



第7版：养生保健

上一版 < > 下一版



2009年4月30日 星期四

本报首页 | 版面导航 | 标题导航  
[☐ 上一期](#) [☐ 下一期](#)

< 上一篇

放大 缩小 默认

## 时令桑葚跻身圣果

□ 李惠明 中南大学湘雅医院

桑葚又名桑果、桑枣等，为桑科植物桑树的成熟果穗，大多为红紫色或黑色椭圆型聚合果，长约1~2.5厘米。桑葚汁浓似蜜，甜酸清香，营养丰富，因桑树特殊的生长环境，使桑葚具有天然生长、无任何污染的特点，所以桑葚又被称为“民间圣果”。

桑葚味甘、性寒，具生津止渴、补肝益肾、滋阴补血、明目安神、黑发、利关节、醒酒等功效。现代医学研究发现，桑葚含有丰富的活性蛋白、维生素、氨基酸、胡萝卜素、矿物质、葡萄糖、蔗糖、果糖、鞣质、苹果酸、钙、维生素B1、维生素B2、维生素C、尼克酸等成分，其营养是苹果的5~6倍，是葡萄的4倍。

**补充营养** 桑葚中含有大量水分、碳水化合物、多种维生素、胡萝卜素及人体必需的微量元素等，能有效地扩充人体的血容量，且补而不腻，适宜于高血压、妇女病患者食用。

**健脾助消化** 桑葚中含有鞣酸、脂肪酸、苹果酸等营养物质，能促进脂肪、蛋白质及淀粉的消化，故有健脾胃、助消化之功效，可用于治疗因消化不良而导致的腹泻。

**乌发美容** 桑葚中除含有大量人体所需要营养物质外，还含有乌发素，能使头发变得黑而亮泽，故可用来美容。

**防止血管硬化** 桑葚中含有鞣酸、苹果酸、维生素C和脂肪酸等。其中所含的脂肪主要为亚油酸、油酸、软脂酸、硬脂酸、亚麻酸等。此外，桑葚中含有丰富的白黎芦醇。白黎芦醇是一种有效的抗氧化剂，能抑制低密度脂蛋白的脂质过氧化反应，防止低密度脂蛋白氧化产生的细胞毒素，从而保护细胞的脂质过氧化。白黎芦醇还能降低血小板聚集，从而预防动脉硬化。

**防癌抗癌** 桑葚中含有大量芦丁，现代医学证明芦丁可以阻止结肠癌的形成。芦丁可凉血止血、清肝泻火，具抗炎、抗病毒作用。故常吃桑葚还有助于防治脑出血、高血压、视网膜出血、慢性支气管炎等。

< 上一篇

放大 缩小 默认

国内统一刊号：CN11-0153 邮发代号：1-140(国内) D-1138(国外)  
地址：中国北京市朝阳区北沙滩甲4号 邮编：100192 电话：64854537  
传真：64854537 mail:cntcm@263.net.cn 广告热线：64853366  
Copyright 本网站内容版权所有，未经许可禁止转载， All Rights Resened