

# 枸杞子的功效与作用

## 枸杞的传说

民间传说，有一书生体弱多病，到终南山寻仙求道，在山中转了好几天，也没有见到神仙踪影。正烦恼间，忽见一年轻女子正在痛骂责打一年迈妇人，赶忙上前劝阻，并指责那年轻女子违背尊老之道。那女子听了，笑嘻嘻道：“你当她是我的什么人？她是我的小儿媳妇。”书生不信，转问那老妇，老妇答道：“千真万确，她是我的婆婆，今年92岁了，我是她第七个儿子的媳妇，今年快五十了。”书生看来看去，怎么也不像，遂追问缘由。那婆婆说：“我是一年四季以枸杞为生，春吃苗、夏吃花、秋吃果、冬吃根，越活越健旺，头发也黑了，脸也光润了，看上去如三四十岁。我那几个儿媳妇照我说的常常吃枸杞，也都祛病延年。只有这个小儿媳妇好吃懒做，不光不吃枸杞，连素菜也不大吃，成天鸡鸭鱼肉，吃出这一身毛病。”书生听了这番言语，回到家里，多买枸杞服食，天长日久，百病消除，活到八十多岁。这虽然是神话传说的故事，但枸杞的功效却是古今公认的。

枸杞在祖国的传统医学中具有重要的地位，其药用价值备受历代医家的推崇。它是传统名贵中药材和营养滋补品。枸杞子能够有效抑制癌细胞的生成，可用于癌症的防治。

枸杞除了当中药使用外，也是国家卫生部规定的既是食品又是药品的物品。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克左右枸杞比较合适；治疗用可增至30克。枸杞要常吃，不可一次大量食用。另外，枸杞子含糖量较高，每100克含糖19.3克，故对糖尿病患者的枸杞子用量应权衡利弊，仔细斟酌，糖尿病者要慎用，不宜过量。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。枸杞虽然具有很好的滋补和治疗作用，但也不是所有的人都适合服用的。由于它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。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。

现代医学研究证明：枸杞有免疫调节、抗氧化、抗衰老、抗肿瘤、抗疲劳、降血脂、降血糖、降血压、补肾、保肝、明目、养颜、健脑、排毒、保护生殖系统、抗辐射损伤等十六项功能。另外，还能起到美白作用，这是因为，枸杞子可以提高皮肤吸收氧分的能力。

### 枸杞子的药用价值

枸杞性甘、平，归肝肾经，具有滋补肝肾，养肝明目的功效，常与熟地、菊花、山药、山萸肉等药同用。枸杞全身都是宝，枸杞子能补虚生精，用来入药或泡茶、泡酒、炖汤，

如能经常饮用，便可强身健体。枸杞的叶、花、根也是上等的美食补品。现代医学研究表明，它含有胡萝卜素、甜菜碱、维生素 A、维生素 B1、维生素 B2、维生素 C 和钙、磷、铁等，具有增加白细胞活性、促进肝细胞新生的药理作用，还可降血压、降血糖、血脂。

枸杞子是常用的营养滋补佳品，在民间常用其煮粥、熬膏、泡酒或同其他药物、食物一起食用。枸杞子自古就是滋补养人的上品，有延衰抗老的功效，所以又名“却老子”。

《保寿堂方》记载，古代有位人称“赤脚张”的异人，向猗氏县一位老人传授了一种食用枸杞子的方法，这位老人坚持食用，活了一百多岁，“行走如飞，发白变黑，齿落更新，阳事强健。”历代养生家、医学家都很看重枸杞的补养功效。

《本草汇言》认为，枸杞能使“气可充，血可补，阳可生，阴可长，风湿可去，有十全之妙焉。”李时珍在《本草纲目》中把枸杞的主要功效归纳为“滋肾、润肺、明目”，简明扼要，符合实际。肾阴亏虚，肝血不足，引起腰膝酸软、头昏、耳鸣、遗精等症，宜用枸杞子。《古今录检方》所载滋肾养肝的名方枸杞丸，就以枸杞子为主，配伍地黄和天冬。肺阴亏虚，经常干咳，也宜使用枸杞子，可与麦冬、知母，贝母等养阴润肺药配伍。枸杞子尤其擅长明目，所以还俗称“明眼子”。历代医家治疗肝血不足、肾阴亏虚引起的视物昏花和夜盲症，常常使用枸杞子。著名方剂杞菊地黄丸，就以枸

杞子为主要药物。民间也习用枸杞子治疗慢性眼病，枸杞蒸蛋就是简便有效的食疗方。枸杞子亦为扶正固本，生精补髓、滋阴补肾、益气安神、强身健体、延缓衰老之良药，对慢性肝炎、中心性视网膜炎、视神经萎缩等疗效显著；对糖尿病、肺结核等也有较好疗效；对抗肿瘤、保肝、降压、降血糖以及老年人器官衰退的老化疾病都有很强的改善作用。作为滋补强壮剂治疗肾虚各症及肝肾疾病疗效甚佳，能显著提高人体中血浆睾酮素含量，达到强身壮阳之功效。现代医学研究表明，枸杞对体外癌细胞有明显的抑制作用，可用于防止癌细胞的扩散和增强人体的免疫功能。当代实验和临床应用的结果表明，枸杞叶代茶常饮，能显著提高和改善老人、体弱多病者和肿瘤病人的免疫功能和生理功能，具有强壮肌体和延缓衰老的作用。对癌症患者配合化疗，有减轻毒副作用，防止白血球减少，调节免疫功能等疗效。

枸杞子一定要买宁夏出产的第一茬收成的：首先看枸杞子的一头有个很小的小白粒，在就是宁夏的枸杞子；再选一茬的枸杞子，一茬是最先收成的，当然果实大，就是晒干了，也是比二茬、三茬、四茬的大；一茬比一茬小、肉簿，当然最差的最便宜；一茬收成后20天就收二茬的，每茬之间间隔20天收一次；当然一茬的营养吸收的最好，营养价值最高。一茬的个大，肉厚，味道甜；二茬的也甜，但是有一点苦味，这个影响整个八宝汤的味道；三茬的枸杞子是不怎么甜、有

苦味、还有酸味；四茬的更加不能买，虽然便宜，它是不甜，又苦、又酸、完全是个小、干皮子。我这样一说，你知道怎么买了吧？主要是尝，就全部明白了，不用怕商家骗你。简单的识别方法是看枸杞子的外观是否有光泽，颗粒是否红色饱满，口味是否甜中带鲜。如果是劣质产品，则外观灰暗干瘪，味中酸涩带苦。尤其要警惕那些用糖水浸泡后再施以某些红色颜料喷涂的加工产品。

### 枸杞子的食用方法

枸杞子药食俱佳，除了入药，还有多种吃法。如用枸杞子泡茶喝，煎汤饮服，嚼着吃；枸杞子50g，浸酒一周后饮用，每天早晚各10ml；枸杞子配以相当的食物而制作的健身祛病菜肴就更多了。

益寿枸杞汤：银耳、枸杞子、龙眼肉各15g，冰糖15g。制法：银耳泡好，洗净，放入开水中烫一下，枸杞子洗净，龙眼肉切丁。银耳、枸杞子上屉蒸熟；锅置火上，注水烧开后，加入冰糖使其溶化，然后加入银耳、枸杞子、龙眼肉煮开片刻即可。此汤有强身滋补、养阴润肺的功效。

淮杞鸡汤：淮山药、枸杞子各25g，鸡1只（去毛、肠杂，洗净），田螺1个，姜、盐各适量。制法：螺入热水中浸一下，捞出后投入冷水中过凉。鸡入开水中氽一下，捞出待凉；淮山药、枸杞子洗净；锅置火上，注入适量清水煮开，放入鸡、螺、淮山药、枸杞子、姜，煮3小时，下盐调味即可食

用。具有活血、强筋的效用。

乳鸽黄芪枸杞汤：乳鸽1只(去毛、肠杂，洗净，切块)，黄芩、枸杞子各25g，盐适量。制法：黄芪、枸杞子洗净，与鸽肉块一起用洁布包好待用；瓷盆注水，放入布包隔水炖熟，去药渣，加盐，吃肉喝汤。主治肾气亏损。

吉庆枸杞：活青鱼 1 条，里脊肉150g，枸杞子10g，白萝卜50g，葱、姜、盐、味精、胡椒粉各适量.. 制法：青鱼去鳞除鳃去内脏，放入热油锅中，略煎 两面，不可煎黄，捞出，沥油；里脊肉剁泥，塞入鱼肚内，再把鱼入热油锅中煸一下，放入萝卜丝、葱、姜、高汤烧开后改用小火煮3分钟，放入味精，盛入大碗， 撒上胡椒粉；枸杞子洗净，入开水中烫一下，沥干撒入碗中即可。具有补胃健脾功用。

枸杞黄芪炖甲鱼：枸杞子、黄芪各25g，甲鱼250g。制法：枸杞子洗净，黄芪切片用纱布包好，甲鱼洗净切细；取锅置火上，加水适量，放入甲鱼、枸杞子、黄芪，大火烧开后，小火炖熟，加盐即可。有补中益气效用。