

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。



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