

# 大棗



性：溫 味：甘

歸經：脾、胃

營養與功能：

大棗又稱紅棗，是藥食同源食物，鮮品可作為水果食用，味道甜美爽脆；乾品多作藥用及煲湯。

新鮮紅棗有養顏美容功效，在中國有「活的維生素丸」之稱。它不只維生素C的含量高，還含有高量的維生素P、鐵質與單寧酸，也含有蛋白質、脂肪、多種礦物質元素及大量的醣類物質(包括葡萄糖、果糖、蔗糖等)，其中醣類對人體的免疫細胞有強化的作用。有研究指大棗不僅可以養氣補血，還具有保護肝臟、有助擴張血管、透過增強心肌收縮力使血中含氧量迅速增強等功效，對於保持心臟十分有幫助。

《本草綱目》記載：「棗為脾之果，脾病宜之，棗為脾經血分藥也」。中醫認為大棗有補脾胃、益氣血、安心神、除疲勞、長肌肉之功效，也能通九竅走十二經、調和百藥。臨床上常用於治療脾虛、心慌心悸、失眠多夢。

紅棗與黑棗 (詳情可查閱立冬食令：黑棗) 同屬纖維含量高的食物，過往研究認為，高纖維食物無論是水溶性(例如果膠、果聚糖等能軟化糞便)或非水溶性(例如蔬菜葉、莖、全穀類、水果皮等能增加糞便體積)均有助排便，但攝取過量非水溶性纖維容易產生脹氣，導致腸胃不適。紅棗是非水溶性高纖食物，食用時注意過量並須同時多飲水，否則易因水份不足反而排便困難。另外棗類食物較甜，多吃容易蛀牙。

