



沙棘的营养如何？

沙棘又名醋柳、酸刺、黑刺、吉汉、达普、酸溜溜，属胡颓子科沙棘属植物，果实是黄色到橘红色的小浆果，它是地球上最古老的植物之一，被称为植物中的“生命之王”，也是新兴的浆果类果树，有“比熊猫还珍贵的植物”之称。它广泛分布于欧亚大陆的温带地区，我国是世界上天然沙棘种质资源最丰富的国家，也是人工沙棘林面积最大的国家。近几年，沙棘越来越受到人们的关注，相关产品种类也层出不穷。沙棘鲜果的营养价值很高，还被称为“长寿果”“第二人参”，其所含的营养成分很丰富，特别是维生素C、类胡萝卜素、黄酮类物质、原花青素、多糖等营养，与其他水果相比极具优势。

维生素C

沙棘的维生素C含量超级高，《中国食物成分表》中的数据为204毫克/100克。中熟期的沙棘鲜果维生素C含量最高，有文献数据显示，沙棘的维生素C含量变化范围在100~972毫克/100克，这与我们平时吃的橙子相比，沙棘的维生素C最高可达橙子的近30倍。充足的维生素C不仅能维持免疫系统的正常运转，还能帮助身体合成胶原蛋白，对皮肤健康有益，也能促进伤口的愈合。维生素C本身还具有抗氧化作用，能减轻自由基对身体细胞的攻击。

矿物质钾

沙棘的钾含量也不错，为359毫克/100克，这个含量比我们心目中的补钾水果香蕉还高，是香蕉的1.4倍，平时多补充钾在平稳血压方面很有帮助。

类胡萝卜素

沙棘的类胡萝卜素含量也

很高，为3000~15000微克/100克，这含量比胡萝卜还优秀。类胡萝卜素是天然色素的一部分，包括胡萝卜素类和叶黄素类，其中后者包括叶黄素与玉米黄素，主要集中在视网膜黄斑区，充足摄入类胡萝卜素对我们的眼睛和皮肤健康都很有益处。

抗氧化成分

沙棘的抗氧化成分含量丰富，比如黄酮类化合物的含量为53.6~174毫克/100克，原花青素含量为390~1940毫克/100克。而常见蔬菜的总黄酮含量一般只有2~14毫克/100克，常见水果只有3~36毫克/100克；常见水果的原花青素含量，比如李子、蓝莓、草莓、苹果、紫葡萄的含量分别为204.5毫克/100克、173毫克/100克、138毫克/100克、62.5毫克/100克、60.3毫克/100克。相比之下，沙棘的抗氧化成分真是太优秀了。目前关于沙棘黄酮的研究众多，普遍认为沙棘黄酮具有抗病毒、抗炎、保护肝脏、改善肥胖、调节血糖和血脂等多种功能。

多糖

沙棘中含有丰富的沙棘多糖，具有抗氧化、抗炎作用，能够有效清除自由基，降低氧化应激，减轻炎症对细胞的损伤，抗衰老，也具有调节免疫的作用。除了以上营养成分之外，沙棘中的维生素E、钙、镁、锌、硒等营养成分含量也很不错。

沙棘：

『超级浆果』营养丰富

沙棘，听说过

它的人很多，但真正见过它的人却很少，大家比较熟悉的是沙棘相关的各种产品，比如沙棘原浆、沙棘果汁饮料、沙棘果酱、沙棘茶、沙棘粉、沙棘油等。有人说它是风靡全球的“超级浆果”，深受喜爱。

沙棘鲜果口味很独特

沙棘鲜果不仅营养丰富，长得还很好看，颜色鲜艳，一个个像小玛瑙一样，看起来颇有食欲。如果能吃得下新鲜的沙棘果实对健康颇有好处，可是一般人真是难以享受它的“美味”，吃起来酸涩难耐。这是因为沙棘中含有丰富的有机酸，主要是酒石酸、苹果酸、草酸、奎宁酸、琥珀酸、乌索酸、柠檬酸、山楂酸等，其中50%~70%为苹果酸，其次是奎宁酸。

苹果酸的酸味较强，并且还带有微微的苦味，而奎宁酸具有相当强的涩味。并且，沙棘的糖含量不算高，大多在5%~10%，还没有苹果高。

所以，新鲜沙棘吃起来会有明显的酸涩味，让人难以下咽。其实，我们很少有机会品尝到新鲜的沙棘果。市面上很少有售卖的，一是因为沙棘鲜果的口感可接受的人较少，二是因为其不好贮藏，容易变质。

沙棘的相关产品

虽然新鲜沙棘果的口感让人难以接受，但现在市面上有很多沙棘相关的产品。比如沙棘原浆、沙棘果汁、沙棘果粉、沙棘果油、沙棘果酒等。

沙棘原浆

以沙棘鲜果加工而成，未经稀释、浓缩及调配的沙棘汁。这种沙棘原浆味道其实也很酸，不适合直接饮用，可以加适量水稀释一下再喝。

沙棘果汁饮料

以沙棘果汁为主调制的甜饮料，为了改善口感，往往会含有添加糖，比如葡萄糖、蔗糖、白砂糖、蜂蜜等。

沙棘冻干果粉

有冻干全果粉和冻干果粉两种。沙棘冻干全果粉是全程在低温环境下对鲜果进行冻干、脱水、研磨等处理得到的粉状产品，保留了沙棘果果肉、种子、果

皮中所有营养物质。普通的沙棘冻干果粉则是在沙棘原浆的基础上，经真空低温喷雾干燥或冷雾干燥后制得的，营养上不如冻干全果粉。

沙棘果油和沙棘籽油

沙棘果油是去籽后的沙棘果加工制成的食用油，不饱和脂肪酸含量约为60%以上，还含有胡萝卜素和生育酚；沙棘籽油是由沙棘籽加工而成的食用油，不饱和脂肪酸含量约为80%以上。沙棘果油是唯一被确认为提供人体必需脂肪酸1:1（亚油酸:亚麻酸）比例的油。二者都不耐热，建议用来凉拌或者做汤。

沙棘果酒

以沙棘果作为主要原料酿造的沙棘果酒，具有沙棘的酸甜和醇厚浓香独特风味，也会含有一些生物活性成分。但即便如此，也建议大家少饮酒。

小结

沙棘营养价值确实较高，但口感太酸，直接吃太让人为难了。沙棘相关产品倒是很受欢迎，口感酸甜，还是比较推荐的。一般来说，它们在补充维生素C和抗氧化成分上有些帮助。只不过要注意添加糖的问题，买的时候要看好配料表和营养成分表。

（来源：科普中国）

