



在中国悠久的饮食文化中,大枣一直有着举足轻重的地位。它口感甜美、营养丰富,并且具有一定的药用价值。今天,就来跟大家聊聊如何科学食用大枣,达到养生的目的。

### 它是天然维生素丸

大枣,为鼠李科植物枣的干燥成熟果实,起源于中国,在中国已有八千多年的种植历史,自古以来就被列为“五果”(栗、桃、李、杏、枣)之一。

大枣以色红、肉厚、味甘者为佳。气微香,味甜、性温,归脾、胃、心经,可补中益气、养血安神,常用于改善脾虚食少、乏力便溏、妇人脏躁等症。现代研究发现,大枣富含蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、B族维生素、维生素C、维生素P以及磷、钙、铁等元素,其中维生素C的含量在果品中名列前茅,所以有“天然维生素丸”之美称。

### 一专多能的养生“常青树”

**补血** 大枣富含铁和钙元素,对贫血和骨质疏松有很大作用,对



# 这个滋补「大咖」你吃对了吗?

□ 张艳菊

病后体虚人群有很好的滋补作用。

**补气** 因大枣味甘性温,既可补中益气又可养血安神,可以用于改善脾胃虚弱、贫血、疲乏无力、气血不足、心悸失眠等症状。

**护肝** 大枣可以调节神经系统兴奋度、保护肝功能、降低胆固醇。大枣中含有抑制癌细胞、甚至可以使癌细胞向正常细胞转化的物质,并且富含果糖、葡萄糖等物质,可以很有效地保护肝脏、促进蛋白质合成、增加血清总蛋白含量,提高机体免疫力。

**降血脂** 大枣中的维生素可以增强免疫力,让体内的胆固醇尽快排出体外,降低体内的血脂水平。

**预防心血管疾病** 大枣中富含的维生素P能够维持毛细血管的通透性、改善微循环,能有效地预防心血管疾病的发生。

**美容养颜** 大枣里含有多种维生素,可以抗氧化、有效滋养皮肤,具有美容养颜功效。

### 用法不同 功效各异

大枣在具备药用功能的同时,也是十分鲜美的食物,它既可以补充身体所需的部分营养物质,提高免疫力,消除疲劳,改善气血不足,还可以延缓衰老,是一种非常好的养生食品。

下面说一说大枣的食用方法:

**红枣泡水、养肝排毒** 红枣的一个冲泡细节决定着它功效的高低。红枣果皮坚韧不好消化,如果整颗冲泡,很难将其有效成分完全

溶出,因此最好将其掰开再冲泡。

**炒黑泡茶、补气护嗓** 红枣炒黑后泡茶喝,可治疗胃寒、胃痛。如果再放入桂圆,就是补血补气茶了。

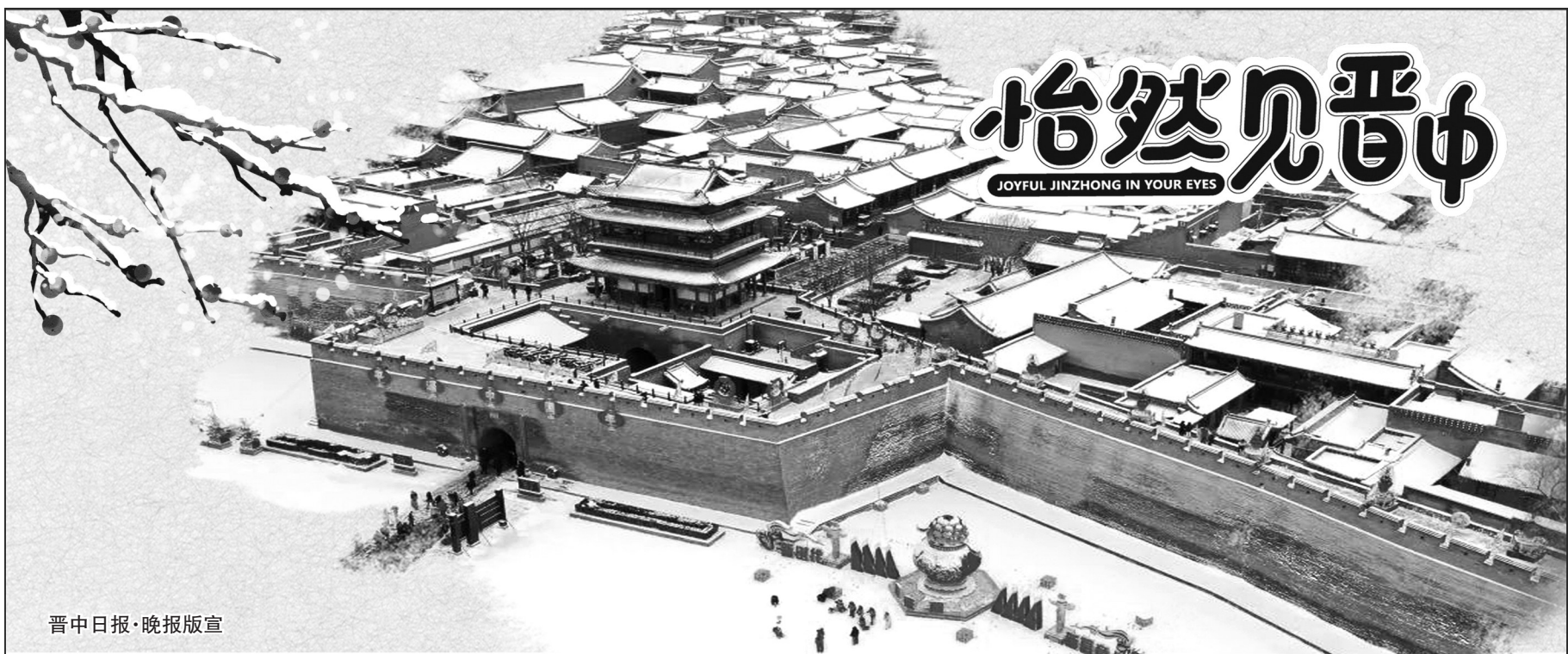
**红枣熬汤、止咳润肺** 可以用大枣和冰糖、银耳一起加水放入锅中熬汤喝,这个代茶饮具有不错的止咳润肺的功效,对嗓子具有一定的保护作用。

**红枣熬粥、安神助眠** 中医上讲,女性有躁郁不安、心神不宁等症状,可用适量百合、莲子搭配红枣调理。若与小米同煮,可更好地发挥红枣安神的效用。

**红枣蒸食、强身除烦** 汉末中医学《名医别录》中记载枣能“补中益气,强力,除烦闷”。将红枣洗净,用清水浸泡约2小时后,剔除枣核,与泡发好的黑木耳一起,加适量清水、冰糖,上笼蒸约1小时即成蒸枣。

每日早、晚餐后各服一次,尤其适用血虚乏力、面色苍白、心慌心惊及贫血者食用,但是要注意痰湿及积滞者不宜多食。

(来源:人民网)



# 怡然见晋中

JOYFUL JINZHONG IN YOUR EYES