



食药同源与健康

在孩子成长的过程中，积食是一个常见的问题。积食不仅会影响孩子的食欲，还可能导致消化不良、口臭、便秘等症状。作为家长，了解一些食药同源的食物，可以帮助我们更好地应对这些问题。以下介绍一种既常见又容易被忽视的食材——芒果核。

芒果核的神奇功效

芒果是许多人喜爱的水果。然而，芒果的果肉属于湿热性质，过量食用可能会导致体内湿气过重。但你知道吗？芒果核却有着截然不同的功效。芒果核可用于治疗小儿积食，且效果显著。芒果核成为儿科医生手中的“秘密武器”。

芒果核的食用方法

芒果核的使用方法非常简单。吃完芒果后，将核洗净并晒干，就可以用来入药了。如果直接用新鲜的芒果核煮水，味道会非常涩，孩子可能难以接受。晒干后的芒果核涩味会大大减少，更适合小朋友。对于晒干后的芒果核，家长可以根据自己的需要选择是否切开。切开后更容易出味，但苦味也会更浓；如果不切开，苦味则相对会淡一些。

需要注意的是，芒果肉容易引起过敏，因此在处理芒果核时一定要将果肉刷干净。如果芒果核上残留了果肉，可能会引发过敏反应。因此，家长在处理芒果核时要格外小心，确保核的表面干净无残留。

芒果核的药性

中医讲究“食药同源”，许多食物既是食材，也是药材。芒果核就是一个典

型的例子。芒果的果肉虽然湿热，但核却具有化痰消积的功效，体现了中医“阴阳平衡”的智慧。芒果核的性味为酸涩，属于平性食材，既不寒也不热，安全性较高。它主要入胃经和小肠经，具有化痰消积、开胃行气的功效。芒果核不仅能帮助消化，还能行气，从而促进气血运行，帮助身体达到阴阳平衡。对于积食引起的便秘，芒果核也有一定的缓解作用。此外，芒果核还有化痰的功效。特别是在春季，空气湿度大，过敏体质的孩子容易出现过敏性咳嗽和鼻炎，导致痰液增多。芒果核既能化痰，又能开胃消滞，可以帮助孩子缓解痰多、胃口差、口臭等症状。

芒果核不仅适用于孩子，大人也可以饮用。它具有开胃消滞、化痰行气的功效，适合日常保健使用。特别是在湿气重的季节，芒果核可以帮助调理脾胃，缓解因湿气困脾引起的食欲缺乏、消化不良等问题。

芒果核与其他食材的搭配

芒果核可以与其他食材搭配使用，增强其功效。

芒果核陈皮水

材料：芒果核 15 克，陈皮 5 克，甘草 5 克。

做法：将芒果核、陈皮、甘草洗干净，放入锅中，加入适量清水，煎煮 20 分钟后即可服用。

功效：祛湿化痰，醒脾开胃，行气消滞和中。

芒果核布渣消积饮

如果孩子有口臭、大便黏腻等症状，可以加入布渣叶，增强清热祛湿的效果。布渣叶是岭南常见保健凉茶制作原料，在岭南地区应用极为广泛，被誉为“凉茶瑰宝”。其最早记载于清代何克谏的岭南本草书籍《生草药性备要》。书中称其为“破布叶”，并详细描述了其性味功能，认为其“味酸，性平，无毒，解一切蛊胀，清黄气，消热毒。作茶饮，去食积，又名布渣”。《中华人民共和国药典》载，布渣叶味微酸，凉，归脾、胃经；能消食化滞，清热利湿；主饮食积滞，感冒发热，湿热黄疸。故常用于小儿积滞化热，患儿可见发热、恶心呕吐、大便干难解结或臭秽稀烂、舌质红等症。布渣叶与芒果核搭配使用，效果更佳。

材料：芒果核 15 克，布渣叶 10 克，谷芽 15 克，麦芽 15 克，山楂 10 克，甘草 5 克。

做法：将芒果核、布渣叶、谷芽、麦芽、山楂、甘草洗干净，放入锅中，加入适量清水，煎煮 30 分钟后代茶饮。

功效：清热祛湿，开胃消滞，行气化痰。

芒果核清肺化痰饮

对于咳嗽有痰的孩子，芒果核可以与无花果、罗汉果等甜味食材一起煮水，既能清热润肺，又能化痰止咳。如果痰液较重，还可以加入少量的川贝和杏仁煮成瘦肉汤，帮助孩子缓解咳嗽和痰多的症状。

材料：芒果核 15 克，罗汉果 8 克，无花果 15 克，川贝 3 克，北杏 8 克，猪肉 50 克

做法：将芒果核、罗汉果、无花果、川贝、北杏、猪肉洗干净，放入锅中，加入 1000 毫升清水，煎煮 30 分钟后饮汤食肉。

功效：清热润肺，止咳化痰，行气消滞。

芒果核作为一种天然的食药同源食材，具有开胃消滞、化痰行气的功效，特别适合用于治疗小儿积食。它的使用方法简单，且易于获取，是家庭保健的好帮手。通过合理搭配其他食材，芒果核的功效可以得到进一步增强。

在日常生活中，我们不仅要关注孩子的饮食，还要注意调理脾胃，避免积食的发生。通过合理的饮食搭配和适当的食疗，孩子的脾胃功能会逐渐增强，积食的问题也会得到有效缓解。

李彦昕

副主任中医师、医学硕士，广州中医药大学儿科专业硕士研究生导师。广东省科普作家协会食药同源健康专业委员会常委，中国针灸学会灸疗专业委员会委员，广东省保健协会儿童保健分会常委，广东省中医药学会儿科专业委员会委员，广东省中医药学会小儿推拿专业委员会委员，广东省针灸学会适宜技术推广专业委员会委员，广东省保健协会儿童内分泌遗传代谢分会委员。第八届羊城青年好医生。

公益宣传

新鲜水果每一天
健康生活每一刻

维A

维C

图源千图网