

东方紫来介绍：桑葚简介

产品名称	东方紫来介绍：桑葚简介
公司名称	广州慕婷文化传媒有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	广州市白云区云城街机场路1600号之壹汇创意产业园B1栋301单元
联系电话	13724071874

产品详情

一、桑葚简介：

【药名】桑椹子

【药材基源】为桑科植物桑的果穗。

【性味】甘；酸；性寒

【归经】心；肝；肾经

【功效】为滋补强壮、养心益智佳果，具有滋阴补血；生津润肠、清肝明目、安神养颜、调节免疫、促进造血细胞生长、防癌抗诱变、抗衰老、降血脂、护肝等保健作用。

【功效分类】滋阴养血药；生津药；润肠药

【主治】肝肾不足和血虚精亏的头晕目眩；腰酸耳鸣；腰膝酸软；须发早白；失眠多梦；津伤口渴；内热消渴；肠燥血虚便秘；大便干结等症。

早在两千多年前，桑葚已是中国皇帝御用的补品。因桑树特殊的生长环境使桑果具有天然生长，无任何污染的特点，所以桑葚又被称为“民间圣果”。现代研究证实，桑葚果实中含有丰富的活性蛋白、维生素、氨基酸、胡萝卜素、矿物质、花青素等成份，营养是苹果的5~6倍，是葡萄的4倍，具有多种功效，被医学界誉为“二十一世纪的最佳保健果品”。常吃桑葚能显著提高人体免疫力，具有延缓衰老，美容养颜的功效。

二、桑葚功效营养分析

桑葚可以让我们防止血管硬化

防止血管硬化：桑葚中含有脂肪酸，主要由亚油酸、硬脂酸及油酸组成，具有分解脂肪，降低血脂，防止脂质在血管内沉积，防止血管硬化等作用。

2

桑葚可以健脾胃，让我们消化能力变强

健脾胃，助消化：桑葚中含有鞣酸、脂肪酸、苹果酸等营养物质，能帮助脂肪、蛋白质及淀粉的消化吸收，故有健脾胃助消化之功，增强肠蠕动，可用于治疗因消化不良而导致的腹泻。

3

桑葚可以让我们乌发美容

乌发美容：桑葚含有大量人体所需要的维生素和乌发素，尤其是含有丰富的磷和铁，能益肾补血，使人面色红润，头发乌黑亮丽。若与黑豆、枣肉相配，还能提供使头发变黑的黑色素及供头发生长所需的蛋白质。

近代有学者研究出一则美发美容妙方：桑葚汁2000毫升，黑大豆100克，大枣500克。将黑大豆泡入桑葚汁中，浸透发胀后蒸熟，再浸泡再蒸，如此蒸浸5遍，将豆晾干，研成粉末。将红枣蒸熟后去核，捣成枣泥，掺入上述黑豆粉中，做成饼再蒸，取出待凉后放入冰箱。每天早晨当早点食用或作零食吃。

4

桑葚可以让我们远离癌细胞

防癌抗癌：桑葚中所含的芸香苷、花色素、葡萄糖、果糖、苹果酸、钙质、无机盐、胡萝卜素、多种维生素及烟酸等成分都能增强机体免疫力，促进T淋巴细胞成熟，预防肿瘤细胞扩散，避免癌症发生的功效。

5

桑葚可以让我们不再失眠多梦

桑葚可以治疗神经衰弱，失眠健忘等症状：桑葚子30克，酸枣仁15克，水煎服，每晚1次。

6

桑葚可以让我们改善便秘

桑葚可以治疗便秘：桑葚子30克，蜜糖30克，水煎服，每日1次。

7

桑葚可以让我们抵抗力加强

补充营养：桑葚中含有大量的水分、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，能迅速补充营养促进造血功能，增强机体免疫力。且补而不腻，适宜于高血压、妇女病患者食疗。

8

桑葚可以让我们的肾更好

桑葚与枸杞或何首乌配用，可治肾虚、须发早白、眼目昏花等。贫血、慢性肝肾疾病者亦可常服桑葚或桑葚蜜

桑葚30克（鲜者60克）、糯米60克，煮粥，待熟时调入冰糖少许服食，每日1剂。可滋养肝肾

治贫血：鲜桑葚子60克，桂圆肉30克，炖烂食，每日两次，可有效治疗贫血的症状，还可起到补血的作用。

桑葚、蜂蜜各适量，将桑葚水煎取汁，文火熬膏，加入蜂蜜拌匀饮服，每次10~15克，每日2~3次。可滋阴补血，适用于阴血亏虚所致的须发早白、头目晕眩，女子月经不调、闭经等

桑葚适合人群：一般人群均可食用，女性、中老年人及过度用眼者更宜食用。每日20~30颗（30~50克）。

1. 尤其适合肝肾阴血不足者，少年发白者，病后体虚、体弱、习惯性便秘者；
2. 体虚便溏者不宜食用，儿童不宜大量食用。

注意：桑葚性质偏寒，故脾胃虚寒，大便稀溏者不宜食用。

三、男人多吃桑葚的好处

补肝益肾

中医认为，肝主藏血、肾主生髓，是人身能量储存基地。桑葚性味甘寒、具有补肝益肾的功效。男性朋友要注意：从中医角度说，对于性机能失调、属寒热混杂体质的人，最好不要随便补肾壮阳，否则会越补越“虚”。夏天可饮用**桑葚汁**，不仅可补充体力，还可提高性生活质量。

改善健康

传承后代是人生一大要务！50%不孕不育归咎于男性精液质量下降。桑葚则可以改善这种“生殖亚健康”，是很多治疗死精症的方剂的重要组成药物。因此，男性朋友可以多吃桑葚。

四、汤的做法

桑葚牛骨汤

材料：桑果干25克，牛骨250~500克

做法：1、将桑果干洗净，加酒、糖少许蒸制。另将牛骨置深锅中，水煮，开锅后撇去面上浮沫，加姜、葱再煮。

2、见牛骨发白时，表明牛骨的钙、磷、骨胶等已溶解到汤中，随即捞出牛骨，加入已蒸制的桑葚子，开锅后再去浮沫，调味后即可饮用。

功效：此方有滋阴补血、益肾强筋之功效，适用于骨质疏松症、更年期综合征。对肝肾阴亏引起的失眠、头晕、耳聋、神经衰弱等也有疗效。

以上内容，仅供大家作为日常的保健参考，特殊人群在使用之前请先咨询自己的主治医生哟

本文桑果图片为我司四季桑园所培育的果叶两用的无籽桑树品种“粤椹大10”，其桑果产量高，颗粒大，鲜果酸甜可口，汁多无籽，成熟果为紫黑色，圆筒形，长径2.5cm~6.5cm，横径1.0cm~2.0cm，风味独特，是鲜食佳果和桑果汁、桑果酒等产品的优良加工原料。

同时“粤椹大10”桑叶产量高，叶片大、叶肉厚、质量好，果叶两用大大提高单位面积的经济效益，目前已在广东、广西、陕西、四川、北京、上海、重庆等省（区）市大面积种植，是我国种植面积最大的果用桑树品种。