

安石榴



性：溫 味：酸、甘、溫

歸經：肺、大腸、腎

功能與營養：安石榴，又稱珍珠石榴、紅石榴或丹若。

安石榴的果實多籽，在中國文化中有多子多孫的寓意。它的花、果皮及葉的部位能入藥；其果實既可生津止渴，也可以改善皮膚暗沉。安石榴日常多以榨汁飲用，其口味偏酸澀，胃弱者不宜空腹飲用。

安石榴含複合維生素及花菁素等的抗氧化成份，當中的多酚：鞣花單寧，能抗發炎、抗衰老，並有保護血管及預防血管硬化作用。

