

# 怎能买到真的宁夏枸杞子

产品名称	怎能买到真的宁夏枸杞子
公司名称	郑州御荟堂电子商务有限公司
价格	1.00/克
规格参数	品牌:御荟堂78 型号:185克
公司地址	郑州市北林路16号
联系电话	400-001-3760 13209552218

## 产品详情

【导读：怎能买到真的宁夏枸杞子】真的宁夏枸杞子网上有卖吗？哪家的枸杞子是真的，怎么才能买到真的中宁枸杞子。真的枸杞子长什么样特征。宁夏枸杞的成熟果实含甜菜碱（betane），阿托品（aTCLIBopine枸杞泡茶枸杞泡茶），天仙子胺（gyoscyamine)[2]。又含玉蜀黍黄质，酸浆果红素，隐黄质（cryptosxanthin），东莨菪素（scopo-letin），胡萝卜素，硫胺素，核黄素，烟酸，维生素C。种子含氨基酸：天冬氨酸，脯氨酸，丙氨酸，亮氨酸，苯丙氨酸（phenylalanine），丝氨酸（serine），甘氨酸，谷氨酸（glutamic acid），半胱氨酸（cysteine），赖氨酸（lysine），精氨酸（arginine），异亮氨酸（isoleucine），苏氨酸（threonine），组氨酸，酪氨酸，色氨酸，蛋氨酸（methionine）。还含钾、钙、钠、锌、铁、铜、铬、镉、铅、镍、镉、钴、镁等元素。另含具促进免疫作用的多糖，含量为7.09%。又含牛磺酸，-氨基丁酸。

一、不要过量食用 现在，很多关于枸杞子毒性的动物实验证明，枸杞子是非常安全的食物，里面不含任何毒素，可以长期食用。但任何滋补品都不要过量食用，枸杞子也不例外。一般来说，健康的成年人每天吃20克左右的枸杞子比较合适；如果想起治疗的效果，每天最好吃30克左右。

二、直接嚼着吃效果更好 用枸杞子泡水或煲汤时，其中的药效并不能完全发挥出来。由于受水温、浸泡时间等因素的影响，枸杞子中只有部分药用成分能释放到水或汤中。直接用嘴嚼，对枸杞子中营养成分的吸收会更加充分，更有利于发挥枸杞的保健效果。但嚼服枸杞子时要注意，在吃的数量上最好减半，否则容易滋补过度。

三、什么人最适合吃枸杞 最适合吃枸杞的是体质虚弱、抵抗力差的人。而且，一定要长期坚持，每天吃一点，才能见效。脾胃虚弱有寒湿、泄泻者；外感热邪时等都不能吃枸杞子，否则会雪上加霜。枸杞子温热身体的效果相当强，正在感冒发烧、身体有炎症、腹泻的人最好别吃

四、枸杞一年四季皆可服用 枸杞一年四季皆可服用，春天，万物复苏，人体阳气渐渐升发。枸杞味甘平补，春季可以单独服用，也可与味甘微温之品同时服用，助人阳气生发，比如说黄芪等。夏季宜泡茶，但以下午泡饮为佳，可以改善体质，利于睡眠。但要注意的是，枸杞泡茶不宜与绿茶搭配，适合与贡菊、金银花、胖大海和冰糖一起泡，用眼过度的电脑族尤其适合。

1、bushen 过了四十岁，不少人会感觉到精力不足，shen虚成了常见疾病，如何bushen?不妨适当的食用枸杞，枸杞具有bushen益精、养肝明目的功效。对于shen阴、肝气不足有一定的防治作用。在平时可以用枸杞泡茶喝，也可以把枸杞用来煲汤，要是你喜欢干嚼枸杞，最好要把量减半，避免滋补过度。

2、延缓衰老 不论是男性还是女性都害怕衰老，食用枸杞恰好能够延缓衰老，这是因为枸杞有扶正固本、滋阴bushen、益气安神的作用。枸杞有扶正固本、滋阴bushen、益气安神的作用。能够有效的增强各大脏腑器官的功能，还能改善大脑功能，对于抵抗身体自由基也有很好的作用，以此来延缓衰老。

3、保护肝脏 肝脏

是身体重要器官，保护肝脏是重要的事情，食用枸杞能够吸收其中的甜菜碱，有效的抑制脂肪在肝细胞中发生沉淀，促进了肝细胞的新生。