

春季养肝多吃这八种蔬菜

春天草木新生，是养肝护肝的好时期。开春后多种新鲜蔬菜和野菜大量上市，尤其是以下这些蔬菜可多食用，以缓解春季因肝气旺盛而出现的一些不适症状。

1. **荠菜**。荠菜有“护生草”的美誉，中医认为其性味甘凉，有清肝明目、和中益胃的功效，可以疏肝理气、消水肿而不伤脾胃。荠菜的钙、钾、铁等营养元素很丰富，还具有补钙、降脂、护血管等作用。

2. **春笋**。春笋性甘凉，春天食用符合减酸增甘的饮食原则。春笋具有疏肝理气、润肠通便、通利血脉的作用，尤其适合便秘、胃口不好、痰湿体质的人群食用。

3. **豌豆苗**。豌豆苗富含纤维素，具有养肝祛湿、疏肝理气、利水消肿、通便、和中健脾、生津止渴的作用。

4. **菠菜**。菠菜富含叶黄素、β-胡萝卜素等营养素，有滋阴平肝、清除肠胃热毒的功效，有助于预防春季因肝阴不足引起的高血压、头痛目眩和贫血等症，还具有护眼明目、提高免疫力的作用。

5. **韭菜**。在《本草纲目》里，韭菜被称为“肝之菜”。韭菜含有挥发性精油及硫化物等特殊成分，散发独特的辛香气味，具有疏肝理气、增进食欲、增强消化功能的作用。

6. **茵陈**。茵陈是春季常见的野菜，药食同源，入肝胆经，被称为“养肝第一草”。春季多种传染病高发，可以通过食用茵陈来预防肝炎。

7. **胡萝卜**。胡萝卜富含β-胡萝卜素，食用后可转化成维生素A，不仅能保护黏膜、提高免疫力，还能够帮助肝脏细胞修复，对缓解夜盲症和干眼症很有帮助。

8. **芹菜**。春天肝气旺盛，容易导致肝阳上亢，出现口干、头晕、失眠等症状。因为芹菜有清热平肝、祛风安神、平稳血压的作用，可以通过食用芹菜来缓解春季口干、头晕、失眠等症状。



钟瑾 / 绘

来源：“养生中国”
微信公众号