桑椹为桑科落叶乔木植物桑树的果穗，又名桑果，有黑、白两种，鲜食以紫黑色为补益上品。我国大部分地区均产，主要在江苏、浙江、湖南等地，每年4～6月果穗呈红紫色时采收。

早在两千多年前，桑椹已是中国皇帝御用的补品。因桑椹特殊的生长环境使桑果具有天然生长，无任何污染的特点，所以桑椹又被称为“民间圣果”。它含有丰富的活性蛋白、维生素、氨基酸、胡萝卜素、矿物素等成分，同样重量的桑葚花青素含量是葡萄的5倍，硒元素含量是葡萄的12.41倍。具有多种功效，被医学界誉为“二十一世纪的保健果品”。常吃桑椹能显著提高人体免疫力，具有延缓衰老，美容养颜的功效。



桑葚既可入食，又可入药，中医认为桑葚味甘酸，性微寒，入心、肝、肾经，为滋补强壮、养心益智佳果。具有补血滋阴，生津止渴，润肠燥等功效，主治阴血不足而致的头晕目眩，耳鸣心悸，烦躁失眠，腰膝酸软，须发早白，消渴口干，大便干结等症。

【功效】

补益肝肾，滋阴养血，对乌发有特效,息风，清肝明目，解酒，改善睡眠，提高人体免疫力，延缓衰老，美容养颜，降低血脂，防癌。桑椹粉富含蛋白质，多种人体必需的氨基酸，易被人体吸收的果糖和多种维生素及铁、钙、锌等矿物元素、硒等微量元素及胡萝卜素、纤维素等。

【作用】

1.桑椹中的脂肪酸具有分解脂肪、降低血脂，防止血管硬化等作用。

2.桑椹含有乌发素，能使头发变的黑而亮泽。

3.桑椹有改善皮肤血液供应，营养肌肤，使皮肤白嫩及乌发等作用，并能延缓衰老。

4.桑椹具有免疫促进作用，可以防癌抗癌。

5.桑椹善滋阴养血、生津润燥，适于肝肾阴血不足及津亏消渴，肠燥等症。

6.常食桑椹可以明目，缓解眼睛疲劳干涩的症状。

【桑葚宜食】

糖尿病、贫血、高血压、高血脂、冠心病、神经衰弱等病症患者，女性、中老年人及过度用眼者适合食用。桑葚更适宜肝肾阴血不足之人，诸如腰酸、头晕、耳鸣、耳聋、神经衰弱失眠以及少年白发者食用；适宜产后血虚、病后体虚、老人肠燥、习惯性便秘者食用。每次20-30颗(30-50克)。桑葚宜采紫黑熟透者食用，并适宜选用瓷器熬食。

【桑葚忌食】

糖尿病患者以及平素大便溏薄、脾虚腹泻者忌食；少年儿童不宜多吃桑葚。因为桑葚内有较多的胰蛋白酶抑制物鞣酸，会影响人体对铁、钙、锌等物质的吸收。桑葚熬膏时忌铁器。未成熟的青桑葚不宜食，是因为桑葚有大量鞣酸。

【桑葚文献参考】

《滇南本草》：“桑葚益肾而固精，久服黑发明日。”《本草经疏》：“脾胃虚作泻者勿服。”