

今年65岁的张大爷一大早就出去晨运了，就在他回家的路上，看到菜市场附近有人在卖韭菜，价钱是一块钱一斤，看到这么便宜的韭菜，张大爷就买了一大斤的韭菜回家。

当张大爷提着那一大袋的韭菜回家，并告诉老伴这韭菜又好又便宜，才一块钱一斤呢，本以为老伴会夸他一番，却想不到老伴却对他说：“这韭菜不能随便吃，特别是像你这样，本身脾胃就不好，韭菜很难消化，吃了就容易引起肠胃不适”。说着，张大叔的老伴就将那袋韭菜扔进了垃圾桶。



韭菜

头条 @左撇子说医

韭菜作为日常生活中常见的一种蔬菜，北方的人喜欢用韭菜来包饺子，而南方的人喜欢用韭菜来炒鸡蛋或者炒虾仁。那么，这么一个看似普通而又寻常的韭菜，为啥有人说不能随便吃呢？经常吃韭菜对身体有哪些好处呢？哪些人不宜食用呢？下面，左撇子就跟大家来聊一聊有关韭菜的相关知识。

一、经常进食韭菜对身体有哪些好处？

韭菜在民间有一个“起阳草”的称号，许多人都认为多吃韭菜能够壮阳，但是事实真的是这样吗？要想理解是否具有这个作用，我们不妨先来看看我国的医学书籍里面对韭菜是怎样记载的，又有哪些医药功效呢？[#健康科普大赛#](#)？

《中药大辞典》

里面记载：“韭菜性味辛温，入肝、胃、肾经，温中，行气，散血，解毒。治胸痹，噎膈、反胃，吐血、衄血、尿血，痢疾，消渴，痔漏、脱肛，跌扑损伤，虫、蝎螫伤。”

从《中药大辞典》里面的记载我们可以看到，并没有指出韭菜具有壮阳的作用，那么我们再来看看其他医书的记载，《本草拾遗》里面记载，韭菜具有“温中，下气，补虚，调和腑脏，令人能食，益阳”的功效。看到这里，许多人看到“益阳”这两个字，都认为这就是“壮阳”意思。



头条 @左撇子说医

韭菜

其实，“益阳”并不是“壮阳”，韭菜具有益阳的意思，主要是指韭菜可以益肾温阳，因为韭菜可以入肾经，而且药性属于温性，对于肾阳虚能够起到一个很好的温热作用，因此对于肾阳虚引起的一些健康问题，可以起到一定的作用，但是事实上却无壮阳的作用。

虽然说，多吃韭菜并没有壮阳的作用，但是多吃韭菜可有以下几个作用：

①温中开胃：因为韭菜性温，可以除胃寒

。另外，韭菜还可以除胃中热，《本草经疏》里面说“胃中热，乃胃中有瘀滞而发热也，瘀血行，热自除矣”，也就是说韭菜味辛而能散，能够行气、散血，因此可以散瘀行血，那么胃中因为瘀滞而产生的胃热就可自行消除，因此对反胃具有较好的效果。

还有，多吃韭菜可以使人增加食欲，只是因为韭菜散发独特的辛香气味，里面含有含挥发性精油及硫化物等特殊成分，能够起到增进食欲，增强消化功能的作用，这也是《本草经疏》提到的“令人能食”。比如做成韭菜盒子

、韭菜炒鸡蛋、韭菜饺子、韭菜炒虾仁等，都是特别受欢迎的美食。



韭菜盒子

头条 @左撇子说医

?行气理血：《本草经疏》里面提到“韭菜以其微酸，故入肝而主血分，辛温能散结，凡血之凝滞者，皆能行之，是血中行气药也。”因此，多吃韭菜可以起到一个散瘀活血、行气导滞的作用，对于肝气郁结或者血瘀等具有较好的作用，而且外用时同样也具有行血散瘀的作用，对跌打损伤也有一定的作用。

?润肠通便：韭菜含有大量维生素和粗纤维，不仅能够起到增进胃肠蠕动的作用，而且在肠道里面还可以吸收比较多的水分，因此可以起到一个润肠通便的作用，可以有效预防便秘，同时韭菜中的粗纤维还可以吸收一些有害物质，能够避免毒素在肠道里积累，从而对预防肠癌也具有一定的积极作用。



润肠通便

多吃韭菜除了以上这3个好处之外，其实韭菜本身就属于一种营养比较丰富的食物，韭菜中不仅含有蛋白质、脂肪、糖类等三大营养物质，另外还含有丰富的纤维素，以及维生素C、维生素B1、维生素B2、尼克酸、胡萝卜素、钙、磷、铁、钾等营养物质，同时还含有挥发性精油、苷类以及硫化物等特殊成分。因此，经常食用韭菜对人体非常有好处。

二、食用韭菜时需注意，这5类人群不宜食用

虽然说多吃韭菜对人体有许多好处，但是韭菜并不适合任何人服用，因为韭菜辛温，容易产热，而且含有大量的膳食纤维

，不容易消化，因此韭菜不能随便食用，特别是以下这5类人群，不适宜食用韭菜：



?阴虚内热的人：阴虚内热的人本身体内就有热，而韭菜的药性属温，温则助阳产热，因此，对于阴虚内热的人来说，如果食用韭菜的话，那么无疑会使体内产生更多的人，可加重阴虚的症状，使人出现口干舌燥，干等不适。

?患有眼部疾病的人：疮疡

味辛而温，多吃容易产热，对于一些患

有像结膜炎、角膜炎

、眼干燥症等眼部疾病的人，并不适宜进食韭菜，否则容易加重眼部不适症状。

?痤疮

患者或者体内有疮疡、疔肿的人：疮疡味辛而温，属于一种发物，如果痤疮患者或者体内有疮疡、疔肿的人食用韭菜，那就会加重身体的不适症状，甚至可使伤口出现痕痒、发炎、发脓等，《本草汇言》里面就已经指出“疮毒食之，愈增痛痒，疔肿食之，令人转剧”。



痤疮患者

?肠胃虚弱的人：因为韭菜中含有大量的膳食纤维，虽然能够促进肠胃蠕动，起到润肠通便的作用 但是韭菜本身不易消化。如果肠胃虚弱的人进食韭菜，那么他们本身的肠胃消化能力就比较弱，进食后不仅难以消化，而且还容易刺激肠壁，可引起腹泻、呕吐、腹胀等不适症状。

?患有胃肠疾病的人：韭菜辛而温，可以对胃肠道造成一定的刺激性，如果是一个患有胃肠道疾病的人，比如胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡、炎性肠病、消化不良等，不仅容易刺激胃肠道，而且也容易产热，会加重胃肠道的不适症状。

三、结语



总的来说，多吃韭菜虽然对身体有许多好处，但是韭菜也不是适合任何人食用，特别是上面提到的这5类人群，最好不要食用。另外，韭菜虽好，也不宜多吃，《本草纲目》就曾记载：“韭菜多食则神昏目暗，酒后尤忌”再加上韭菜也不好消化。所以，一次不能吃太多韭菜，最好就是一餐的食用量控制在100~200g左右，不要超过400g。 [#健康明星计划#](#)?

作者寄语：很高兴为大家科普健康的相关知识，我是左撇子说医，每天用简单的语言为大家科普专业的医学知识，码字不易，如果你喜欢我的文章，请帮我点个赞！如有疑问，可以在评论区留言，欢迎大家关注并转发，谢谢大家的支持！