2022/01/03 公開

黒砂糖の薬膳的効能と使い方

薬膳で黒砂糖は体を温め腹痛を和らげる、冬におススメの食材です。

○黒砂糖の薬膳的効能
・お腹を温め寒邪を取り除く
・冷えによる腹痛を緩和する
・血の巡りを良くし瘀血を取り除く
・月経を調節する

○こんな子におススメ
冷えによる腹痛、脾胃虚弱、産後の回復、風邪の寒気に。

○調理方法
ご飯に少量加える。

○注意したい事
痰のある時、炎症・滲出液のある皮膚炎の時は控える。肥満の原因となる可能性があるので少量ずつ与えるようにしましょう。

記事監修：日本ペット中医学研究会 https://j-pcm.com/
食材を与える場合は体調を考慮しながら与えるようにしてください。