

## Analysis of the therapeutic effect of jujube

Chen Lan

Yunnan University of traditional Chinese medicine, Kunming

**Abstract:** jujube is sweet and delicious, rich in nutrition, high in medicinal value and widely used. With the rapid development of modern science, strengthen the content of trace elements in jujube, strengthen the body and eliminate diseases, which is beneficial to health. Jujube, rich in trace elements, is an ideal food therapy.

**Key words:** jujube microelements diet

Received: 2019-08-07; Accepted: 2019-09-02; Published: 2019-09-19

---

## 红枣食疗效果分析

陈 兰

云南中医药大学，昆明

邮箱: lanchen1377101@163.com

**摘 要:** 红枣甘甜美味, 营养丰富, 药用价值高, 用途广泛。随着现代科学的快速发展, 强化红枣中微量元素含量, 强身祛病, 有利健康。富含微量元素的红枣, 是理想的食疗佳品。

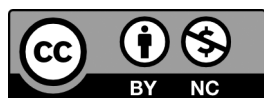
**关键词:** 红枣; 微量元素; 食疗

收稿日期: 2019-08-07; 录用日期: 2019-09-02; 发表日期: 2019-09-19

Copyright © 2019 by author(s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



## 1 红枣的历史

原产中国之红枣, 栽培历史悠久。据记载远在五千年前, 红枣已是人类食物的组成部分。《齐名摘要》中记: 枣、桃、李、杏、栗称为五果, 枣为首位。《战国策》中云: “北有枣栗之利, 民虽不由作田, 枣栗之实, 足食于民矣”。两千年前的北京, 河北一带, 枣栗之多, 可满足人民生活的需要。《史记》中载“安邑(今山西运城)千树枣”, 说明当时枣树栽培的规模之大。枣已成为一种重要的农产品, 经济地位很高。

## 2 红枣的营养与药用

红枣味美甘甜, 营养丰富, 鲜干枣含糖量分别为 25%、35%、60%、80%。每 100 克鲜、干含热量分别为 431.、1294 千焦, 与大米相近, 故红枣是重要的木本粮食。鲜红枣中含 Vc300mg / 100g, 超过一般水果, 还含一定的脂肪, 蛋白质、纤维素、果酸和维生素 A、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、VE、VP 及 20 余种人体

不可缺少的宏、微元素和 18 种必须的氨基酸。因此，红枣是非常优良的食疗佳品。《本草纲目》记载：“大枣，甘、平，无毒。主治心肺邪气，安中，养脾气，平胃气，通九窍，助十二经，补少气、少津液、身中不足、大惊四肢重、和百药，久服轻身延年”。一般服中药配上红枣少许，可提高药效，故红枣为百药之引。

枣核烧后研粉治胫疮，枣叶发汗。最近发现山西吕梁产的大枣含有环磷酸腺苷，有防癌抗癌作用。红枣对人体有益而无毒副作用。据报道，大枣中有害微量元素未析出，铍、镉、汞含量极低，在 0.006–0.0591  $\mu\text{g/g}$  之间，远低于食、药致毒允许量，故食服大枣有益无害，且健身疗疾。

### 3 红枣新品种——金芒果冬枣。

作者把金芒果与红枣嫁接，培育的金芒果冬枣，形似芒果，个大、肉厚、核小，肉质细嫩、青脆浓香，色鲜透红，甜中微酸，口感好。每年十月成熟，鲜食为主。历经科学、人工强化，叶面喷施微肥，富含人体必需微量元素，是理想食疗佳品。

金芒果冬枣肉中钾、钙、镁、铁、锌、磷、铜、硼、锰、锶等比较丰富，而毒害元素铍、镉、铊、铅、锑等未检出。食用富钾低钠枣肉利尿、补肾，富钙的补钙骨骼坚强、身体强健。食用枣肉补镁有强心作用、预防心脑血管疾病和前列腺增生。食用枣肉补铁的预防贫血、补血作用、增智。食用枣肉补铬、锰的增强免疫功能，防治糖尿病。食用枣肉补锌、铜对促进造血、补肾益精、增强免疫功能、增强智力有益、还有促进精神健康作用。

金芒果冬枣肉与市售小枣的检验结果比较：镁、钙、钾、锌、磷、镍、铜、锰、铬、铁等皆高，金芒果冬枣个儿大又肉多，关键是金芒果冬枣有益元素含量种类全、量高，为优质枣。“金芒果冬枣”可以说是枣中之王。

金芒果冬枣皮与金芒果冬枣肉的检验结果比较发现：铁、镁、钙、钾、钠、铝、锌、锶、钛、钒、镍、锰、铜、铬等更高。但是金芒果冬枣皮中镉、铅、镓都有检出，金芒果冬枣肉的价值显得更优。金芒果冬枣洗净后连皮、肉一起生食也可以。

食用金芒果冬枣人体可以补充：镁、钙、钾、锌、磷、镍、铜、锰、铬、铁、锶、硼、钴、锂等元素，真是一举多得养身健体、防治疾病的美食。金芒果冬

枣肉还含有人体所必需的微量元素钴、有机钴比无机钴容易吸收，所以效价高，对心脑血管健康非常有益。

## 4 结论

元素医学食疗是以各种元素在人体内的平衡为基础，在原子分子生物学层次上治疗各种疾病。富含多种人体必需的宏、微量元素的金芒果冬枣，对正常人有保健作用，对亚健康人有促进健康的作用，对患病者有一定的治疗作用，所以食用金芒果冬枣老少皆宜，儿童食之利于生长发育，成人食之健身祛病，老年人食之益寿延年。俗语云：天天吃红枣，一辈子不见老，就是这个道理。

## 参考文献

- [1] 眼甲生, 孙春华, 周淑贤, 大枣中无机元素含量的测定, 世界元素医学, 2008, 15 (4) : 42
- [2] 明·李时珍著, 本草纲目 (第三册), 北京: 人民卫生出版社, 1982: 1756
- [3] 刘祥铎. 大枣食疗数方 [J]. 家庭科技 (1) : 32.
- [4] 王小媛, 王爽爽, 王文静, et al. 不同产地红枣的组成成分与抗氧化能力的分析 [J]. 食品研究与开发, 2019, 40 (14) .