极大的益处。

2. 抗衰老
有很好的软化血管、延缓衰老的作用，是女士们润肤美容的理想食物。

3. 健脾通便
能润肠通便缓泻而不伤正气，对老人体虚便秘，小儿津亏便秘有一定的食疗作用。

4. 健脑补脑
松子中的磷和锰含量丰富，对大脑和神经有补益作用，是学生和

脑力劳动者的健脑佳品，对老年痴呆也有很好的预防作用。

5. 预防动脉粥样硬化
有软化血管和防治动脉粥样硬化的作用。因此，老年人常食用松子，有防止因胆固醇增高而引起心血管疾病的作用。

6. 滋阴润肺
它对老年慢性支气管炎、支气管哮喘、便秘、风湿性关节炎、神经衰弱和头晕眼花患者，均有一定的辅助治疗作用。

松子的营养价值
1. 松子中富含不饱和脂肪酸，如亚油酸、亚麻油酸等，能降低血脂，预防心血管疾病；

2. 松子中所含大量矿物质如钙、铁、磷、钾等，能给机体组织提供丰富的营养成分，强壮筋骨，消除疲劳，对老年人保健有极大的益处；

3. 松子中维生素E高达30%，有很好的软化血管、延缓衰老的作用，是中老年人的理想保健食品，也是女士们润肤美容的理想食物；

4. 松仁富含脂肪油，能润肠通便缓泻而不伤正气，对老人体虚便秘，小儿津亏便秘有一定的食疗作用；

5. 松子中的脂肪成分是油酸、亚油酸等不饱和脂肪酸，有很好的软化血管的作用，是中老年人的理想保健食品；

6. 松子中的磷和锰含量丰富，对大脑和神经有补益作用，是学生和脑力劳动者的健脑佳品，对老年痴呆也有很好的预防作用。

松子中的脂肪成分主要为亚油酸、亚麻油酸等不饱和脂肪酸，有软化血管和防治动脉粥样硬化的作用。

因此，老年人常食用松子，有防止因胆固醇增高而引起心血管疾病的作用。

另外，松子中含磷较为丰富，

对人的大脑神经也有益处。它对老年慢性支气管炎、支气管哮喘、便秘、风湿性关节炎、神经衰弱和头晕眼花患者，均有一定的辅助治疗作用。

中国食用松子约始见于汉代。

《汉武内传》已有食用松柏产品的记载。其后，文献经常能够找到食松子延年益寿的记载。如《海药本草》谓“久服轻身，延年不老”；《本草经疏》谓其“味甘补血，

血气充足，则五脏自润，发白不饥。仙人服食，多饵此物，故能延年，轻身不老”。

据《打牲乌拉志典全书》记载，清宫曾将松子列为御膳食品。

《日华子本草》载“逐风痹寒气，虚羸少气，补不足，润皮肤，肥五脏”。

《玉楸药解》载“润肺止咳，滑肠通便，开关逐瘀，泽肤荣毛”。可见常食松子能延年、美容。选购：挑选时要选颗粒仁丰满、大而均匀、色泽光亮、干燥者。

吃松子的注意事项
1. 食用松子以炒食、煮食为主，不论老年少年，皆可食用。

2. 松子虽好，也并非人人皆宜。脾虚腹泻以及多痰患者最好和松子保持距离。

3. 由于松子油性较大，且属于高热量食品(每100克的松子可以在体内转换成近700千卡的热量)，所以，吃得太多会使体内脂肪增加，每天食用松子的量以20-30克为宜。

4. 存放时间长的松子会产生“油哈喇”味，不宜食用。散装的松子最好放在密封的容器里，以防油脂氧化变质。

5. 松子较为坚硬，吃松子的时候要注意细嚼慢咽，不要一次吞食太多或者过快吞食，否则容易伤到喉咙。

松子适合人群
(一)松子适宜人群

适宜出现头晕、乏力、易倦、耳鸣、眼花，皮肤黏膜及指甲等颜色苍白，体力活动后感觉气促、骨质疏松、心悸症状的人群。

适宜消瘦，免疫力低，记忆力下降贫血，水肿等症的人群。

适宜生长发育停滞的儿童。

适宜高血糖，糖尿病患者。

适宜抽筋乏力，关节疼，头晕，贫血及产前高血压综合征，水肿及乳汁分泌不足的孕妇及哺乳期妇女。

适宜骨痛，牙齿松动、脱落，驼背，食欲减退，消化道溃疡多梦，失眠，烦躁，易怒的老年人。

适宜甲状腺功能亢进的人。

适宜中风、冠心病和糖尿病患者。

适宜出现肌肉无力、抽筋、记忆力衰退、神经错乱、抑郁症、幻觉等症的人群。

(二)松子禁忌人群
便溏、精滑、咳嗽痰多、腹泻者忌用；因含油脂丰富，所以胆功能严重不良者应慎食。

(三)如何选购松子
选购松子要一闻二看三掂量。

一闻，闻是否有松油味，抓一把嗅嗅，有新鲜松油气味的才是新鲜松子。

二看，看色泽是否油亮，色泽黑里透黄，新鲜发亮的才是饱满的松子。

三掂量，抓一把掂量一下，手感较重的就是好松子。那些粒仁丰满、大而均匀、色泽光亮、干燥有松油香味的，就是上好的松子。

与松子「相克」的食物
黄豆+松子

松子富含蛋白质，与含胰蛋白酶抑制剂的黄豆同食，会阻碍蛋白质的吸收，引发恶心、呕吐等症。

白酒+松子
酒精中的乙醇与含脂肪的松子同食，会使脂肪蓄积在肝脏中，易导致脂肪肝，损害身体。

吃黄芪会上火吗？黄芪是生活中常见的一种中药，但你知道吃黄芪会上火吗？下面就来讲讲吃黄芪会上火吗？还有黄芪泡水喝的禁忌有哪些呢？

吃黄芪会上火吗
从体质上来说，黄芪最适合气虚脾湿型的人，这种人往往身体虚胖，肌肉松软，尤其是腹部肌肉松软。而身体十分干瘦结实的人则不宜。从身体状况来说，感冒、经期都不要吃黄芪。从季节来说，普通人春天不宜吃黄芪，且感冒不能喝黄芪粥。因为黄芪是固表的，它帮助身体关闭大门，不让外邪入侵。可是当身体已经感受外邪的时候，就会变成闭门留寇，把病邪关在体内，无从宣泄了。

同理，春天是生发的季节，人体需要宣发，吃黄芪就不太适宜了。肾病属阴虚，湿热、热毒炽盛者用黄芪一般会出现毒副作用，应禁用。因为黄芪性味甘、微温，阴虚患者服用会助热，易伤阴动血；而湿热、热毒炽盛的患者服用容易滞邪，使病情加重。如果必须服用黄芪，一定要配伍运用。

阴虚患者使用黄芪，必须配伍养阴药使用，如生地、熟地、玄参、麦冬、天冬、玉竹等。湿热患者必须配伍清利湿药，如黄连、茵陈、黄芩等。热毒炽盛的患者必须配伍清热解毒药，如黄连、栀子、大黄、败酱草等。

黄芪泡水喝的禁忌

很多人喜欢在日常生活中要黄芪泡水服用，特别是很多女性喜欢将黄芪和红枣、枸杞子一起浸泡，这样不仅能够增强体质，气色也会越来越好。但是每次使用的黄芪量最好不要超过15克，并且分为两三次服用，避免出现过量的情况。如果黄芪使用过量，那么患者就有可能出现头晕、睡眠质量变差以及双颊泛红以及心情烦躁等情况。

老中医告诉我们，其实黄芪泡水喝并不会产生副作用，但是为什么有些人在过量服用之后身体会出现不适的情况呢？这主要是由于过量的黄芪进入身体之后打破了内环境的平衡状态，这就导致各种身体不适情况的出现。

黄芪服用之后能够很好的改善记忆力减退以及头晕乏力等等情况，但是如果平时过量服用了黄芪水，那么不仅不能够改善头晕眼花的情况，反而会导致病情加重，也就是头晕更加严重，记忆力也没有得到很好的恢复。黄芪属于一种温补性的中药，如果过量服用，身体主要表现为心烦气躁以及脸颊泛红。

虽然我们说想要获得最好的

吃黄芪会上火吗 黄芪泡水喝的禁忌

保健效果每天要服用一杯黄芪水，但是这个黄芪水最好能够分为两三次服用，千万别一次性喝完。另外，每次黄芪泡水最好能够控制在15克左右，但是网上有些方子中建议使用20-30克左右，这一定要具体情况具体分析。另外，黄芪泡水的用量和煮粥的用量是不一样的，如果是泡水那就是上文所说的15克，如果是熬粥，那么最好使用50克左右。事实上，无论你是熬粥还是泡水，黄芪的用量都是具有明确规定的，千万不要超量哦！

黄芪泡水喝的禁忌人群
黄芪是一种天然的中药材，常见的使用方法就是泡水、熬粥以及煮汤。虽然黄芪和人参的功效是一样的，但是价格相差非常巨大，所以平常人家都喜欢选择黄芪作为日常保健的药材。但是需要注意的是，黄芪并不适合天天服用，并且也不是所有人都是可以喝的。具体如下：

1. 如果是属于肾阴虚、湿热以及热毒炽盛的患者，那么千万不要服用黄芪泡水，因为这不仅不能够令身体恢复健康，反而会加重病情。这一类型的患者想要令身体恢复健康，那么就应将黄芪、大

黄、败酱草以及栀子一起泡水服用，千万不能够选择黄芪。

2. 如果是患有肺结核的患者，症状主要表现为咳血、口干舌燥以及身体发热，那么我们也是不建议单独使用黄芪泡水的，一定要根据具体情况搭配合适的中药。

3. 正在月经期间的女性也是不能够服用黄芪水，否则会对月经还有身体造成不利影响。

4. 感冒发热的患者也服用黄芪，这不利于身体退烧；

5. 怀孕期间的女性服用黄芪也需要特别的注意，因为很有可能导致滑胎，对胎儿和孕妇造成伤害，特别是孕晚期的准妈妈更是需要特别注意。孕妇如果不小心中使用了黄芪，那么有可能导致体内的羊水减少，这样在分娩的时候产程就有可能增加，这增加了胎儿的危险。

黄芪的功效与作用
黄芪预防感冒

容易感冒的人应该在没有感冒的时候吃黄芪来预防感冒。黄芪能益卫固表，能增加抵抗力，预防感冒，此为中医的治未病。

用法用量：成人每人每天用10克黄芪反复泡水喝可以预防感冒，体虚的老年人用量要略少。

助消化改善口气
黄芪能增强脾胃的功能，使脾气正常升清，胃气正常下降，营养物质得以有效布散，而食物残渣也能顺利下行直至排除体外。既有利于消化吸收，也能保证口气清新。

食物不能顺利消化，会引起腹胀、腹痛；吃进去的水谷不能顺利转化成水谷精微，会导致脏腑、肌肉不能得到充分滋养，不仅会影响到其他脏腑器官生理功能的正常发挥，还会导致身体乏力、面色发黄、唇色不红润；脾胃之气不能正常升降，还会引发口臭、口中有异味、饮食不振等症。

使唇色红润饱满

黄芪之所以能使唇色红润饱满是因为黄芪能补脾气，脾气能促气血化生，能及时有效地将气血输送到唇，发挥滋养作用。

我有一位朋友的女儿就是用黄芪使双唇变得红润起来的。这位朋友的女儿，非常重视仪表，但嘴唇不够红润、不够饱满。为了满足她的爱美之心，我建议用黄芪和红枣一捣淘茶。经常饮用。次日见面时，她告诉我果然有效，从那后，这个女孩子一度将黄芪、红枣视为美容不传之秘。