

舒緩經痛~黑糖薑茶（女人一定要看）

小時後,我著了涼,一流鼻涕,母親就連忙用老薑加黑糖煮成薑湯給我喝。甜甜辣辣的,趁熱大口大口喝下去,再蓋著被子發一場汗,感冒便不藥而癒!我因生產多又密集,一年一個,有一年還生了一對雙胞胎,把身體弄壞了。平常經常頭昏眼花,而每個月好朋友來了,頭痛、肚子痛,量又多,一拖就是十天半個月。看了許多中西名醫,均束手無策。病看不好,花錢受罪,一氣之下,乾脆不理他了。後來祖母教我在月經來時,不妨用黑糖和老薑煮水喝喝看,她特別強調多喝無害,黑糖能活血,薑是熱性的食物,在故鄉,婦女做月子都要吃些黑糖。老奶奶的話姑且聽之,月經來時,就猛喝黑糖和老薑煮的薑茶,想不到,小腹慢慢不痛了。好朋友量也少了,當然頭痛也消失了,比吃藥還有效呢!黑糖和老薑不但能治病,在寒冷的冬天喝上一碗,渾身冒汗,舒暢無比,這種偏方花錢少,又無副作用,何妨試試!

※黑糖紅豆湯女性的好朋友

黑糖能活血,紅豆能補血,故婦女月經來時或前後,吃一些黑糖紅豆湯,會讓經期更順及減少疼痛,比使用藥物控制效果好。這種偏方花錢少,又無副作用,不妨試試!

一次的月經會造成女性流失 12 至 29 毫克的鐵,一次經期若以 5 天計,平均一天流失 2.4 ~ 至 5.8 毫克的鐵,若以一個週期 28 天計算,平均一天流失 0.4 至 1.03 毫克的鐵,而一匙黑糖中就含有 70 毫克的鈣,相當於半塊傳統豆腐的鈣含量,同時又含有約 7 毫克的鐵,已達到每日建議攝取量的一半以上,所以建議妳平常在生理期時可以喝黑糖水,溫熱的喝,上午、下午各一杯,不僅可以加速經血排出、舒緩生理期不適!又可以補充鐵和鈣,是最佳的生理期基礎保養食品,寶貝自己也可以不用花大錢,愛自己最簡單的保養方式,妳一定要試試。

什麼是黑糖

黑糖是甘蔗榨汁後直接熬煮，保留最原始的甘蔗天然風味，不經化學過程，富含維生素及礦物質，黑糖裡的糖蜜滋味，還帶著一般砂糖所沒有的炭燒香氣，一般的砂糖、白糖、冰糖都經過純化，營養價值遠不及黑糖。

黑糖的營養價值

鐵質：49.2(mg/100g)

鈣質：464(mg/100g)

維他命 B2：0.18(mg/100g)

其它：微量元素（鈉、鉀、錳、亞鉛、銅）

黑糖的功效

黑糖的營養價值高，所以食用黑糖不只是嚐到甜味和獲得熱量而已，也可以從中攝取到一些營養素，尤其黑糖中，鐵及鈣的含量都滿可觀的，營養專家指出，一匙黑糖約 15 毫

克就含有70毫克的鈣，相當於半塊傳統豆腐的鈣含量，同時又含有約7毫克的鐵，已達到每日建議攝取量的一半以上。現在的食物都經過精製，營養專家反而提倡回歸自然、粗製的飲食，而老祖母時代的黑糖就符合這樣的天然概念。

- 黑糖在日本最早是拿來養生。據說，從前的日本婦女在做月子時，必須天天飲用黑糖水，幫助排出惡露。
- 生理期前後飲用濃稠的黑糖水或用黑糖沖茶，能幫助經血順利排出，舒緩經期的不適感。因黑糖含有大量的鐵質，可補充女性生理期間的耗損。
- 若心情煩躁，喝些黑糖水，可降低煩躁感。
- 營養價值高，對消除疲勞、保持體力也極有助益。

誰適合吃黑糖？

因黑糖營養價值高，所以各年齡層都適合，尤其老人及孩童可補充鈣質，女性生理期可補

充鐵質，寒冬飲用黑糖薑茶可祛寒，是老少咸宜的飲品。

1 誰不適合吃黑糖？

糖尿病、高血壓、腎臟病的人應限制或避免食用，由於黑糖的熱量有 365 卡◆瓊 J，僅次於冰糖（387 卡◆瓊 J），所以正在控制體重的人應節制食用。

1 選購要點：

選購黑糖時，記得要「選醜不選美」，表面坑坑洞洞、不平滑，越粗越醜的黑糖塊，通常是越高級的純手工黑糖。

女性經期該怎麼吃：

市面上黑糖產品琳琅滿目，以日本沖繩黑糖為原料製造的黑糖食品有黑糖塊、黑糖薑母茶塊、黑糖桂圓漿，只要加上熱水沖泡，就是生理期的最佳飲品，可幫助經血加速排出，也可用來代替砂糖，煮些紅豆、薏仁等點心；另外黑糖零食有黑糖飴、黑糖角、黑糖牛奶糖、

黑糖話梅、黑糖糕等，生理期間吃點甜食可安定情緒，也是不錯的選擇。

※認真的女人最美麗食譜：

1. 黑糖+益母草打汁
2. 黑糖紅棗桂圓茶
3. 黑糖山楂茶