

桑葉



性：寒 味：苦、甘

歸經：肺、肝

功能與營養：桑葉有祛風清熱、利咽消腫、清利頭目的功效。亦治便秘、咳喘、有助降血壓及血糖。

桑葉含豐富的膳食纖維、礦物質、多種維生素(A，B群及C)及槲皮素等營養，其中桑葉特有的生物鹼成分(DNJ)，有研究指可以延緩葡萄糖的吸收速度，從而降低餐後的血糖值。

桑葉可煮食可泡茶。食用可取其嫩芽，跟蒜片、香菇清炒；新鮮桑葉可直接煎水溫服。

注意事項：凡體質虛寒者、低血壓、經期及懷孕期間需要忌口。

