

【家庭百科】

食

药补不如食补

用食进补比用药物进补更科学



润肠排毒

科学养生

Jiating
BaiKe 365



滋补

食谱

金霞◎编著



众多专家联手推荐的滋补养生、美食食谱
让您拥有健康身体，尽情享受美味诱惑

大众文艺出版社

科学养生

健康饮食



润肠排毒

科学养生



食谱

中国轻工业出版社



润肠排毒食谱，科学养生，健康饮食，中国轻工业出版社

中国轻工业出版社

药补不如食补
营养知识少生病
综合全书最健康



家庭百科

润肠排毒

科学养生

Jiating
BaiKe

滋补

食谱

金 霞◎编著



众多专家联手推荐的滋补养生、美食食谱
让您拥有健康身 XXXXXXXXXX 美味诱惑

大众文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

润肠排毒科学养生滋补食谱/金霞 编著. - 北京:大众文艺出版社,2004.03
(2009.3 重印)

(家庭百科/金霞 编著)

ISBN 978-7-80171-419-0

I. 润… II. 金… III. 家庭-生活-知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 014190 号

润肠排毒科学养生滋补食谱

大众文艺出版社出版发行

(北京市东城区交道口菊儿胡同7号 邮编:100009)

新华书店经销

天津泰宇印务有限公司 印刷

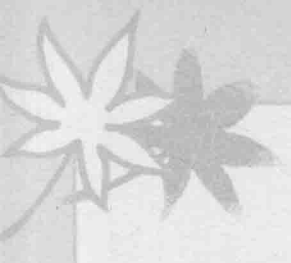
开本:700毫米×1000毫米 1/16 印张:270 字数:4000千字

2009年3月第2版 2009年3月第2次印刷

ISBN 978-7-80171-419-0

定价:447.00元(全十五册)

版权所有,翻版必究。



前言



现代医学对食疗的认识,是科学地将食物经过合理搭配,使人体摄入均衡营养,以满足身体生理活动所需。由于食物中所含有的各种营养素、药用成分、食物性能各不相同,使它们具有各自的防病治病的能力,只要恰当选用和搭配,便能发挥良好的疗效。

当今世界,随着人们生活节奏的加快,高强度、高效率的生活现状,使众多忙于工作、精神压力大的人们越来越吃不消,因而前所未有地重视起自身保健了。化学药物的毒副作用,使人们“重返大自然”的心理越来越强,在这一背景下药膳食疗这一独特的中华文化宝库的奇葩,越来越显示出她深厚的底蕴和夺目的光彩,为此我们精心编写了这本《润肠排毒科学养生滋补食谱》,希望读者能在获得美味可口的佳肴同时,也滋补了身体,祛除了疾病,拥有健康、快乐的人生。

吃喝是影响健康的重要环节,也是反映生活质量的显著标志之一。现阶段,环境污染、工业“三废”、农药残留等影响人们健康的现实问题,提倡“润肠排毒”,书中提供的食疗即可作为便秘的辅助性治疗,对健康人群也具有润肠排毒、防病养生的作用。

目 录

全食物排毒篇

蔬菜排毒	1
辛香料排毒	70
五谷杂粮排毒	77
蛋豆鱼肉排毒	93
水果排毒	116

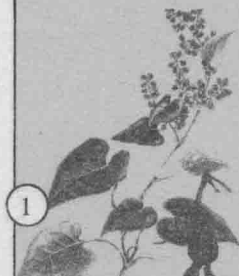
润肠滋补食谱与饮品篇

润肠排毒主食	144
润肠排毒菜	159
润肠排毒粥疗	229
润肠排毒汤羹	245
润肠排毒果菜汁	269
润肠排毒饮料	273
润肠排毒茶饮	277

天麻

营养成分:天麻含有香荚兰醇、香荚兰醛、黏液质、苷类、维生素 A 类物质、结晶性中性物质、微量生物碱及微量元素等成分。

药用功效:天麻能降低外周血管和冠状血管阻力,降压;减慢心率;抑制癫痫发作;促进胆汁分泌;增强机体免疫功能;抗缺氧,延缓衰老;镇静、镇痛、抗惊厥、降压等。天麻及其制剂现代还用于治疗神经衰弱、脑外伤综合征、头痛、偏头痛和面部痉挛等。



全食物排毒篇

蔬菜排毒

苋菜

保健功效： 改善贫血 缓解疲劳 强壮骨骼 预防癌症 降低血压

营养分析

苋菜分为白苋菜、青苋菜和红苋菜三种，含有蛋白质、糖类、维生素 A、维生素 C、钾、钙、铁等。它的钙含量相当丰富，较鲜奶高；铁含量比菠菜高，又不像菠菜含有草酸，更容易被人体所吸收。

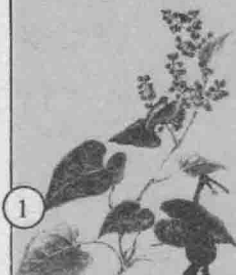
保健养生

苋菜中的铁是制造血红蛋白和肌血球素的主要物质，可以改善缺铁性贫血，增强抵抗力，常吃可以达到补血益气的功效。所含的钾有助于降低血压，改善高血压症状。钙是维持骨骼和牙齿健康的重要元素；铜有助于促进人体对铁的吸收。将苋菜根部切除后，浸泡在水中 5 分钟，再用流水清洗。保存时用报纸包起后，根部朝下放旨在冰箱的蔬菜室中，可放置 3~5 天。

绿豆芽

营养成分：绿豆在发芽过程中，维生素 C 含量会大大增加，蛋白质中所含的氨基酸可以重新组合，使绿豆中较为缺乏的氨基酸大幅度提高，并使氨基酸的比例更适合人体需要。

药用功效：绿豆芽中含有核黄素，可防治口腔溃疡。同时，它富含膳食纤维，是便秘患者的健康蔬菜，有预防消化道癌症的功效。富含维生素 C，能清除血管壁中胆固醇和脂肪堆积，防止心血管病变。经常食用，能起到清肠胃、解热毒、洁牙齿、祛痰火湿热的作用。



黄豆芽

营养成分：由于酶的作用，黄豆在发芽过程中，更多的微量元素（钙、磷、铁、锌等）被释放出来，这又提高了微量元素在人体中的利用率。

药用功效：春天多食黄豆芽可有效防治维生素B缺乏症。黄豆芽能减少体内乳酸堆积，治疗神经衰弱，消除疲劳。富含维生素C，常吃能使头发乌黑光亮，对面部雀斑也有较好的淡化效果。对青少年生长发育、预防贫血大有好处。

处理保存

将苋菜具有清热解毒的作用，有助于消除扁桃体炎、咽喉炎等燥热症状。夏天食欲不振时，吃苋菜可以提振食欲。丰富的β-胡萝卜素和维生素C合起来可发挥相辅相成的作用，预防癌症；另外，β-胡萝卜素还可以预防动脉硬化，维持皮肤、头发和牙齿的健康。

苋菜豆腐羹

材料：

嫩豆腐 1/2 盒，苋菜 200 克，火腿 20 克，蛋清 1 个

调味料：

A 料：盐 1 大匙，鲜鸡粉 1 小匙，香油 1/2 大匙 B 料：水淀粉 1/2 大匙

做法：

1. 苋菜洗净，切去根部，放入滚水中氽烫，捞出沥干，剁碎；火腿洗净，切丁；嫩豆腐切小块备用。
2. 锅中倒入 5 杯水煮滚，放入除蛋清之外的全部材料煮开，加入 A 料拌匀，打入蛋清轻轻拦开，再以 B 料勾芡，即可盛出。

苋菜炒金银蛋

材料：

苋菜 200 克，咸蛋、皮蛋各 1 个，大蒜 1 瓣，清水 3 大匙

调味料：

A 料：糖 1 小匙，胡椒粉 1/2 小匙

B 料：水淀粉 2 小匙

做法：

1. 苋菜洗净，去根部，切段；大蒜去皮，切片；咸蛋及皮蛋去壳，切大丁备用。



排毒

2. 锅中放入1大匙油,烧热,放入蒜片爆香,放入苋菜,炒至菜变软后,放入咸蛋及皮蛋炒匀,加入A料调味,最后倒入B料勾薄芡即可盛出。

苋菜炒羊肉

材料:

苋菜200克,羊肉100克,大蒜1瓣,红辣椒1个

调味料:

A料:盐1/2大匙,糖1/2大匙,米酒1/2大匙,蛋清1/2个,淀粉1/2大匙

B料:酱油1/2大匙,糖1/2大匙,胡椒粉1/2小匙

做法:

1. 苋菜洗净,去根部,切段;大蒜去皮,切片;红辣椒去蒂洗净,切斜段备用。

2. 羊肉洗净,放入小碗中,加入A料腌约20分钟。

3. 锅中放入1大匙油加热,放入大蒜及辣椒爆香,放入羊肉,炒至变色后,放入苋菜炒匀,最后加入B料调味即可盛出。

吻仔鱼苋菜羹

材料:

吻仔鱼2大匙,红苋菜1把,姜10克

调味料:

A料:盐1小匙,糖2小匙,米酒1大匙

B料:水淀粉1/2杯

C料:香油1/2小匙

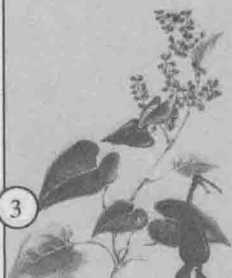
做法:

1. 吻仔鱼先氽烫过;红苋菜取叶子部分,洗净;姜去皮,切丝,备用。

蒜薹

营养成分:蒜薹含有丰富的蛋白质、膳食纤维、维生素A、胡萝卜素、核黄素、尼克酸、维生素C和维生素E,以及钙、磷、钾、镁、铁等矿物质。此外还含有丰富的大蒜素、大蒜辣素,能抑制金黄色葡萄球菌、链球菌、痢疾杆菌、大肠杆菌、霍乱弧菌等细菌的生长繁殖。

药用功效:蒜薹含有辣素,杀菌能力可以达到青霉素的1/10,可驱虫、预防流感、防止伤口感染。蒜薹因富含维生素C而具有明显的降血脂及预防冠心病和动脉硬化的作用;能保护肝脏,预防癌症。



润

肠

排
毒

香菜

营养成分：香菜的
营养十分丰富，每
100 克可食部分中含
有水分 90 克、蛋白
质 1.7 克、脂肪 0.
3 克、糖类 5.9 克、
粗纤维 0.9 克、钙
145 毫克、磷 42 毫
克、铁 4.8 毫克、
胡萝卜素 3.2 毫克、
维生素 B₁ 0.12 毫
克、尼克酸 0.86 毫
克、维生素 C 35 毫
克。香菜的胡萝卜素
含量是西红柿、黄瓜
的 10 倍以上，钙、
铁含量也高于其他蔬
菜。香菜嫩茎中含有
甘露糖醇、黄酮甙、
正葵醛芳樟醇等挥发
油。

2. 锅中倒入适量的水煮滚，放入吻仔鱼、红苋菜及姜丝等，加入 A 料调味，再加入 B 料勾芡，最后淋上少许香油，即可盛出。

地瓜叶

保健功效： 消除便秘 预防癌症 降低血压 预防心脏病

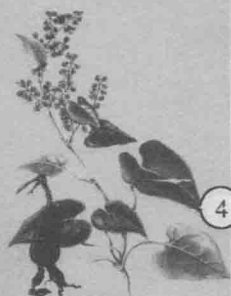
缓解疲劳

地瓜原产于美洲，地瓜叶就是地瓜的叶子。在健康意识抬头前，地瓜叶曾经是喂猪的饲料，但在人们注意到地瓜叶含有蛋白质、糖类、膳食纤维、维生素 A、B 族维生素、维生素 C、磷、钙、钾、锌、铁等多种丰富的营养素之后，它便升格为一种养牛的蔬菜。

地瓜叶含有丰富的镁和钙，镁可以促进心脏、血管健康，预防心脏病发作，还能促进钙的吸收和代谢，防止钙沉淀在组织、血管内，有效预防肾结石和胆结石，二者同时作用时，可以发挥安抚情绪的效果。

地瓜叶生长快、病虫害较少，因而较少使用农药。买回后只需在流水下冲去表面灰尘和泥土。保存时用半湿的报纸包起来，放在冰箱蔬菜室可保存 3~5 天。

地瓜叶中的膳食纤维能刺激肠胃蠕动、促进排便，避免有害物质残留在体内，预防大肠癌或痔疮，减少胆固醇的吸收，对心血管有保护作用，被列为优质的排毒、抗癌食物。此外，地瓜叶的茎含有丰富的膳食纤维，可连同叶子一起食用。地瓜叶含有丰富的维生素 A，可以防止细胞受到有害物质的伤害，还能保护眼睛的健康。



排毒

竹笋

营养成分：竹笋在营养上的可贵之处是富含优质蛋白质，并且人体必需的8种氨基酸在竹笋中一应俱全。竹笋中含有清洁肠道的粗纤维和具有抗癌作用的多糖类物质，被称为抗癌保健蔬菜。每100克冬笋中含蛋白质4.1克、脂肪0.1克、碳水化合物5.7克、钙22毫克、磷56毫克、铁0.1毫克，并含有维生素B₁、维生素B₂、维生素C及胡萝卜素。

蒜香地瓜叶

材料：

地瓜叶300克，大蒜4瓣，红辣椒1个

调味料：

酱油膏2大匙

做法：

1. 地瓜叶摘下叶片，洗净，放入滚水中温烫一下，捞起；大蒜去皮，红辣椒洗净、去蒂，分别切末。
2. 锅中倒入油烧热后，爆香蒜末及红辣椒末，加入酱油膏炒匀，盛出，淋在烫好的地瓜叶上搅拌均匀，即可盛盘端出。

地瓜叶味噌汤

材料：

地瓜叶60克，小鱼干10克

调味料：

味噌2大匙，水2杯

做法：

1. 地瓜叶洗净，挑除老叶；小鱼干洗净备用。
2. 味噌加水拌均匀，倒入小锅中，加入小鱼干煮3~5分钟，使味道释出，起锅前加入地瓜叶煮熟即可。

菠菜

保健功效： 预防动脉硬化 预防便秘 降低血压 预防贫血

预防感冒

营养分析

含有丰富的维生素C、β-胡萝卜素和铁，有助于预防感冒、贫



香椿

营养成分：香椿所含蛋白质质优量丰，含量为2.8%，其氨基酸含量比例与人体接近，生物学价值高，且谷氨酸、天冬氨酸等呈鲜味成分含量特高，故作为调味用特别适宜。维生素C含量高，为西红柿含量的2倍以上。

药用功效：香椿含香椿素等挥发性芳香族有机物，可健脾开胃。具有清热利湿、利尿解毒之功效，是辅助治疗肠炎、痢疾、泌尿系统感染的良药。含天然性激素物质，能补阳滋阴、抗衰老，对不孕不育有一定疗效，有“助孕素”的美称。香椿所含楝素还能驱逐肠内蛔虫。



血以及高血压、癌症等疾病。菠菜中的 β -胡萝卜素仅次于胡萝卜，可以预防动脉硬化，维持皮肤、头发、牙齿的健康。菠菜含铁量极高，维生素C可以促进铁的吸收，铁是制造血红蛋白和肌血球素的主要物质，因此，菠菜有补血作用。

保健养生

菠菜含胡萝卜素、维生素C、蛋白质、糖类、钙、磷、叶酸、草酸等，能帮助消化、止渴润肠。常食菠菜，可以帮助人体维护正常视力和上皮细胞的健康、预防夜盲症、增强抵抗传染病的能力及促进儿童生长发育等。

处理保存

将菠菜浸泡在水中5分钟后用流水冲走残留农药，小宜浸泡太久，以免营养流失；保存时用报纸包起后放入多孔的塑料袋，根部向下，放在冰箱蔬菜室中，可保存5~7天。

排毒功能

菠菜含有丰富的膳食纤维和维生素B₁、维生素B₂、叶酸及钙等人体不可或缺的营养。膳食纤维具有整肠的作用，有助于改善便秘，减少成人病的发生。每天摄取100克的菠菜，就可以满足人体一天所需的维生素A、维生素C和1/3的铁质。菠菜还能消除肠胃的燥热，消除糖尿病患者口渴和排尿困难的状况。

炒菠菜

材料：

菠菜300克，大蒜3瓣

调味料：

盐、米酒各1大匙

做法：

1. 菠菜放入水中洗净，沥干；大蒜去皮，拍碎，切末。

2. 锅中倒入2大匙油烧热,放入大蒜爆香。
3. 力口入菠菜以大火炒熟,加入调味料炒匀,即可盛出。

猪肝炒菠菜

材料:

猪肝 200 克,菠菜 150 克,老姜 3 片,麻油 1 大匙

调味料:

米酒 1 小匙,盐 1/3 小匙

做法:

1. 猪肝洗净,切片;菠菜切除根部,洗净备用。
2. 锅中倒入麻油烧热,爆香姜片,放入猪肝片炒至半熟,捞出,再放入菠菜及调味料炒匀,最后加入猪肝拌炒均匀,即可盛出。

红凤菜

保健功效: 解毒 补血益气 改善贫血 降低血压

红凤菜有一种特殊的味道,但营养十分丰富,含有蛋白质、糖类、维生素 A、维生素 B₁、维生素 C、磷、铁、钙等。红凤菜有自然补血剂之称,其中高量的铁,对发育中的女孩而言,是绝佳的食材之一,平常适量摄取,能解毒消肿、改善痛经;它的根茎还有止渴、解暑等特殊功效。

红凤菜含高量铁,具造血作用,能有效改善贫血和虚冷的症状,因此产后坐月子时多吃红凤菜,可以补血益气,改善产后腹痛现象。富含维生素 A,可以增加身体的抵抗力,抑制活性氧的产生。

蕨菜

营养成分:蕨菜富含氨基酸、多种维生素、微量元素,还含有蕨素、蕨甙、甾醇等特有的营养成分,钾和维生素 C 的含量极高。每 100 克蕨菜鲜嫩叶中含蛋白质 1.6 克、脂肪 0.4 克、碳水化合物 10 克、粗纤维 13 克、维生素 C 3 毫克、胡萝卜素 168 毫克、钙 24 毫克、磷 29 毫克,并含有膳食纤维和铁、锰、铜、锌等微量元素。



润

肠

排
毒

苘蒿

营养成分：苘蒿富含矿物质、胡萝卜素、蛋白质、膳食纤维、维生素C、胆碱、挥发油等。其中胡萝卜素的含量为黄瓜、茄子含量的15~30倍。苘蒿含有多种氨基酸、脂肪、蛋白质及较高量的钠、钾等矿物质，能调节体内水液代谢，通利小便，清除水肿。

药用功效：苘蒿中含有特殊香味的挥发油，可宽中理气、消食开胃。含有丰富的维生素、胡萝卜素及多种氨基酸，可以养心安神、降压补脑，防止记忆力减退。



将叶片摘下，以免营养流失。保存时可用半湿的报纸包起，放在冰箱的蔬果室中，可以保鲜3~5天。

排毒功能

红凤菜含有高量的钾，可以促进体内水分的代谢，将多余水分排出体外，消除浮肿，还可以降低血压，是高血压患者可以经常摄取的蔬菜之一。用麻油炒红凤菜，不仅增加香味，麻油的油分更可以促进 β -胡萝卜素的吸收。

清炒红凤菜

材料：

红凤菜300克，大蒜3瓣，嫩姜20克，麻油1大匙

调味料：

米酒1/4小匙，盐1/4小匙，水2小匙西

1. 红凤菜摘下嫩叶及嫩茎，洗净；大蒜去皮，切末；嫩姜去皮，切丝备用。

2. 锅中倒1大匙麻油烧热，爆香大蒜，放入姜丝、红凤菜及调味料大火快炒至熟，盛入盘中即可端出。

雪白红凤菜

材料：

红凤菜300克，胡萝卜1/5根，腌渍黄萝卜1/5根，红辣椒2个，大蒜末1小匙，蛋清2个，牛奶1大匙

调味料：

盐1小匙，糖1小匙，鲜鸡粉1小匙

做法：

1. 红凤菜剥下嫩叶，洗净备用；胡萝卜、黄萝卜切丝；辣椒切片。

2. 起油锅, 入油烧热, 蛋清和牛奶加在一起拌打均匀, 倒入锅中过油炒开, 盛起。

3. 锅中余油继续烧热, 放入萝卜丝、辣椒及大蒜炒香, 加入蛋清牛奶及红凤菜一起拌炒, 最后加入蔬菜高汤及调味料煮滚后即可盛盘。

明日叶

保健功效: 降低血压 利尿消肿 预防癌症 改善贫血 消除便秘

明日叶繁殖能力强, 有“长生不老草”之称。明日叶的香味和芹菜相似, 含有锗、维生素 C、B 族维生素、钙、钾、铁、 β -胡萝卜素等营养素, 是营养十分丰富的黄绿色蔬菜。明日叶的根、茎、叶皆可食, 叶可炒、可炸、可凉拌, 根如牛蒡, 做菜清脆爽口, 茎可生吃。

明日叶的叶子中所含的有机锗可以促进毛细血管扩张。尤其明日叶中含有植物中少见的维生素——维生素 B₁₂, 可以促进红细胞的形成和再生, 预防贫血、增强体力, 还可以集中注意力, 增强记忆力。

将明日叶浸泡在水中 5 分钟后, 放在流水下冲洗。用湿报纸将根部包住, 放入塑料袋中, 置于冷藏室中保存。

维生素 B, 可以预防高血压、肾脏病、肝脏病和恶性贫血, 促进细胞的再生, 促进皮肤、指甲和毛发的生长; 明日叶的茎中含有多酚类化合物, 可以对抗活性氧, 延缓老化、预防癌症, 还可以强

豆瓣菜

营养成分: 豆瓣菜营养丰富, 蛋白质含量达 2.9%, 这在绿叶菜中是不可多得的; 胡萝卜素含量达 9.6%, 在蔬菜大家族中首屈一指; 维生素 C 含量为 51%, 为西红柿的 2.7 倍。

药用功效: 豆瓣菜凉性, 常食能清心润肺, 是治疗肺病的理想食物, 对肺燥肺热所致的咳嗽、咯血、鼻子出血都有较好疗效。豆瓣菜还有通经作用, 月经前食用能防治痛经、月经过少等症。



润

肠

排毒

仙人掌

营养成分：每100克仙人掌鲜品含220微克维生素A，比西红柿的含量还高；还含有16毫克维生素C2.7毫克铁和1.6毫克蛋白质，并能够产生出25~30千卡热量。从测定结果可见仙人掌中钙、铁含量很高，比粮食、蔬菜、水果、鱼、肉、蛋都高；铜、锌含量和其他蔬菜、水果、鱼、肉、蛋相近。

化毛细血管、降低血压。明日叶中的类黄酮具有利尿及促进新陈代谢的功能。

明日叶沙拉

材料：

明日叶300克，小黄瓜1/2个，番茄1个，芦笋50克，水煮蛋2个，洋葱1/4个，生菜2片

调味料：

盐、蛋黄酱各适量

做法：

1. 小黄瓜洗净，切斜片；番茄洗净，和水煮蛋分别切瓣；芦笋洗净、去老筋，切段；洋葱去皮，切丝；明日叶洗净，茎和叶切开。
2. 明日叶的茎和芦笋分别放入滚水中氽烫，捞出，以冷水冲泡，待凉备用。
3. 所有材料放入小碗中，加入调味料拌匀即可食用。

脆炒明日叶

材料：

明日叶的茎100克，胡萝卜1/2根，红辣椒1个

调味料：

麻油2小匙，酱油2大匙，砂糖1大匙

做法：

1. 明日叶的根以刷子刷洗至变白，胡萝卜去皮洗净，红辣椒洗净、去蒂，全部切丝，明日叶的根放入冷水中浸泡，去除涩液。
2. 锅中放入少许油加热，放入明日叶的根及胡萝卜略炒，加入适量水炒至汤汁收干，加入调味料，最后加入红辣椒拌匀即可。
3. 可以热食，也可以放进冰箱后，作为凉拌菜食用。



韭菜

保健功效： 预防癌症 壮盛阳气 增进食欲 清脂排毒

营养分析

韭菜具有保暖作用，常食可预防感冒，而且韭菜有帮助消化、保护肠胃的功能，对强精也很有效，将韭菜打成汁，还可清血、改善虚弱体质，对美容也很有效果。韭菜还可有效预防胃闷、便秘、下痢、感冒、贫血，且可促进血液循环，排除老化的血液。

保存方法

根据《黄帝内经》的养生原则，在饮食方面要多摄取温和的食物，而韭菜就是其中一种。韭菜的营养价值很高，包含了丰富的维生素和铁，可以补血养颜。

处理保存

挑除掉枯黄腐烂者，浸泡水中逐株清洗，切除根部后使用。保存时先清洗后晾干，再用干净的纸张包裹，放入塑料袋，置于冰箱冷藏，约可保存3天。

排毒功效

现代医学证明，韭菜有硫化物的成分，所以多吃韭菜有降低血脂的效果。韭菜含有抗氧化物质，具有调味、杀菌的功效，且含有丰富的纤维，能增加粪便量、改变肠道菌群，减少粪便中的有毒物、致癌物质与肠黏膜接触，帮助排泄，排毒功效相当强。

韭菜大水饺

材料：

胛心猪肉馅 600 克，韭菜（剁碎）600 克，水饺皮适量

芦荟

营养成分： 芦荟含有芦荟酐、芦荟大黄素等，此外还含有多种维生素（A、B₁、B₂、B₆、B₁₂）。芦荟酐、芦荟素 A、芦荟乌辛等都是有特殊功效的营养素。芦荟叶肉中还含有甘露聚糖，可以保湿、美肤。

药用功效： 芦荟多糖的免疫复活作用可提高机体的抗病能力，在治疗高血压、痛风、哮喘、癌症等慢性疾病的过程中配合使用，可加速机体康复。芦荟也是内含苦味的健胃轻泻剂，有抗炎、修复胃黏膜和止痛的作用。具有胰岛素一样的作用，能调节体内的血糖代谢，适宜糖尿病患者食用。

