



# 马来西亚7大热门居家必备的中药材



## 1. 菊花



**功效：**清热解毒、缓解眼部疲劳、有益心血管系统、提神

**适宜人群：**适宜人群是非常广泛的，特别是对于一些患有高血脂、高胆固醇的病人十分有益

**不适人群：**低压患者、孕妇与老人、脾胃虚寒者和阳虚体质人群不宜饮用

**吃法：**泡茶、熬粥

## 2. 枸杞子



枸杞子中含有多多种氨基酸，并含有甜菜碱、玉蜀黍黄素、酸浆果红素等特殊营养成分，使其具有非常好的保健功效。

**功效：**具有补气强精、滋补肝肾、抗衰老、止消渴、暖身体的功效。

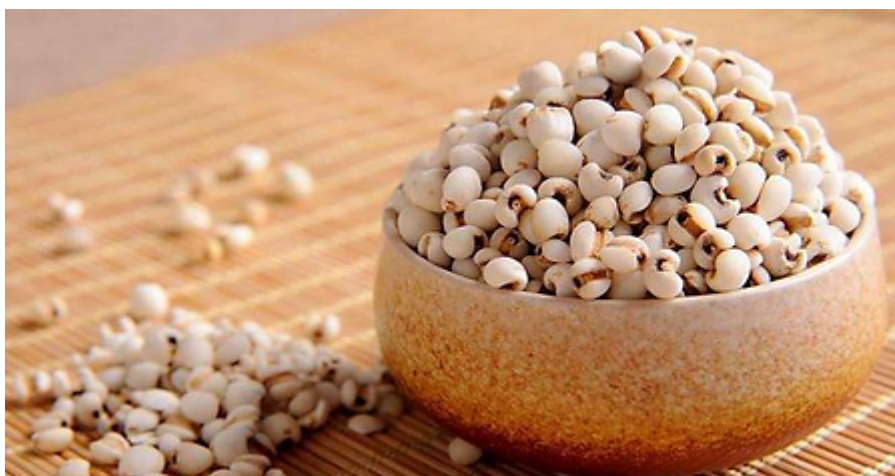
**适宜人群：**一般人群均可食用。体质虚弱或抵抗力差的人最适合吃枸杞子。长期食用才能见到效果。

**不适人群：**感冒发烧、身体有炎症、腹泻或患有高血压的人不宜。

**吃法：**泡水、煮粥、煲汤、干吃。



### 3. 薏米



薏米是传统的药食兼用谷物资源，被誉为“世界禾本科植物之王”。薏米种子含有丰富的氨基酸、薏苡素、薏苡酯、三萜化合物，薏米种仁含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素等

**功效：**清利湿热，除风湿，利小便，益肺排脓，健脾胃，强筋骨。

**适宜人群：**一般人群均可食用。特别是胃癌、子宫颈癌、脚气病、水肿、关节炎患者。

**不适人群：**汗少、便秘者。

**吃法：**煮粥、泡茶、煲糖水

### 4. 陈皮



陈皮是一味中药，同时也是泡水养生最常见的药材。由橘子成熟后的果皮晒干或烘干所得。陈皮放置年份越久越好。

**功效：**清利湿热，除风湿，利小便，益肺排脓，健脾胃，强筋骨。

**适宜人群：**一般人群均可食用。特别是胃癌、子宫颈癌、脚气病、水肿、关节炎患者。

**不适人群：**汗少、便秘者。

**吃法：**煮粥、泡茶、煲糖水

## 5. 罗汉果



罗汉果的果实和叶均含有罗汉果三萜皂苷，还有大量的果糖、十多种人体必需氨基酸、脂肪酸、黄酮类化合物、维生素C、微量元素等。罗汉果皂苷作为罗汉果甜味剂的主要成分，是一种具有甜味的三萜烯葡萄糖苷，其配糖苷元是三萜烯醇。

**功效：**清热凉血、生津止咳、滑肠排毒、嫩肤益颜、润肺化痰等功效。

**适宜人群：**一般人群均可食用。适宜适宜失音、扁桃体发炎、咽喉炎患者

**不适人群：**体质寒凉、风热咳嗽、脾胃不好人

**吃法：**泡茶喝、煮粥、煲汤

## 6. 大枣



大枣又名红枣、干枣、枣子，起源于中国，在中国已有四千多年的种植历史，自古以来就被列为“五果”（桃、李、梅、杏、枣）之一。红枣富含蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、B族维生素、维生素C、维生素P以及钙、磷、铁和环磷酸腺苷等营养成分。

**功效：**健脾益胃、补气养血、养血安神、缓和药性

**适宜人群：**慢性肝病、胃虚食少、心血管疾病、脾虚便溏、过敏性紫癜、支气管哮喘、荨麻疹、过敏性湿疹、过敏性血管炎、气血不足、营养不良、心慌失眠、贫血头晕等患者食用

**不适人群：**痰湿偏盛者、爱上火的人、感冒初期患者、糖尿病患者

**吃法：**煮粥、泡茶、熬汤、泡酒

## 7. 淮山



图片来自：致富热 [www.zhifure.com](http://www.zhifure.com)

淮山药是一种非常养生保健食材，价格便宜被称为物美价廉的食补佳品，一般人皆可食用。淮山药不仅食用价值高，还有比较高的药用价值。

**功效：**补脾养胃，生津益肺，补肾涩精，清热解毒

**适宜人群：**一般人群均可，尤其适合于手脚冰凉的女性、“老胃病”复发的患者、易患感冒的老人、消化不良者、男女肾亏等人群

**不适人群：**故大便燥结者不宜食用

**吃法：**熬汤