
保温杯里泡枸杞？原来有这功效

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/17206.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

保温杯里泡枸杞？原来有这功效。美国加州大学戴维斯分校进行的一项小型随机试验表明，对于健康的中年人来说，经常食用一小份干枸杞可能有助于预防或延缓年龄相关性黄斑变性（AMD）的发展。日前，这项研究发表在《营养》杂志上。

AMD是老年人视力下降的主要原因，估计在美国有1100多万人受AMD影响，全球这一人数达1.7亿。AMD会影响你的中央视野，影响你阅读或识别人脸的能力。论文合著者、眼科学与视觉科学系副教授Glenn Yiu说。

研究人员发现，13名年龄在45岁到65岁之间的健康参与者每周吃5次28克枸杞并持续90天，可以增加眼睛中保护色素的密度。14名参与者在同一时期服用了一种眼部保健补充剂，但保护色素密度没有显示增加的迹象。

食用枸杞、叶黄素和玉米黄质的人群体内色素含量增加，可过滤有害蓝光并提供抗氧化保护，这有助于在衰老过程中保护眼睛。

叶黄素和玉米黄质就像眼睛的防晒霜。论文主要作者Xiang Li说，视网膜中的叶黄素和玉米黄质含量越高，保护就越多。我们的研究发现，即使是健康的眼睛，也可以通过每天食用少量枸杞浆果增加这些光学色素。

枸杞是中华枸杞、宁夏枸杞等的果实，主要生长在中国西北地区。干枸杞是中国熬汤时的常见原料，也作为花草茶原料而流行。与葡萄干相似，它可作为零食食用。

中医认为，枸杞具有明目的功效。Li在中国北方长大，对明目是否有生理学特性而感到好奇。目前有多种眼病，所以‘明目’针对的是哪种疾病还不清楚。Li说。

她对枸杞中的生物活性物质进行了研究，发现它们含有大量的叶黄素和玉米黄质，这些物质被认为可以降低与AMD有关的眼病风险。Li说，枸杞中玉米黄质的形式也是一种高度可利用的形式，这意味着它很容易被消化系统吸收，因此身体可以使用它。

Yiu介绍说，AMD的病因是复杂的、多因素的，包括遗传风险、年龄相关的变化以及吸烟、饮食和日晒等环境因素。AMD早期没有症状，然而，医生可以在定期的全面眼科检查中发现AMD和其他眼部问题。

我们的研究表明，枸杞是一种天然食物来源，可以改善健康参与者的黄斑色素。Yiu说，下一步

我们将研究枸杞对早期AMD患者是否有效。

但研究人员指出，这项研究规模较小，还需要更多研究。（来源：中国科学报文乐乐）

相关论文信息：<https://doi.org/10.3390/nu13124409>

版权声明：凡本网注明来源：中国科学报、科学网、科学新闻杂志的所有作品，网站转载，请在正文上方注明来源和作者，且不得对内容作实质性改动；微信公众号、头条号等新媒体平台，转载请联系授权。邮箱：shouquan@stimes.cn。

作者：Glenn Yiu 来源：《营养》

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发