

## Beetroot Bitter Gourd Soup For Cardiovascular Health 甜菜根苦瓜汤为心血管健康。



您的血压是否处在正常范围内？您的心脏确保约五公升左右的血液持续泵送到您的身体。血压是血液施加在血管壁上的力量，医生测量它以确定您的血管及心脏的健康状况。

在民间医学里，甜菜根及叶已被用于治疗各种各样的疾病。在传统中医学里，甜菜根被视为中性而甜美的食物，并用来帮助改善心火、心脏虚弱、易怒、躁动、便秘、疱疹，调节血压及解毒肝脏等。添加其它材料如苦瓜、胡萝卜、中国薏仁和党参，更有助于改善心血管系统、肝脏、肺脏、脾胃的健康、调节血糖水平、促进免疫系统、解毒肝脏和净化血液等。

份量：4人份 = 4饭碗。

准备时间：30分钟

烹饪时间：1 小时

总时间 : 1 ½ 小时

**益处：**有助于改善心血管系统、肝脏、肺脏、脾胃的健康、调节血糖水平、促进免疫系统、解毒肝脏、净化血液及特别是那些有心火和血压异常等。（心火的症状：激动、口带苦涩、尿液带血或呈暗色、心悸、失眠、精神不适、口舌溃疡、口渴等。舌头：有黄苔，中线亦可能有裂纹及舌尖呈红色）

### 材料

☐1☐甜菜根 – 1个 = 300克。洗净并剥皮，切成1/2英寸厚 × 2英寸平方尺寸。然后把切片的甜菜根浸泡在含有柠檬片的水中10至20分钟以除去其泥泞味。20分钟后用水冲洗）

☐2☐苦瓜 – 1个 = 100克。洗净并用干净的牙刷及2茶匙盐擦洗苦瓜的皮以去除杂质。去除苦瓜种子和切成2英寸平方尺寸= 8片。然后把切片的苦瓜浸泡在含1汤匙盐的水中10至20分钟去除它的苦味。20分钟后用水冲洗。如果您属于燥热体质或患有高血压，可加入更多苦瓜。

☐3☐胡萝卜，8英寸长 – 1个。洗净并用干净的牙刷及1茶匙盐擦洗胡萝卜的皮以去除杂质，然后切成8片。

☐4☐中国薏仁 – 2汤匙。洗净并浸泡在热水中10至20分钟让它软化。20分钟后用水冲洗。

☐5☐中国梨 – 1粒。洗净并用干净的牙刷及盐擦洗中国梨的皮以去除杂质，然后切成16片并取出核心。

☐6☐党参 – 16至24薄片。（4至6克）

☐7☐干小香菇 – 12个。洗净并浸泡在热水中10至20分钟让它软化。20分钟后用水冲洗。

☐8☐姜 – 2薄片。

☐9☐柠檬 – 2薄片。

☐10☐无核红枣 – 4粒。

☐11☐枸杞子 – 12粒。（2.4-4克）。如果您属于寒性体质、患有贫血或低血压，可加入更多枸杞子。

☐12☐橄榄油 – 1茶匙。可替代的健康油如奇亚籽油或椰子油等。

☐13☐胡椒粉调味。

□14□盐 – 1 2/3汤匙。（1汤匙盐 = 3茶匙盐）

□15□水 – 900至1000毫升□□250ml水= 1个饭碗）健康水选择：纯净，蒸馏或矿泉水。

\*每日建议摄取量：党参不超过30克; 姜不超过4克; 枸杞子15至30克和小红枣3至20粒。

## 准备

(1) 将所有材料连同水一起放入炖锅（更健康的选择：玻璃、康宁或粘土锅），枸杞子、橄榄油、胡椒粉及盐除外，然后转大火。一旦水开始煮沸，转低火然后炖1小时。

(2) 1小时后，把汤的杂质丢弃，加入枸杞子、橄榄油、胡椒粉及1茶匙盐，然后搅拌均匀。熄火然后让汤浸泡10分钟后再享用。

## 注意

(1) 适合每个人，特别是那些有心火和血压异常的人群□可以每周**1-2**次摄取这种汤，以获得更好的心血管健康。

(2) 对于那些容易患肾结石的人应适量摄取甜菜根和甜菜叶，因为它们含有大量草酸，又称甜菜色素，可能会导致肾结石形成和肾脏疾病恶化。

(3) 对于那些患有肾脏疾病的人应适量摄取甜菜根，因为它们含有钾，可能会导致病情恶化。

（1杯甜菜根，重量170克，具有518mg钾= 15%钾的每日值，钾的每日值为3500mg□

□4□过量的甜菜根可能会导致低钙含量，因为它含有大量的草酸，又称甜菜色素，它会减少钙的吸收□

(5) 那些患有寒性体质或胃弱者应适量摄取苦瓜，因为其寒气可能会加剧您的状况。

□6□怀孕者应适量摄取苦瓜，因为可能会引起腹部痉挛、腹泻、出血、宫缩和流产。

□7□党参会引起一些副作用包括头晕，低血压，恶心，胃，不适及血液健康状况称为血小板减少等如果您有这样的症状，请适度摄取。

(8) 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银党参和姜，因为党参和姜可能会减缓血液凝结。

□9□姜与红枣可能会增加胰岛素水平或降低您的血糖水平，请适度摄取。

(10) 如果您是孕妇或正在哺乳期间，适量摄入枸杞子，因为枸杞子含有一种化学称为甜菜碱这可能会导致流产。

□11□党参和红枣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。

□12□党参和姜可能增加手术及术后出血的风险。所以应至少在术前2周停止服用党参□

□13□红枣可能会干扰手术及术后血糖水平。所以应至少在术前2周停止服用红枣□

谨慎□如果有服用任何药物，必需与此汤饮用时间间隔1/2至1小时。如果您是孕妇，哺乳或有任何健康问题，在饮用此汤前请咨询您的健康专家。