



早餐放枸杞,沙拉加枸杞,甜品零食加枸杞……

枸杞在国外红翻天了

被称为“亚洲人的健康秘诀”

杭州中医专家也是每天早起一杯枸杞茶

记者 章贝佳

昨天,一篇文章《继老干妈、马应龙后,又一个中国土特产在国外火了……》在网上热传,文章里说:

老外挖掘中国土特产的功力算是越来越深厚了。继老干妈、辣条、痔疮膏、蚊帐、拔火罐相继爆火后,小伙伴们又发现原来老外已经追枸杞很多年。他们对枸杞的热爱也超出了我们的想象。

外国小伙伴眼里,枸杞已经成为了时尚博主晒健康生活的必备利器,不放点枸杞都不好意思发朋友圈。

“当零食吃超棒!”“每天早上都加点枸杞在我的果汁里!”“我爱枸杞!它们是最棒的超级食物!”早餐放枸杞,沙拉里加枸杞,甜品零食加枸杞,就连夏日饮品里也放枸杞。

除此以外,外国小伙伴还创新性地研发了枸杞面膜……

吃、喝、美容都用枸杞,那么枸杞卖得贵不贵呢?在亚马逊的网站上可以看到,227克(8盎司)卖66元(9.5美元)。在中国购物网站上,宁夏枸杞500克,32.90元。

我们都知道,欧美国家的人很喜欢吃小蓝莓,不过最近两年,他们移情了,曾经在各种食谱里无所不在的小蓝莓,逐渐被来自中国的枸杞取代。

英国《卫报》(The Guardian)在2016年8月29日的报道里专门介绍了它:“枸杞莓(Goji berry)虽然价格不菲,但作为中国传统中药,获得了西方营养学家的普遍推荐,也因为其作为食材的百搭性而获得了美食家们的盛赞。”

确实,枸杞在国外已经红翻天。

来看看外国人是怎么吃枸杞的

在国外热门社交平台“instagram”上搜索“gojiberries”(枸杞莓),共有187775个帖子,都是时尚博主们在秀自己搭配了枸杞的美食照。



枸杞燕麦早餐包:如果你懒惰又追求健康,这种即开即食的早餐包最适合不过了,这是超市里买的燕麦早餐包,比较特别的是,添加了枸杞哦。



健康连锁餐厅“playa bowl”推出的枸杞杯:里面有枸杞、椰片、香蕉、凤梨和燕麦等,减肥MM的必败餐厅。



枸杞蛋糕:昨天是国家水果蛋糕日,我用家里的现有食材做了这个健康的水果圣诞杯(所以枸杞现在在国外也是厨房必备食材了吗?)



枸杞牛油果沙拉:牛油果配生菜绿得太单调?加点红色的枸杞,一下就有了圣诞节的味道呢。



枸杞冰沙:用枸杞先榨汁,再加冰沙,再撒上几颗枸杞和南瓜籽,感觉好中国风的一款冰饮呢。



枸杞三文鱼烩饭:这可不是什么自制黑暗料理,这是餐厅里的推荐餐,三文鱼、芝士加饭,据说很受欢迎哦,我们两个人都点了。

美国营养学畅销书作家:
枸杞是亚洲人的健康秘诀
想活到100岁以上
每天吃20克枸杞就对了

其实,枸杞在国外已经红了三年多了。上亚马逊上搜索Goji,看到很多以枸杞为主要成分的日摄入片状保健品,还有几十本教你料理枸杞的食谱书。

美国亚马逊网站上还有一本2013年4月出版的《Goji: The Asian Health Secret》(《枸杞:亚洲人的健康秘诀》),作者是美国营养学作家Earl Mindell博士,他在该书内容简介上这样介绍枸杞——

在亚洲一些古老的村子里,活到100岁以上是一件很普遍的事,他们快乐、健康、充满能量,高龄却没有慢性病,他们的秘诀是什么?就是这个世界上最有抗衰老作用的食物:枸杞莓;我这么说一点也不夸张,因为它有可能是迄今为止发现的最重要的营养食物。

Earl Mindell的建议很简单,每天吃枸杞,因为每天每人需要的枸杞食用量并不大,约为20克即可,你可以将它融入你一日三餐甚至饮料甜品等任何食物中。

省中医院中药房原主任钱松洋:
研究表明枸杞有十大功能
我每天早起一杯枸杞茶

浙江省中医院中药房原主任、主任中医师钱松洋说,枸杞药食同源,历史悠久,国内最早的中药典籍《黄帝内经》上就载其有“调补肝肾、益精明目”之效。枸杞在中药里功能很广,是非常好的配

伍药。
“枸杞在国外这么火是有理由的,因为它的药理功能非常适合用于现代人各种常见病的预防和治疗。”钱主任介绍,经过现代药理学研究表明,枸杞有以下十大作用——

- 1.增强免疫功能;
- 2.抗肿瘤;
- 3.抗氧化、抗衰老;
- 4.保肝及抗脂肪肝;
- 5.抗疲劳;
- 6.可刺激机体生长,对某些遗传毒物所诱发的遗传损伤具有明显的保护作用;
- 7.对造血功能有促进作用;
- 8.可影响下丘—垂体—性腺轴功能,能较好地降血糖;
- 9.增强生殖系统功能,加强离体子宫的收缩频率、张力及强度。
- 10.有一定降压作用。

“当然,虽有药理作用,我并不建议患有高血压、糖尿病的患者直接用枸杞来代替药物服用,但可以辅助每天食用适量枸杞,具体剂量需咨询医生。”

而作为食补良方,钱主任更建议大家将枸杞作为预防作用的食材,日常坚持食用,他透露了自己的养生小秘诀:

“我今年60岁,从10年前开始,我每天早起一杯枸杞茶,睡前一杯新鲜石斛汁,到目前为止,我的血压和血糖都在正常值范围内,眼睛也不老花,每天精神都很好;这个茶饮是最简单的,20克枸杞,开水一泡,一两杯喝掉,如果你愿意,还可以将枸杞嚼下去,效果会更好。”

枸杞怎么买?
怎么吃?

“中药讲究道地药材,枸杞的原产地在宁夏。”钱松洋主任说,可能你在超市里会看到新疆的枸杞更大更红,但是按每克的微量元素含量来说,一定是宁夏的更好。

“还有,挑的时候要挑纺锤形的、皮皱皱的,颜色不要太红,因为枸杞并不是越红品质越好,而且太红的很可能是添加了色素。”

至于吃法,钱主任的建议是,加工步骤越少越好。

“所有富含营养元素的食材或药材,都存在加热加工中流失营养物质的问题,所以能生吃的情况下,还是建议生吃;我为什么要选择开水泡茶?那是因为我担心枸杞加工过程中存在二次污染,所以如果你能买到很优质的枸杞,那可以生吃,如果你有同样担心,那就泡茶吃。”

钱主任还点评了外国网友的食用方法:国外生食菜谱多,枸杞配酸奶和做沙拉都是很好的食用方式,榨汁这个方法倒是我原来没想到的,挺好,做饭也是可以,但如果高温烘焙,其实营养物质就所剩不多了。

昨天,我还上网查了一下,美国亚马逊网站上卖得最好的干枸杞每8盎司9.5美元,相当于每斤132元;天猫和京东上销量最高的宁夏干枸杞,每斤35元。所以,挑品牌好的买吧,享受享受这个难得的价格差。