



食药同源与健康

桑树枝头挂满那一簇簇或紫黑或乳白的聚合浆果,轻轻一碰,指尖便会染上深紫色的汁液,这是来自大自然的印记。这颗看似平凡的小果实,承载着中华文明五千年的养生智慧,从《诗经》中的“吁嗟鸠兮,无食桑葚”,到今日现代实验室中的成分解析,桑葚始终以其独特的魅力,诠释着“食药同源”的深刻内涵。

一 千年滋养：从帝王贡品到百姓佳果

桑葚与华夏文明的渊源可追溯至新石器时代。在甲骨文中,“桑”字出现的频率之高,印证了古人对这种植物的倚重。古代帝王将桑葚列为贡品,不仅因其稀有珍贵,更因其独特的养生价

值。唐代《千金要方》中记载,孙思邈常用桑葚配伍其他药物治疗消渴症(糖尿病)。明代《本草纲目》更详述其“止消渴、利五脏关节,通血气,久服不饥,安魂镇神,令人聪明”等方面的功效。

二 紫玉密码：解码桑葚的营养图谱

现代营养学为我们揭示了桑葚更深层的价值。这颗小小的果实堪称“营养素的宝库”。

桑葚花青素含量在常见水果中独占鳌头,每100克鲜果中含量高达200毫克至300毫克,是蓝莓的1.5倍,是葡萄的3倍。这些深紫色的天然色素具有超强的抗氧化能力,能有效清除自由基,延缓衰老,保护视力。

更令人惊叹的是,桑葚中的白藜芦醇含量是葡萄的5倍至8倍。这种被誉为“长寿物质”的

成分,能有效保护心血管系统,预防动脉粥样硬化。同时,桑葚还富含芦丁、槲皮素等黄酮类化合物,能增强血管弹性,预防脑出血。

桑葚中的维生素C含量是苹果的10倍,维生素E含量是葡萄的4倍。此外,它还含有丰富的铁元素,每100克中含铁量达42.5毫克,是天然的补血佳品。其中特有的桑葚多糖具有调节免疫力、抗肿瘤的独特功效。

三 中医智慧：桑葚的阴阳平衡之道

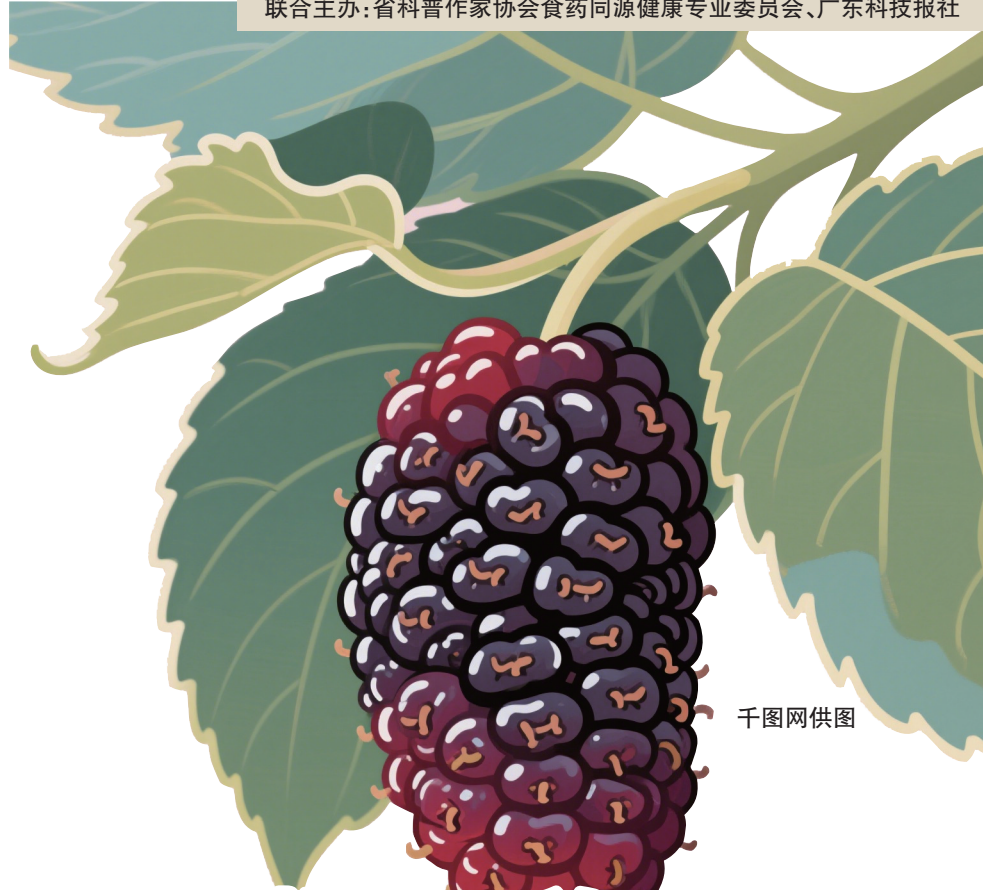
在中医理论中,桑葚味甘酸,性微寒,归心、肝、肾三经,其养生价值主要体现在三个方面。

(一)滋肝补肾是桑葚的核心功效。清代名医叶天士善用桑葚治疗肝肾阴虚所致的头晕目眩、腰膝酸软。现代人因熬夜、用眼过度导致的视力下降、须发早白,都可借助桑葚的滋补功效得到改善。

(二)生津润燥是桑葚的另一

大特色。清代《温病条辨》中记载的桑杏汤,就是以桑葚为主药治疗秋燥证的代表方。对于现代常见的口干咽燥、皮肤干燥、肠燥便秘等问题,桑葚都能发挥良好的润泽作用。

(三)宁心安神的功效使桑葚成为现代人抗压助眠的良药。其中的特殊氨基酸能促进褪黑素分泌,改善睡眠质量,这正是古人所说“安魂镇神”的科学依据。



千图网供图

天生紫玉 养生奇珍

“民间圣果”桑葚的食药同源

作者：王晓丽

四 现代验证：实验室里的养生密码

桑葚多糖能显著增强巨噬细胞的吞噬能力,促进淋巴细胞转化,提高机体免疫力。研究发现,连续服用桑葚提取物30天的小鼠,其免疫指标提升达45%以上。在保肝作用方面,桑葚中的槲皮素等成分能显著降低血清转氨酶水

平,减轻酒精对肝脏的损伤。这对于经常应酬饮酒的现代人而言,无疑是天然的解酒护肝良药。桑葚在调节血糖方面表现突出。其中的DNJ(1-脱氧野尻霉素)能抑制 α -糖苷酶活性,延缓碳水化合物吸收。

目前,桑葚提取物已应用于功能性食品、化妆品等领域。研究发现,桑葚花青素能有效抑制皮肤胶原蛋白分解,在抗衰老护肤品中展现出巨大潜力。同时,桑葚中的天然色素作为食品添加剂,正逐步取代人工合成色素。

五 食药同源：健康食品食用多样

桑葚的食用方法丰富多彩,既可直接鲜食,也可加工成各种养生食品。

(一)桑葚酵素

桑葚酵素是近年来备受推崇的健康饮品。通过发酵,桑葚中的营养成分更易被人体吸收,生物利用度提高3倍至5倍。自制桑葚酵素方法简单:将新鲜桑葚与冰糖按1:1比例分层放入容器,发酵3个月即可。

(二)桑葚膏

桑葚膏是传统的滋补佳品。取鲜桑葚5千克,文火慢熬,收膏时加入适量蜂蜜,每日早晚各服一匙,对改善贫血、失眠有显著效果。

(三)桑葚桂圆茶

取桑葚干10克,桂圆肉5克,枸杞3克,沸水冲泡,代茶饮用。此方适合用眼过度的上班族,能有效缓解视疲劳,改善黑眼圈。

(四)桑葚山药粥

用鲜桑葚30克,山药50克,粳米100克,共同煮粥。此粥品特别适合脾胃虚弱者,在滋阴的同时不伤脾胃,是秋季养生的绝佳选择。

尽管桑葚功效卓著,但食用时也需注意:脾胃虚寒者不宜过量生食,建议煮熟或配伍生姜、陈皮等温性食材同用。糖尿病患者需控制用量,每日鲜果不宜超过100克。此外,

未成熟的青色桑葚含有较多鞣酸,可能引起不适,应选择完全成熟的果实。

从古老的养生智慧到现代的科学验证,桑葚这颗“民间圣果”始终散发着独特的魅力。它不仅是自然的馈赠,更是中华药食同源文化的生动体现。

在这个追求健康的时代,让我们重新发现桑葚的价值,让这枚“天生紫玉”继续为现代人的健康保驾护航。当我们品尝这颗深紫色的果实时,也是在品味千年文明的智慧结晶,感受大自然最本真的治愈力量。