

# 野菜有药性 食用要当心

□晚报记者 徐松文/图

3月29日一大早,康老汉带着一三轮车新鲜野菜来到周口市中心城区文明路与人民路交叉口的国槐街菜市场销售,10多分钟时间就被抢购一空。

在周口,常见的野菜有蒲公英、荠菜、扫帚苗、马齿苋、面条菜……它们的药性如何,哪些人不能吃,记者就此采访了有关专家。

通过水焯凉拌、爆炒、清蒸,大部分野菜都有清热解毒、改善肠胃功能的作用。

作用。比如马齿苋对止泻很有用,鱼腥草对上呼吸道感染有帮助等。野菜虽好,并不是所有人都能吃。那些体质偏寒、脾胃虚弱的人要尽量少吃野菜,最好不吃。一些有基础疾病的人也不能随便吃。如果你属于过敏体质,就要避免食用香椿或者椿类的野菜。另外,有些野菜的草酸含量过高,过量食用可能会导致人体对钙的吸收。

有关专家特别提醒,有些野菜含有剧毒成分,严重的可能危及生命。市民如果误食有毒野菜,应立即去医院就诊。



## 相关链接

### 野菜的食疗作用

#### 荠菜

食疗作用:荠菜中的谷氨酸是味精的主要成分,因此荠菜气味清香甘甜,能刺激食欲。荠菜中的胡萝卜素和铁的含量较为突出,能防治夜盲症及缺铁性贫血。

#### 面条菜

食疗作用:叶状似食用的面条,全草及嫩茎叶入药,有润肺止咳、凉血止血功效,可治虚劳咳嗽、吐血等。

#### 马齿苋

食疗作用:有降低血压、促进溃疡愈合、杀菌消炎等作用,有“天然抗生素”之称。马齿苋还可预防血小板聚集和血栓形成,从而起到防治心脏病的作用。

#### 灰灰菜

食疗作用:能预防贫血、促进儿童生长发育,对中老年缺钙者也有一定保健功能。另外,全草还含有挥发油等特有物质,能防治消化道寄生虫及消除口臭。

#### 猪毛菜

食疗作用:在果实期全草采集可药用,有明显的降压作用。

#### 蒲公英

食疗作用:有清热解毒、消肿散结及催乳作用。

#### 扫帚苗

食疗作用:性味苦寒,具有清热解毒、利尿通淋的功效。

## 分类 服务信息

- 房屋出售 ●房屋出租 ●家政服务 ●商铺转让 ●转让设备
- 信息窗口 ●咨询电话:13592239208

### 房屋出售

●格林绿色港湾,二楼,90㎡,新房精装修,家具家电齐全,拎包入住,35万元。电话:15224978366

●香榭丽舍新房13楼,131.56㎡。七一西路电厂北院4楼老房,121.5㎡,简装,手续齐全,价格面议。电话:13949958895。

●黄河西路圣鼎上城,三层连体别墅带院,毛坯房,246㎡,手续齐全,价格面议。电话:13839469891

●交通大道与建安路交叉口亿馨佳苑,二楼,130.5㎡,简单装修,38万元,电话:13839469891

●人民东路鸿景花园,8楼(共11楼),毛坯房,119㎡,二室二厅,带电梯、天然气,42万元。电话:13033943580

●星龙华缘小区六七层复式,244㎡,集中供暖,精装修,有高档家具家电,拎包入住。电话:18143941020

●公务员小区A区,15号楼,6楼西户(共7楼)156㎡,三室二厅二卫,带电梯、地暖、地下室,价格面议。电话:18638062771

●交通大道与大庆路交叉口附近白云小区,四室三厅两卫,230㎡,带小院,拎包入住,价格面议。电话:18736140080

●公务员小区B区19号楼6楼,毛坯房,147.7㎡,储藏室24㎡,价格面议。电话:13839488366

●新闻花园一楼东户,137.5㎡,地下室28.9㎡。电话:13603873681

●新闻花园3号楼2单元5楼东户,157.5㎡,地下室面积14.04㎡。电话:13513878136

●公务员小区,15号楼6楼西户,150.11㎡,地下室23.99㎡。电话:13513878136

●一峰商场西海燕鑫聚一毛坯房,8楼,带电梯,98.8㎡,急售。电话:13523690229

●新闻花园,6楼,两室两厅两卫,96㎡,内楼梯,有阁楼、花园,精装修。价格面议,非诚勿扰。电话:13838669709

●新闻花园,1楼,已装修,97.6㎡,地下室23㎡。电话:13838600281

●建业森林半岛8楼,带电梯,121.6㎡。电话:13523690229

●商水县检察院附近新房一套,小高层12层,三室一厅100㎡,低价出售。电话:15896752491

●文昌大道中段佳利志苑D区新房,小高层带电梯8楼(共11楼),115.54㎡,三室一厅一卫,价格面议。电话:13949982877 13673869289

●七一路与汉阳路交叉口西200米居安城市花园小区,5楼,120㎡,价格面议。电话:15239487798

●常青路万基花园,4楼,142㎡,三室两厅两卫,精装修。电话:13707629366 15139579898

●新闻花园2号楼,4楼,120㎡,地下室20㎡。电话:13839440695

●育新东路某小区小高层6六楼(共11层)面积126.96㎡,三室两厅一卫,43万元。电话:13673866376

●建安路城东小区多层电梯洋房。7楼,157.6㎡。6楼,112.15㎡。手续齐全,急售。电话:15333896652

●六一路与建新路交叉口向西200米路北一带院三层别墅(新房),300㎡,125万元。电话:18639496060

●七一路二小西家属院,6楼两室一厅,75.6㎡,有储藏室,价格面议。电话:13849406097

●建设大道西段,新一高附近书源阁小区住房一套,84.5㎡,4楼,南北通透,简装,手续齐全,价格面议。电话:15036438977

●六一路与交通大道交叉口附近一小区,学区房,3楼,有储藏室,停车方便。电话:13839419126

●万达熙龙湾一期9号楼,多层,4楼,155.24㎡,价格面议。电话:13838691988

●建业联盟新城一期,多层电梯房,3楼,103㎡,价格面议。电话:13838691988

●八一大道南段电业沙南分局对面,3楼,三室一厅,122㎡,新房,精装,有地暖、天然气,拎包入住。电话:13253763686

拎包即可入住。电话:13253763686

●八一大道与人民路交叉口门面房数间,1100㎡,可租可售,价格面议。电话:13839489686

●新闻花园,三室两厅,16楼,绝佳楼层,132㎡,价格面议。电话:18638066999

●汉阳路与黄河路交叉口,公安小区,三室一厅,90㎡,5楼,10㎡地下室,毛坯房。电话:13253768992

●天明城北警苑小区有一套房产出售。电话:18939610707

●现代城,130㎡,3楼,三室两厅两卫。法姬娜,150㎡,3楼,四室两厅两卫。电话:15938639777 15138363888。

●广电欣苑,15楼(共17楼),三室两厅一卫,130.94㎡,毛坯房,朝南,售价48万元。电话:15333947701

●万鑫苑东区(四中对面),6楼,95㎡,南北通透,精装,手续齐全,价格面议。电话:15838677440

●建安中路一小区,小高层,8楼带电梯,四室两厅两卫,153㎡,毛坯房,低价出售,非诚勿扰。电话:13283010508

●人民西路万鑫苑西区别墅,213㎡,共3层,设施齐全,精装修。电话:13271645357

●汉阳南路(原大闸路)交警支队家属院6楼,简装,四室两厅两卫,150㎡。另16㎡地下室一间,35万元。电话:13323876969

●交通大道与文明路交叉口向西100米路南临街楼,二楼,128㎡,三室两厅,新装修,售价40万元。电话:13938068909

●工农路与莲花大道交叉口中汇花园,146㎡,三室两厅,低价出售,非诚勿扰。电话:18603943535

●中州大道汇林凤凰苑复式楼(一二层)面积204㎡,大楼盘、低密度、环境优美、适合居住、幸福指数高。总价93万元。电话:15936993333

●太昊路和周商路交叉口龙润康城有一复式楼(三楼四楼),面积212㎡,价格85万元,非诚勿扰。电话:13393909898

●人民路万鑫苑东区临街楼4楼,120㎡,三室两厅,价格面议,非诚勿扰。电话:18803940007

●建安路与交通大道交叉口向北200米某小区,138㎡,三室两厅一厨两卫。6楼,2600元/㎡。电话:13839416719

●七一路闫庄小学附近光耀小区,一楼,两室一厅,双卧室阳台,88㎡,有停车位。急售!电话:13346858999

●滨江国际7号楼,48㎡,一室一厅,精装,可办公,可居住,中央空调,24小时热水。租

售均可。电话:13903945188

●文明路美景天城2号楼3单元9楼102平方米,天然气、暖气俱全,精装修,电梯房,手续齐全,因工作调动急售。电话:15890528386

●现代城五六楼复式楼,167㎡,四室两厅两卫,送阁楼、前后楼顶花园,精装修,负责办房产证。电话:15638010668

●工农路与莲花大道交叉口中汇花园,19楼(共26楼),143.28㎡。电话:13507687726

●华源新区,5楼(汉阳路与交通大道交叉口),133.5㎡,精装。电话:15239426066

●大庆南路粤海假日酒店附近联排别墅,两层,220㎡,带院,精装修。电话:13700825095

●超低价急售市中心三房,交通便利,配套成熟,正规小区物业。电话:18603881000

●中州大道菜市场附近路西,6楼,三室两厅一卫,136.96㎡,院内可停车,简装,21.5万元。电话:18037253398 15333891116

### 房屋出租

●车站路农机校家属院,2楼,三室一厅,110㎡,家具家电齐全。电话:13303948892

●交通大道与长青路交叉口临街门面房二楼、三楼出租,500-800㎡,租金面议。电话:13903949817

●市区大庆路南段,有一新建宾馆,现整体出租。电话:15896719927

●建安路邻里间附近一营业中饭店,接手即可盈利。电话:13603877779

●万顺达B楼13楼B01室,54.97㎡,简装修,可办公、住宿、仓储。电话:18736173421

●大庆路颍河小区,三室两厅一卫,带储藏室,有沙发、柜子、床、太阳能。价格面议。电话:13507688691

●大庆路颍河小区对面门面房,上下两层,共14间,可集中租赁,也可分散单间租赁。电话:15936018868 13592280056

●淮阳县针纺织品公司(新华大街中段)门面房4间对外整体招租。电话:13938054069

●荷花市场一期2楼3-214出租,可经营服装,批发零售。电话:15518197895 15936989388

●育新商业街门面房三间,160㎡。电话:15139470194

### 转让

●六一中路距七一一路500米路东一商铺,50㎡,现营业中。电话:15649986831

●汉阳中路临街门面房,76㎡,位置优越。电话:15639461977