

柯大夫，您好！我平时做饭的时候，很喜欢用生姜调味，一来可以去除肉类、海鲜等的膻腥味，二来又能平衡食物的凉性。

但我婆婆老是说，晚上做菜时千万不要放姜，吃了“毒如砒霜”。我又觉得这话不靠谱，但又不知道该如何反驳。

所以想来咨询下你，我婆婆说的“晚吃姜赛砒霜”，这话究竟有没有科学依据？

家医柯大夫：

中医认为，白昼为阳，黑夜为阴。夜里是阳气收敛之时，天地之气都闭合了，人也需要静养。

而姜性温味辛主发散，这时吃姜，易出现口燥咽干、心烦不寐、盗汗心悸、咽痛音哑等症状，所以说“夜不食姜”。



最后要提醒的是，这几类人晚上最好别吃生姜：

内热重的人：常表现为肺热胃热、口臭、痔疮、痛疮溃烂等。生姜性辛温，内热重的人吃后会加重症状。

阴虚体质的人：常表现为手心和脚心易发热、口干舌燥、爱发火、皮肤干、睡不好等症状。这类人吃了生姜，会加重上述情况，还影响睡眠质量。

肝热目疾病者：生姜性辛温，食用过多容易引发人体肝火旺盛，不利于疾病的恢复。

胃溃疡患者：生姜中含有大量的姜辣素，会对胃粘膜造成刺激，促进消化液分泌。食用生姜，不利于胃溃疡患者的病情恢复。

以上配图来源于壹图网。

(养生每日推送)