

食品安全系列宣传 2020 年之二十二：



**成天喝着枸杞茶，
它真的适合你
吗？**

科普中国-乐享健康

2020-08-03 作者：首医附属北

京天坛医院 缪中荣

猫大夫阿缪

**成天喝着泡枸杞，
但你真的了解它吗？**



猫大夫医学漫画

对于枸杞子大家熟得不能再熟，
除中药配伍外，
还可以像一般的果脯一样食用，
也可以作为茶饮饮用，
无论哪种方法都有补益的作用。



人到中年不得已
保温杯里泡枸杞

今天，
就和大家聊一聊枸杞子，
教你如何依据自身体质和状况，
适量服用这味补益良药，
达到精准补益的作用，
发挥其更好的疗效。

猫大夫门诊



枸杞子性味甘，平；
归肝、肾经。
具有滋补肝肾，
益精明目的作用。

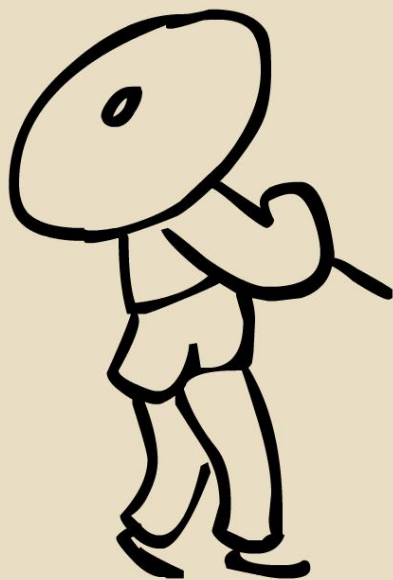


它还含有大量的胡萝卜素、
多种维生素和氨基酸、甜菜碱、
核黄素、枸杞多糖等营养物质，
具有极高的营养价值与药用价值。



含大量胡萝卜素

一、枸杞子保健作用的主要功效表现在哪些方面？



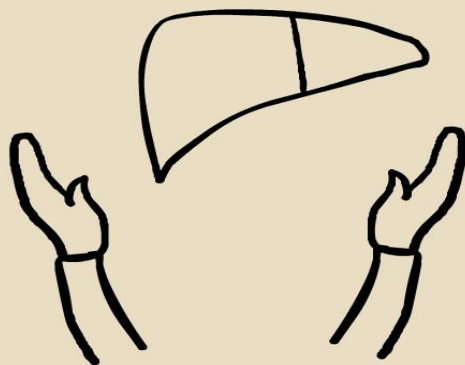
1.保护肝脏、延缓衰老：

枸杞子中包含有甜菜碱，这种物质对于脂肪在肝细胞当中的沉积具有抑制作用，从而有利于肝细胞的新生；



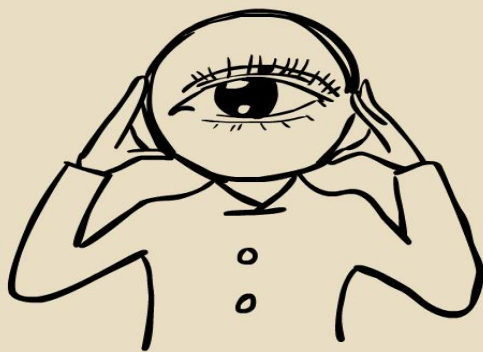
**原来我已经不年轻
赶紧给我杯枸杞**

另一方面，枸杞子对肝细胞紊乱具有抑制作用，有良好的抗脂肪肝的作用，护肝功效非常明确。[1]



2.明目：

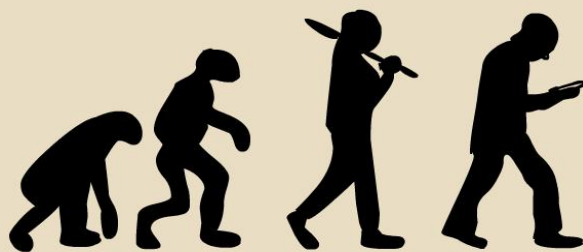
枸杞子归肝、肾、肺经，有保肝、补肾、润肺的作用，保肝即补血明目，现代药理研究也证实了这一点。



枸杞子中富含胡萝卜素，
而胡萝卜素能够在人体内
转化成维生素A，
维生素A能够改善视力。



现在很多上班族需要
长时间面对电脑和手机，
双眼疲劳不堪，经常出现不适。
经常服用枸杞子可起到
一定的明目作用。[2]



枸杞子在中医眼病治疗中
有着举足轻重地位，
现代医学工作者对枸杞子
化学成分分析和鉴定认为，
枸杞中明目的有效成分最主要
的是类胡萝卜素和枸杞多糖。



而枸杞多糖对眼科诸多疾病如
黄斑变性、视网膜病变、
白内障、青光眼等都存在
一定的预防和保护作用，
并且在预防青少年近视方面
也有较多应用。[3]



3.美容养颜：

这是很多女性最关心的问题了，
经常用枸杞子泡水喝
可延缓肌肤与机体衰老，
美白肌肤。

美美哒，
我这么美，
让别人怎么活？



因为枸杞子中富含枸杞多糖、
胡萝卜素、维生素、
硒元素、黄酮类等元素。
这些元素均有良好的抗氧化作用，
可清除体内的多余自由基，
起到抗衰老的作用。[4]

扶我起来，
我要喝枸杞。



4.改善睡眠质量：

经常服用枸杞子能明显改善身体体质，提高睡眠质量。[5]

夏天采用枸杞泡水，
冬天则以煲汤、煲粥为主。



二、人人都适合服用枸杞子吗？



不是！



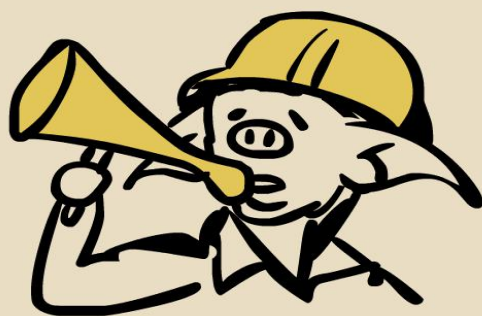
枸杞子具有多重养生功效，
但也并不是所有人都适合
长期食用枸杞子，
有以下体征的人就不适宜
食用枸杞子。



热性体质的人：

枸杞有温热身体的效果，
所以体内有湿热及痰湿中阻的人，
高血压、急躁爱发脾气的人，
以及感冒发烧、身体有炎症、
腹泻的人，都最好别吃。

各部门一定注意

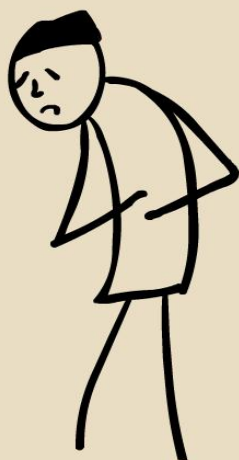


因为其补益作用会产生积热，
俗称“上火”，
在此状态下服用不但达不到
养生效果，还可能加重病情。



脾胃虚弱的人：

如果脾胃虚弱、消化不良，
在炎热的夏季不宜吃枸杞，
否则会出现食欲下降、
胃脘满闷或吐酸水等现象。



性欲亢奋者：

枸杞补肾益精的作用明显，现代研究表明枸杞有兴奋性神经的作用，可增强性功能，平素性欲亢进的人不宜服用。



**啤酒放枸杞
越喝越控制不住自己**

三、药师特别提示：

枸杞子是一味实实在在的中药材，作为补益应用也需要根据自身实际情况辨证论治，若是
不对症或者过量服用，可能会出现上述不良反应。



通常情况下健康成年人
每天对于枸杞子的食用量

不要超过20克，
适量食用才能保证达到
理想的养生效果。





明白了，
谢谢猫大夫，
马上转发到
“相亲相爱一家人”。



让
医
学
变
得
简
单



主审：首医附属北京天坛医院 缪中荣
文字：首医附属北京天坛医院 胡燕琴 赵志刚
绘图：复旦大学附属中山医院 二师兄

参考文献:

[1]裴丽.枸杞子养生知多少[J].家庭医药,2019,(4):14.

[2]、[4]、[5]郭怡琳.关于枸杞子的功效与应用方法浅谈[J].
保健文汇,2018,(5):212.
DOI:10.3969/j.issn.1671-5217.2018.05.207.

[3]王永涛,颀瑞萍,于华楠,等.枸杞子及其提取物在眼科中的应用及机理探讨研究[J].中医临床研究,2018,10(34):23-25.
DOI:10.3969/j.issn.1674-7860.2018.34.007.

“猫大夫医学漫画”供稿