

山楂消滯開胃又止痛

大節過後，諸君都吃得肚滿腸肥，是時候清理一下腸胃，消滯化積了。今期為大家介紹消滯開胃的山楂。山楂又名山里紅、紅果、胭脂果，為薔薇科落葉灌木或小喬木植物山里紅、山楂或野山楂的成熟果實，顏色胭脂紅如胭脂。



山楂是北方傳統小吃冰糖葫蘆的主要材料。老年人常吃山楂能增進食慾，降低血壓，降血脂，有延年益壽之效，故山楂被視為「長壽食品」。



原來冰糖葫蘆就是由山楂所製成。

山楂藥用價值高

山楂不僅食療價值高，藥用價值也高。根據中醫典籍記載，山楂性微溫味酸甘，入脾、胃、肝經，能消食化積，涼血散瘀，用於肉食積滯，傷食腹痛泄瀉，小兒乳食停滯，婦女瘀血經閉，產後瘀阻腹痛(中醫稱兒枕痛)，惡露不盡，心腹刺痛，疝氣疼痛。山楂對子宮有收縮作用，故孕婦忌服，但臨產孕婦則有催生作用，對產後婦女可促進子宮復原，亦治婦女因瘀血內阻引起之痛經或經閉。

生山楂用於消食散瘀，焦山楂(用武火炒至焦褐色)用於止瀉止痢，因炒焦後能加強止瀉止痢功效，一般用量十至十五克。有一味中藥名焦三仙，就是用焦山楂，加焦神曲及焦麥芽而成，有消食導滯，健運脾胃功效。



小童消化不良亦可以試用山楂治療。

懷孕女性不宜服用山楂。



周鳳珍 註冊中醫師
香港大學中醫學碩士(針灸學)
香港大學專業進修學院中醫學深造證書(腫瘤學)
香港浸會大學中醫藥學院皮膚專科進修證書

含豐富山楂酸及維他命C

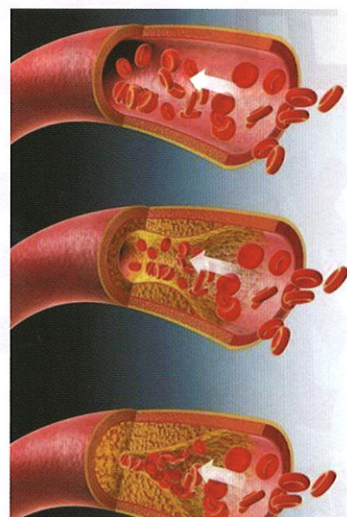
山楂屬山里紅果實者，含酒石酸、檸檬酸、山楂酸、黃酮類、內脂、糖類及甙類。屬野山楂果實者，含檸檬酸、山楂酸、鞣質、皂甙、果糖、維他命C、蛋白質及脂肪等。兩者的山楂均能增加胃中消化酶的分泌，促進消化，特別對消肉食積滯作用更好，因所含多種有機酸，能提高蛋白質酶的活性，使肉食易被消化；所含脂肪酸可促進脂肪分解，能降血脂，可預防動脈粥樣硬化。

但因山楂味酸，多食會損壞牙齒，兒童處於換牙階段，如食山楂製品(如山楂餅、山楂糕)過多，會不利於牙齒的生長，食後應及時漱口。根



山楂製品如山楂餅對牙齒可能有壞影響，不宜多吃。

據中醫五行學說，五行相生相剋，互相制約，肝屬木，脾屬土，木剋土，按五味配五臟的理論，酸味入肝，肝氣旺盛會剋制脾土，影響脾胃的運化(消化和吸收)功能，故平素脾胃虛弱者慎食，以現代醫學的解釋，對有胃酸過多者，酸性的消食藥應少用或不用。



山楂對預防預防動脈粥樣硬化亦有一定效果。

古籍有關山楂治病的記載

- 1)治飲食積滯，《丹溪心法》：山楂四兩，白術四兩，神曲二兩。上為末，蒸餅丸，梧子大，服七十丸，白湯下。
- 2)治諸滯腹痛，《方脈正宗》：山楂一味煎湯飲。
- 3)治產婦惡露不盡或兒枕痛，朱震亨：山楂百十個，打碎煎湯，入砂糖少許，空心溫服。

【保健食療】

山楂消滯飲 (2人量)

材料：

山楂10克、萊菔子10克、陳皮5克、冰糖少許。

製法：

將材料洗淨，用清水4碗煎至2碗，加入冰糖煮溶即成。

功效：

消食化積，理氣除脹。

