

anna88858060 / January 29, 2015 02:10PM

[桑椹為你的健康加分 預防重症疾病](#)

[img]<http://naturalnews.com/gallery/640/Food/Blackberry-Fruit.jpg>[/img]

若想維持健康的心臟功能、預防癌症或避免帕金森氏症，沒有比桑椹更值得你關注的了。桑椹的健康益處有望在養生圈裡造成轟動，因為不論是桑椹葉還是桑椹果對抗各種疾病的功效都非常驚人。美味且營養豐富的果實可以添加在日常飲食中，而桑椹葉則可以泡茶飲用。

桑椹果 (葉) 的健康益處如下：

1. 桑椹是低碳水化合物食物，它對人體血糖水平的影響大約只有其他常見的乾果類的一半。
2. 桑椹提供豐富的纖維，1/3杯的桑椹就含有約 20% 的日常需求量。
3. 是蛋白質的良好來源，每份桑椹約有4克的蛋白質。
4. 研究表明，白桑椹萃取物可抑制C 型肝炎和愛滋病毒 (HIV)。
5. 桑椹含有很高的白藜蘆醇水平，因此具有抗癌和抗炎的特性。
6. 研究表明，桑椹有保護神經系統的顯著功效，因而有助於預防帕金森氏症與阿茲海默症。
7. 桑椹富含花青素，不僅能幫助抗老，還可抵擋細菌和病毒感染，對抗發炎、癌症和糖尿病。
8. 桑椹水萃取物具有瘦身減重的功效。
9. 桑椹葉含有DNJ (Deoxynojirimycin)，這是一種葡萄糖苷酶抑制劑，能幫助穩定血糖、降低糖尿病風險。

桑椹還富含維生素C、K及B群，還有鐵、鉀、錳、鎂等礦物質，這些營養素使桑椹擁有強力對抗傳染病、增強耐力的好處，同時還有助於調節血壓和心律。因此，不論是吃桑椹果、將果實添加到果昔、烘培食品或是穀類早餐裡頭、或是喝桑葉茶，飲食中經常攝取這種漿果都能為你的健康與活力加分。

資料來源：[\[url=http://cht.naturalnews.com/chtbuzz_buzz003020.html\]](http://cht.naturalnews.com/chtbuzz_buzz003020.html)NaturalNews[\[/url\]](#)
