

黑棗



性：平 味：甘


歸經：脾、胃

功能與營養：黑色水果是近年廣受注意的一類水果，其營養價值高於同類品種。它們外皮都呈黑色是因為含有非常豐富的抗氧化元素。深色外皮的水果，均含有很強的抗氧化功能，例如：花青素、葉黃素、茄紅素、玉米黃素、胡蘿蔔素等。相比淺色水果，黑色水果含有更加豐富的維生素C，有助軟化血管及增強人體的抵抗力。日常食用水果當中，黑棗black Dates是少數黑色水果的其中一種。

作為最原始食物其中之一，有研究指常吃棗類，能提高人體免疫力，並可抑制癌細胞，經常食用鮮棗的人，少患膽結石。棗類含有豐富的鈣質和鐵質，對預防骨質疏鬆和貧血有良好的效果。

《神農本草經》對棗有記載：「味甘，平。主治心腹邪氣，安中，養脾，助十二經，平胃氣，通九竅，補少氣少津，身中不足，大驚，四肢重，和百藥」。

鮮棗經烘培加工後，多用於食療燉湯，能養血養脾胃。中醫認為黑棗能補中益氣，養胃健脾，養血安神，潤心肺，生津液。

 **注意事項：**黑棗含糖，多吃易引起蛀牙。因此較適宜作配料配搭其他食材以豐富口味及增進食慾，例如黑棗燉雞、酒蒸黑棗等。

