



你有经历过任何类型的胃胀气问题吗？生冷、油炸和油腻的食物摄入过多，特别是在节日期间，会导致胃胀气问题。橘皮中的抗氧化剂含量比橘果汁多出超过20倍，有利于中和因环境因素如空气污染、空气过敏原、重金属和阳光暴晒等引起的自由基。此外，它还有助于改善感冒和流感，消化功能，晨吐，晕车，压力和平衡血糖等。添加了其他草本植物:姜和薄荷，此茶饮配方是专为改善以上健康问题所配制的。

份量: 1杯250毫升。

益处：有助于改善由生冷、油炸和油腻食物所引起的胃胀气问题。 也有助促进心血管、肺、胃和脾脏健康等。

## 材料

- 1□干薄荷叶 – 3-5叶 (0.6-1克)。
- 2) 干或新鲜的橘皮, 1英寸长 – 10-15薄条 (3-4.5克)。
- 3□姜 – 2-4片 (0.4-0.8克)。
- 4) 麦芽糖或蜂蜜 – 1茶匙或依个人喜好而定。
- 5□热开水 – 1杯 250毫升。

每日推荐的用量：生姜**250毫克 - 2克**; 干薄荷叶不超过6克和橘皮 3-6克。

## 准备

- 1□先用自来水或蒸馏水把所有材料, 洗净, 再把水倒掉。然后用热水再次冲洗, 最后再把水倒掉。
- 2□全部洗净之后就放入一杯热水中, 盖上盖子, 浸泡10到15分钟。15分钟之后, 打开盖子加入麦芽糖或蜂蜜, 搅拌均匀后可随时饮用。

## 注意

- 1□适合每个人, 特别是那些由生冷、油炸和油腻食物所引起的胃胀气问题的人群。成人: 每日饮用1-3杯, 5至12岁儿童: 每隔2-3天饮用1/2 -1杯。
- 2□姜可能会增加胰岛素水平或降低您的血糖水平, 请适度摄取。
- 3□对于那些正在服用稀释血液药物或有出血性疾病者需适量摄取姜, 因为姜可能会减缓血液凝结。
- 4□姜可能增加手术及术后出血的风险。所以应至少在术前2周停止服用。
- 5) 姜, 薄荷叶和橘皮 并没有足够可靠的资料关于孕妇或哺乳期妇女该用的安全摄入量, 如果您是孕妇或正在哺乳期间, 请适度摄取。
- 6) 薄荷叶会引起一些副作用包括胃灼热和过敏反应如红晕、头痛和口腔溃疡。如果您有这样的症状, 请适度摄取。



**谨慎：**如果有服用任何药物，必需与此茶饮用时间相隔1/2至1小时。