

莲子素有“四季灭火器”之称，适合用来煮粥或者煲汤。然而，莲子心却极其苦涩，难以入口。有人说，莲子带心食用有毒；又有人说，莲子去掉莲心食用，功效就会大大下降。下面就来讲讲吃莲子到底要不要去心。

莲心是一味常用的中药材，并没有毒，使用得当的话，对人体没有坏处只有好处。

莲心中含有的前荷叶碱、牛角花素、甲基紫堇杷灵等物质带有一定的苦味，所以莲心吃起来是苦的。



头条 @中西医结合护理

去掉莲心，莲子营养价值会下降吗？答案是否定的。因为莲子心和莲子肉本来就可以作为两味中药材

分别入药，也各有不同的功效。

莲子有补脾止泻止带、益肾涩精、养心安神之功效。莲心则偏于清心降火、消暑除烦。

《本草再新》中认为莲心能“清心火，平肝火，泻脾火，降肺火”，还能“消暑除烦，生津止渴，治目红肿”。

我们平时在吃莲子的时候，应按照个人体质需要，选择要不要保留莲心。

时常感觉到很烦躁、总长
口腔溃疡、夜晚难以入睡等
，那么可以选择带心食用莲子，甚至可以单独用莲心泡茶喝。

平时睡眠质量不好
，时有心烦意乱、情绪烦躁的心火亢
盛者可以喝莲心茯苓药茶
。取莲心2g、茯苓2g、炒枣仁2g，放入保温杯泡服，可频频加水多次冲泡。

由于莲心味苦、性寒，
脾胃虚寒的人
是不适合食用的，应去掉莲
心，防止苦寒伤脾胃。
如不慎过多食用莲心，会导致腹痛、腹泻等情况，易被误以为是莲心有“毒”
造成的反应。

此外，
孕妇不适合过
多食用寒凉的食物，低血压
患者也不适合吃莲心，
因为莲心中提取出来的莲心碱结晶有一定的降压作用，过量食用可能会导致血
压过低，出现头晕、眼黑、肢软、冷汗、心悸、少尿等不适症状。

内容来源：中医五运六气微信公众号

整理编辑：中西医结合护理杂志社

通讯员：孙磊 秦沙沙 王晶晶 董伟