

# 卫康集蒲公英根茶150克/瓶炒制婆婆丁泡水喝

产品名称	卫康集蒲公英根茶150克/瓶炒制婆婆丁泡水喝
公司名称	河北珍强商贸有限公司
价格	38.00/瓶
规格参数	品牌:卫康集 保质期:18个月 产地:河北康氏中药饮片有限公司
公司地址	安国市药城五区药泽大街（大厅南楼3号）西两间
联系电话	15720196888 15720085250

## 产品详情

蒲公英根泡水喝的注意事项，蒲公英根能连续喝几天

很久很久以前，有一个举止轻狂、穿着朴素的化外之人随手拔起道路旁的蒲公英，将蒲公英根部的土壤往自己青色的衣衫上擦了擦，然后就连同蒲公英根一起吃了。路过的人对其指指点点，都不明白为什么就连家畜都嫌弃的蒲公英，这个衣冠楚楚的人竟然也不嫌弃。

真是“别人笑我太痴颠，我笑别人看不穿。不见神仙丢仙草，生长道边无人识。”实际上，蒲公英根具有十分重要的营养价值，美国和日本的研究发现称，蒲公英中含有丰富的维生素、钙、铁等人体所需矿物质，其含钙量为番石榴的2.2倍、刺梨的3.2倍，含铁量为刺梨的4倍、山楂的3.5倍。从食用营养的观点看，人体很容易缺乏的无机元素只有钙和铁。可谓是“平民营养之皇”了。

有人了解到蒲公英根的营养价值后，经常选择泡水代茶饮。只是，蒲公英根性寒凉，喝多了可能会对身体有损，但适量喝，却对身体非常有益。

一般来说，如果用新鲜的蒲公英根泡水喝，一天用500毫升水泡50克就足够了；如果用晒干后的蒲公英根泡水喝，一天用500毫升的水泡10克就足矣。

由于蒲公英根含有丰富的营养元素，适量饮用，对身体的确大有裨益，可是，营养这么高的蒲公英根能不能每天喝呢？

其实，还是要分情况的。因为蒲公英根性寒，倘若本身脾胃不好或者身体寒凉的人，一个星期喝两次蒲公英根就可以了；倘若身体总是感到燥热的人群，就可以连续喝或者隔天喝一顿为宜。