

# 黑芝麻



性：平 味：甘

歸經：肝、脾、腎

**營養與功能：**芝麻是從西域傳入中國的外來食物之一，在漢代時稱為胡麻，到了宋代時稱為脂麻，取其含有豐富的油脂而得此名字。

芝麻是胡麻的種子，最常見的是白色和黑色的品種。芝麻可以生吃，也可以熟吃；可以製作點心、榨取製作食油及造成麻醬食用。

據現代研究指，芝麻含有豐富的油脂，每100克的芝麻當中不飽和脂肪酸與飽和脂肪酸的比例約為9:1，有助於降低膽固醇水平。芝麻也含有維生素E、芝麻素、芝麻林素及芝麻酚等抗氧化物，能夠減少腸道吸收膽固醇、增加血流、降血壓及降血糖。

《本草綱目》記載：「胡麻取油，以白者為勝，服食以黑者為良」。黑芝麻有補益肝腎、養血益精及潤腸通便等功效。中醫師常用於肝腎不足的頭暈耳鳴、腰膝酸軟、腸燥便秘等問題。常服用黑芝麻，能潤澤肌膚及有烏髮功效。

50歲前白髮，可用黑芝麻三錢、製首烏五錢煎水服用，日久有助鬚髮變黑。

食用注意：大便稀溏者慎用。

