

夏食桑葚补肝益肾

■ 王 剑（云南省中医医院制剂中心）

桑葚因清香酸甜的口感和较高的营养价值，受到很多人的喜爱。桑葚是一种历史悠久的药食同源果品，虽具有养生保健功效，但食用时应注意一些禁忌。

◆ 养生保健功效

1. 提高免疫力

桑葚含有丰富的维生素 C 和花青素等抗氧化物质，可以增强人体免疫力，预防感冒和其他疾病。

2. 降血脂

桑葚所含的多种营养成分可以降血脂、预防心血管疾病。同时，还有降血压、降血糖的作用。

3. 抗衰老

桑葚中的花青素等抗氧化物质可以清除自由基，延缓衰老，保持皮肤的弹性和光泽。

此外，桑葚还可用于消渴、便秘、目暗（即看不清东西）、耳鸣、关节不利等肝肾阴亏之症，以及阴血不足所致的眩晕耳鸣、虚烦失眠、须发早白等。

◆ 食用小方

1. 鲜食

洗净后直接鲜食，但桑葚性微寒，不宜多食，每次约 50 克左右为宜。

2. 果酱

准备桑葚 1000 克、白糖适量、柠檬 1 个。首先，将桑葚去果梗，放入加了一匙面粉的盐水中浸泡 30 分钟，再冲洗干净。其次，把桑葚和白糖放搪瓷锅中（忌用铁锅），用勺子轻

压搅拌，待桑葚出水后混匀，静置一下。然后，用中火煮至沸腾，再转小火熬制四五十分钟，加入柠檬汁再熬 10 分钟左右至黏稠即可。最后，晾凉后，装到玻璃罐子中密封冷藏，随用随取。

3. 桑葚干

将新鲜干净的桑葚置于阳光下晾晒，或蒸 10 分钟后取出晾晒至干透。置阴凉干燥处，随用随取，可当茶饮。

4. 桑葚膏

将桑葚榨汁，纱布过滤，置砂锅中小火煮至浓稠时，加入适量蜂蜜，用小火慢炖至起鱼眼泡，关火待凉，装到玻璃罐中密封冷藏，随用随取。

5. 桑葚酒

将清洗干净、晾干的新鲜桑葚放入高度白酒中（新鲜桑葚与 52 度白酒的比例为 1 : 3 ~ 4），加适量冰糖（可不加），静置 7 日后便可饮用。

注意事项

1. 桑葚性微寒，脾胃虚寒者食用后，容易出现腹泻等不适症状，应少食。

2. 桑葚含有一定的酸性物质，不宜空腹食用，以免对胃黏膜产生刺激。

3. 桑葚中含有过敏物质及透明质酸，过量食用后容易引发溶血性肠炎，孕产妇及婴幼儿慎食。

4. 未成熟的桑葚含有大量鞣酸，会影响人体对矿物质的吸收，不宜食用。

提示：中医讲求“辨证施治”，每个人体质不同，所载内容不构成用药建议，如有需求，还请遵医嘱。📖