

# 紫米



性：溫 味：甘酸

歸經：脾、腎

營養與功能：紫米自古以來便有「藥穀」、「藥米」、「黑珍珠」的美譽。據《本草綱目》記載，紫米有滋陰補腎，健脾暖肝，明目活血的作用。

中醫認為紫米具有補中益氣、養血溫胃除濕、補腦健腎強筋骨等功效，故又稱為長生米，有長壽之意。

紫米含有豐富的維生素B群，能夠幫助醣類、脂肪與蛋白質代謝，也具有保護神經系統、增強身體免疫的功效。此外，紫米中的維生素E能促進血液循環、提高細胞的代謝能力、抗氧化及抗衰老，有助改善手腳冰冷。

坊間的紫米食療繁多，建議選擇適合自己的口味，例如與紅豆同煮製成手卷或與桂圓合用，均能提升兩種食物益氣養血安神的功效

※注意：糖尿病人需戒口，脾胃弱者不宜過量攝取

