

沙棘：药食同源的荒漠瑰宝

文 / 兰州市七里河区中医医院 王芳 王炯



关键词：沙棘；药食同源；营养保健；养生药膳

在我国西北高原、荒漠戈壁等生态条件极为严酷的地区，我们常常能见到一簇簇顽强生长的灌木。每到成熟季节，这些灌木的枝头上便会挂满饱满鲜亮的金橙色小浆果，在苍茫天地间格外耀眼，这就是被人们誉为“高原圣果”的沙棘。它扎根于贫瘠的沙土，直面风沙与严寒，却在极端环境中茁壮生长，孕育出营养丰富的果实，成为自然界馈赠给人类的珍贵礼物。从古代民族医药中的经典药材，到现代生活中备受青睐的营养食品，沙棘凭借“药食同源”的独特优势，跨越千年历史，在当代健康养生领域焕发出崭新的生命力。

一、沙棘的千年传承

1. 典籍记载：从民族医药到宫廷养生

沙棘在我国传统医药体系中拥有悠久的历史，文字记载至今已有1200余年。藏医药经典著作《四部医典》中，详细记录了沙棘在消炎愈伤、润肺化痰、活血化瘀等方面的作用，将其作为高原地区民众防病治病的重要药材。唐代藏医典籍《月王药诊》同样将沙棘列为常用药物，用于调理脾胃功能，以及缓解咳嗽、痰多等症状。

到了元代，沙棘的养生价值得到宫廷高度认可，沙

基金项目：兰州市科技发展指导性计划项目（2025-5-226）

棘汁曾作为御用饮品，供皇室成员日常调养。军队在长途征战、行军跋涉时，也常将沙棘作为便携补给，帮助士兵增强体质以抵御恶劣环境。民间更是长期流传着“沙棘红满坡，灾年不挨饿”的说法，足见沙棘在百姓生活中兼具食用与药用的双重价值。

2.生态奇迹：荒漠中的绿色卫士

沙棘是地球上十分古老的植物，生存历史超过2亿年，历经漫长地质变迁与气候波动，至今仍顽强繁衍。它对环境有着极强的适应能力，既能在严寒与高温中正常生长，也能在干旱、贫瘠、盐碱化的土地上扎根存活。

沙棘根系十分发达，主根可深入地下近10米寻觅水源，侧根在土层中交错延展，固沙保土效果显著。一株成年沙棘树，可有效固定约20平方米的沙土，是我国治理土地沙化、修复生态环境的优良树种。目前，我国沙棘资源储量占世界总量的90%以上，广泛分布于山西、甘肃、青海、内蒙古、陕西等地区，既是重要的陆地生态屏障，也是极具开发潜力的经济树种。

3.权威认证：药食同源的现代认可

2023年，沙棘正式被纳入国家卫生健康委公布的药食同源目录，其食用安全性与养生价值得到现代权威认证。按照中医理论，沙棘味酸、涩，性温，归脾、胃、肺、心经，具备健脾消食、止咳祛痰、活血散瘀等功效，适合用于饮食不规律、久坐少动、长期熬夜、免疫力下降等亚健康状态的日常调理，是药性温和、适宜长期食用的天然养生食材。

二、沙棘的现代解读

随着现代营养学、植物化学研究不断深入，沙棘中丰富的营养成分被逐一揭示。现有研究证实，沙棘是自然界少见的全营养型植物，已发现含有428种活性物质，多项营养指标位居常见果蔬前列，堪称“天然营养宝库”。

沙棘素有“维C之王”的美誉，其每100克鲜果中维生素C的含量可达600~1100毫克，远超多数常见水果。沙棘种子与果肉中还富含优质不饱和脂肪酸，沙棘籽油中棕榈烯酸含量突出，对保护黏膜、维护皮肤健康均有帮助。与此同时，沙棘中超氧化物歧化酶(SOD)含量可观，约为人参的6倍。SOD可与黄酮类物质、花青素、类胡萝卜素等抗氧化成分发挥协同作用，帮助清除

体内多余的自由基，延缓细胞衰老，减轻氧化应激带来的损伤。

现代药理研究还表明：沙棘黄酮对改善肝功能、降低转氨酶有积极作用，可在一定程度上修复酒精诱发的肝损伤；沙棘多糖能够增强巨噬细胞吞噬能力，提升机体免疫水平；沙棘籽油有助于调节血脂、维护血管弹性，从而降低动脉粥样硬化发病风险；其所含的维生素A、叶黄素等营养物质，能够缓解视疲劳、改善眼干不适，尤其适合长期面对电子屏幕的人群。

三、面向现代人的精准养生方案

沙棘食用方式丰富，可制成原浆、油剂、胶囊、代茶饮等多元化产品，满足不同人群的养生需求。长期伏案工作、频繁使用电脑与手机的人群，易出现眼睛干涩、视疲劳等症状，每日适量饮用沙棘原浆，可补充眼部所需营养，帮助缓解不适。日常应酬繁多、频繁饮酒的人群，酒前按需服用沙棘籽油制品，有助于保护胃黏膜与肝脏，减轻酒精对身体的伤害。血脂、血糖偏高的中老年群体，日常烹饪时可用沙棘油替代部分食用油，辅助调节代谢，养护血管。健身人群运动过后饮用沙棘饮品，能够加快乳酸代谢，缓解肌肉酸痛，助力身体快速恢复。沙棘籽油胶囊凭借服用便捷、营养富集的优势，成为快节奏都市人群的便捷选择。

沙棘除可制成养生保健食品外，还能制作成药膳，融入一日三餐，体现“寓医于食”的传统健康理念。表1为大家介绍了四种简单易制的沙棘药膳。

表1 简单易制的沙棘药膳

药膳名称	组成	适用人群/场景
沙棘养生茶	沙棘干果10克、枸杞5克，沸水焖泡10分钟即可饮用	适合长期用眼者、体质偏弱者
沙棘暖阳粥	沙棘果酱2勺、小米50克、红枣3颗，共同熬煮成粥	晨起食用，健脾暖胃，适合脾胃虚弱、畏寒、消化不良者
沙棘蜂蜜膏	沙棘原浆文火熬至浓稠，放温后加入等量蜂蜜搅匀，冷藏存放	咽喉干痒、咳嗽不适时含服或温水冲服，具有润肺止咳、润肠通便之效
沙棘果蔬饮	鲜沙棘50克、苹果半个、胡萝卜30克，混合后榨汁饮用	适合注重健康膳食及体重管理的人群



四、沙棘的科学食用

沙棘的养生益处虽然很多,但仍需结合自身体质合理选用。

1. 适宜人群

- 长期熬夜、用眼过度的办公人群;
- 应酬频繁、经常饮酒的商务人士;
- 血脂、血糖指标异常的中老年人;
- 免疫力偏弱、易感到疲劳的亚健康人群。

2. 注意事项

- 胃酸过多、频繁反酸人群少食鲜沙棘,优先选择沙棘籽油等温和制品;
- 糖尿病患者最好选择无糖型沙棘产品;
- 沙棘籽油胶囊建议饭后服用,切勿空腹服用;
- 凝血功能异常、正在服用抗凝药物者,食用沙棘前需咨询专业中医师或中药师。

五、沙棘产业助力乡村振兴

沙棘既是守护生态环境的“绿色卫士”,也是帮助群众增收的“致富浆果”。我国大力发展沙棘生态经济,将生态治理与产业发展相结合,实现环境优化与民生改善的双赢。在内蒙古等砒砂岩分布区,规模化的沙棘种植有效遏制了水土流失,使当地土壤侵蚀量下降85%以上,区域生态环境持续向好;在甘肃通渭等地,

沙棘种植、采收、加工、销售已形成完整的产业链,带动数十万农户稳定增收。随着低温冻干、超临界萃取、无菌灌装等现代化加工工艺的落地应用,沙棘被开发为原浆、籽油、果粉、护肤品等200余种产品,让这颗“高原圣果”真正走进千家万户,走向更广阔的市场。

六、结语

在人们追求高品质健康生活的今天,古老沙棘与现代科技相遇,碰撞出了全新的养生价值。它没有名贵中药材的稀缺特性与高昂售价,却能在日常饮食中默默滋养身心,用最朴素的方式诠释药食同源的传统智慧,为现代人提供了一种简单可靠的健康选择,让延续千年的古老植物在新时代持续焕发蓬勃生机。

李修坤

本文编辑:李修坤

温馨提示

沙棘原浆中的活性成分接触金属容器后易发生氧化,导致营养损耗,因此饮用时优选玻璃杯、陶瓷器皿,以最大限度留存有效营养。

