

黑枸杞的功效与作用及食用方法

黑枸杞的功效与作用及食用方法真假鉴别。黑枸杞比一般的枸杞营养价值更高,它的养生作用就更多,那么黑枸杞有哪些功效?黑枸杞的功效与作用及食用方法是怎样的?下面就随小编一起来看看黑枸杞的功效与作用及食用方法和黑枸杞的真假鉴别吧!

黑枸杞的功效与作用

1、养肝明目、增进视力

医学临床报告显示,黑果枸杞中的花青素可促进视网膜细胞中视紫质的再生可预防重度近视及视网膜剥离,具有明显保护视力的作用,对青少年假性近视,中老年眼花、眼底出血糖尿病视网膜病变、白内障、视疲劳、干眼症都有良好的保健作用花色素可以提高在昏暗灯光下的视力,这对于夜间驾车者,长时间注视屏幕的人等都有帮助。

2、补肾益精、预防癌症

黑枸杞中的花青素有清除自由基的功效,亦可让癌细胞无法顺利扩散,借此保护更多健康的细胞免于被癌细胞侵蚀。像是乳腺癌的致病机制便是如此,因此服用花青素对于乳腺癌的发展会有很好的抑制作用。

3、生津止渴、改善循环

花青素能够改善血液循环,恢复失去的微血管功效,加强脆弱的血管,因而是血管更具弹性。原花青素被称为动脉粥样硬化的解毒药。对于静脉功能不足者,原花青素能有效地减轻疼痛、

浮肿、夜间痉挛等症状所以欧洲的医生通常会建议静脉曲张的病人食用富含花青素的食物蓝莓。

4、补血安神、改善睡眠

可防止皮肤皱纹的提早生成,是目前自然界最有效的抗氧化物质。它不但能防止皮肤皱纹的提早生成,更能补充营养及消除体内有害的自由基。花青素是天然的阳光遮盖物,能够阻止紫外线侵害皮肤,如果用花青素加以保护,则大约有的皮肤细胞可以幸免于难。

5、润肺止咳、减缓衰老

随着人们生活节奏的加快和工作压力的加大,人们正常的生物钟也会不时的发生改变,比如连续的加班加点等,使得人们的生活习惯不得不接受改变,于是往往会产生睡眠不足的问题。花青素具有深入细胞保护细胞膜不被自由基氧化的作用,具有强力抗氧化和抗过敏功能,能穿越血脑屏障,可保护脑神经不被氧化,能稳定脑组织功能,保护大脑不受有害化学物质和毒素的伤害。食用黑枸杞中的花青素后,人们感觉头脑大为清醒,睡眠得到彻底改善。黑枸杞含有的花色甙素是最有效的天然自由基清除剂,延缓人体细胞组织衰老,保持年轻状态,延年益寿。

黑枸杞的食用方法

1、泡水喝(水温低于60度)
成年人每天5克左右比较合适,具体的可以根据自己的状况

适量调节,也可以干着吃。

2、泡酒

可以即泡即饮,但最好是泡一个月之后再饮用,这样效果更佳。

3、煮汤

(1)黑果枸杞煮鸡蛋
将枸杞洗净,控干。鸡蛋连壳洗净,擦干水分枸杞、鸡蛋一起放入锅中,加入适量清水,置火上煮10分钟,取出鸡蛋剥去蛋壳,放入锅中,在烧煮片刻即可服用。可以养肝肾,益精血,补气血,适用于神经衰弱,贫血,慢性肝炎,视力减退等症状。

(2)皮蛋枸杞冻豆腐汤

将皮蛋剥去皮,切成瓣。冻豆腐解冻,切成块花生米下热油锅炸熟,捞出搓去皮,热油锅中放入松仁炸香,捞出。锅中加入猪骨高汤,放入皮蛋,冻豆腐,枸杞,调入味精,盐煮10分钟,撒花生米,松仁,香菜即可。可以清热健胃,养肝明目,宽中益气。

4、嚼着吃

其实黑枸杞也是可以直接放在嘴里嚼着吃的,任何滋补品都不适宜服用过量,黑枸杞也不例外,虽然黑枸杞有很好的滋补和治疗作用,但也不适合所有人服用,最适合吃的是体质虚弱,抵抗力差,长期受到紫外线辐射伤害的女性,眼睛干燥、视下降的人群。

成人每天吃5g左右的黑枸杞比较合适,也可以根据自身状况

增减数量,达到效果最佳为止。黑枸杞属于纯天然野生植物,不含任何激素,一定要长期服用,每天服用一点才会有效果!

现在的人喝枸杞茶的人很多,懂枸杞的人却很少。黑枸杞是个不错的补品,希望大家认真看看,上班、休息的时候都可以泡一点黑枸杞茶喝喝,给自己多一份健康。

黑枸杞是一种保健及药用价值极高,但又非常稀少且不易采摘的原生态高档滋补佳品,十粒枸杞中仅能选出一粒优质枸杞,十斤鲜果方可晾晒出一斤干果。

由于其价值高,有一些不法商家甚至用与黑枸杞十分相似,但价值明显不如黑枸杞的其他产品来鱼目混珠欺骗消费者。

如何辨别真假黑枸杞?

黑枸杞的造假方式

1、用白刺果代替,这是因为白刺果颜色与黑枸杞的颜色差不多,不仔细看是看不出来的,黑枸杞的价格大约2000多元/500克,而唐古特白刺果的价格1000克也卖不上20元钱。将白刺果当黑枸杞卖,纯属欺诈。

2、给黑枸杞喷水以增加重量,增加黑枸杞的湿度,此类黑枸杞营养易挥发,易发生霉变、生虫等现象。

3、是用蓝莓果代替,用较小的蓝莓果去籽晒干冒充黑枸杞,而蓝莓果是浆果,没有核,黑枸杞却是多核也容易分辨。

4、用其他类似的果实染色后

冒充黑枸杞,染色黑枸杞冲泡后可辨别,因黑枸杞中含有花青素,遇酸性水呈蓝色,遇碱性水呈紫色,而染色黑枸杞一般只能冲泡出一种颜色。

专家教你辨别真伪?

1、泡水鉴别。专家介绍,白刺果与黑枸杞的颜色差不多,不仔细看是看不出来的。但把白刺果放到水里,泡出的颜色较淡,蓝莓也是,而黑枸杞泡水出色快,颜色浓,而且在不同水质下会呈现不同的表现,如泡酸性水(矿物质水)成紫色,泡碱性水(山泉水、自来水等)则成蓝色。

2、形状鉴别。黑枸杞的籽和红枸杞的一样,一粒果实中有7-8粒籽,籽如肾形;而白刺果只有一个很坚硬的籽。如果您买到的“黑枸杞”内只有一颗籽,即可初步确定是假冒的。另外,成品黑枸杞在干了以后,果柄朝上可以立起来,并且摘掉果柄后的部位是一个很圆、很白的圈,干透后用手一捏就成了粉末,这是其它假冒果实所不具备的特性。

3、售价鉴别。真正的黑枸杞尤其是野外生长的,资源珍贵,产量有限,一千克起码要两千元左右。而用其它假冒黑枸杞的果实,一千克往往高不过百元。如果遇到价钱过于低廉的黑枸杞,大家就要提高警惕,没准就是个假冒品。

所以,在购买黑枸杞的,只要认真辨别,还是很容易区分出真假的。

疏肝理气的中药有哪些

疏肝理气的中药有哪些是养生之人都了解的。疏肝理气的中药具有活血化瘀和软坚散结等功效。那么,疏肝理气的中药有哪些呢?

1、柴胡

常用药物有柴胡呈圆柱形或长圆锥形,长6~15cm,直径0.3~0.8cm。根头膨大,顶端残留3~15个茎基或短纤维状叶基,下部分枝。表面黑褐色或浅棕色,具纵皱纹、支根痕及皮孔。质硬而韧,不易折断,断面显片状纤维性,皮部浅棕色,木部黄白色。气微香,味微苦。除伤寒心下烦热,诸痰热结实,胸中邪逆,五藏间游气,大肠停积,水胀,及湿痹拘挛。亦可作浴汤。主心腹肠胃中结气,饮食积聚,寒热邪气,推陈致新。治热劳骨节烦疼,热气,肩背疼痛,宣畅血气,劳乏羸瘦;主下气消食,主时疾内外热不解,单煮服。

疏肝理气的中药有哪些

2、白芍

枝、叶有毒质,制成粉剂可防治农业害虫。根毒性猛烈,据标本上记载可以毒杀虎及其他野兽。但是它具有平肝止痛,养血调经,敛阴止汗。用于头痛眩暈,胁痛,腹痛,四肢挛痛,血虚萎黄,月经不调,自汗,盗汗的功效。

3、枳壳

具有破气,行痰,消积。治胸膈痰滞,胸痞,肋胀,食积,噎气,呕逆,下痢后重,脱肛,子宫脱垂的功效。现行,取炼蜜加适量开水稀释,加入净枳壳片拌匀,闷润至尽,置热锅内,用火文炒至不粘手为度,取出放凉。



每枳壳100kg,用炼蜜25kg。贮于干燥容器内,麸炒枳壳、炒枳壳、蜜炙枳壳、盐炒枳壳,密闭,置阴凉干燥处。脾胃虚弱及孕产妇慎服。

4、香附

除去毛须及杂质,切厚片或碾碎。取香附片(粒),照醋炙法(将净选或切制后的药物,加入一定量的米醋拌炒的方法称为醋炙法。)炒干。用于肝郁气滞,胸胁胀痛,疝气疼痛,乳房胀痛,脾胃气滞,脘腹痞闷,胀满疼痛,月经不调,经闭痛经。

5、郁金

洗净,润透,切薄片,干燥。活血止痛,行气解郁,清心凉血,利胆退黄。用于胸胁刺痛,胸痹心痛,经闭

痛经,乳房胀痛,热病神昏,癫痫发狂,血热吐血,黄疸尿赤。

临床注意事项:使用疏肝理气应注意掌握郁结之主证。疏散之品久用易伤气阴,故临床兼见血亏气虚者,须与养血益气药合用。

疏肝理气的茶品

1、茉莉花茶

茉莉花茶在各种花草茶中,香气最为醇厚,是春季饮茶之上品,有“去寒邪、助理郁”的功效。喝茉莉花茶除了可以安定情绪、振奋精神,还能健脾化湿、减轻肠胃不适和胃止痛,对于女性的生理、生殖机能也有帮助,并能滋润肌肤、养颜美容、缓解痛经。

宜忌:以款花草茶有理气之效,因此月经期女性朋友应慎用,以防

行气活血导致月经量多。

2、玫瑰花茶

玫瑰花性微温,并含有丰富的维他命,具有活血调经、疏肝理气、平衡内分泌等功效,对肝与胃有调理作用,并能消除疲劳、改善体质,适于春季饮用。此外,还能有效缓解心血管疾,并能美容养颜,有助改善皮肤干枯,去除皮肤上的黑斑。平时取干玫瑰花6至10片,放入茶杯中,冲入热水,即可饮用,也可配上两颗红枣,更能增添几分甜香,又添滋养气血之功。

宜忌:以款花草茶有理气之效,因此月经期女性朋友应慎用,以防行气活血导致月经量多。

3、菊花茶

菊花具有养肝平肝、清肝明目的功效,特别适宜春季饮用。同时,还可排毒健身、驱邪降火、疏风清热、利咽消肿,对体内积存的有害化学或放射性物质有抵抗、排除的功效,还能抑制多种病菌,增强微血管弹性,减慢心率、降低血压和胆固醇,并有利气血、润肌肤、养护头发的美容之效。另可配合枸杞同服,更能增强养阴之力。

宜忌:但因菊花性偏凉,故平素手足冰冷、脾虚、易腹泻者不适合饮用。

4、金银花茶

金银花茶,其性味甘寒,具有清热解毒、疏散风热、消肿止痛的功效。因春季风气善行,易外感风邪,金银花茶正可缓解春季常见的上呼吸道感染、流行性感、扁桃体炎、牙周炎等病症,对疖痛、肠炎也有缓解之效,有助凉血止痢、利尿养肝。宜忌:金银花茶适合在出现轻微外感症状时服用,如感冒症状较重,仍需采取药物治疗。

5、柠檬草茶

柠檬草,也称柠檬香茅,整株植物散发出沁人心脾的清香。属禾本科多年生草本植物,是热带的芳香草,气味芬芳而且有杀菌抗毒的作用,从古至今受到医家的推崇,取其杀菌、调整血液循环的作用。经常饮用柠檬草茶,可以帮助改善贫血、调和肠胃、调节油脂分泌和降低血脂、缓解神经衰弱等。平日饮用,有效预防疾病,增强免疫力,达到有病治病,无病防身的效果。