

它原本是一种小野果，东北长大的小孩儿都吃过；

它味道清甜，但外表朴实，很多人都忽视了它的健康营养；

多亏咱们农业技术发展，让它这种小野果能够大规模种植，城市里的个大农贸商超也能买到它！

它是谁呢？



毛酸浆属于茄科酸浆属，和咱们熟悉的番茄是近亲，不同于番茄即可做蔬菜有可做水果的“随和”特性，毛酸浆这个小野果主要产自东北，并不为人所熟知。

但它早就被收录于《神农本草经》，自古以来就是药食两用食材，据记载“全草皆可入药，具有清热解毒、化痰利尿的功效，可用于治疗肺热咳嗽、感冒、小便不利以及多种炎症”。

它的营养价值却极为丰富：

### 1.咱们东北的宝藏浆果

与蓝莓、草莓、蔓越莓等同属浆果类水果，这类蔬果最为人称道的特点就是：抗氧化营养素丰富且血糖指数低。咱们的毛酸浆也是，含有丰富的黄酮类物质，能够有效清除自由基，对于咱们的血管、心脏、内分泌系统都有益处[1]。

不仅如此，它的维生素C含量还要高于浆果家族的老大哥——蓝莓[2]，属实是优秀的有些过分了！



### 3. 其他营养素也亮点多多

除此之外，毛酸浆中含有丰富的钾、镁等矿物质元素，有助于维稳血压、呵护心脏、维持肌肉力量。

含有赖氨酸、缬氨酸等多种必需氨基酸有助于改善情绪困扰、促进多巴胺分泌。

丰富的黄色色素具有抗氧化性、呵护视力健康。

小小野果子营养价值如此优秀，价格有极为亲民，推荐给大家！

让我们吃健康食物，享健康生活！

我是注册营养师小侯侯关注我，了解更多营养宝藏！

参考文献：

[1]王艺，张庆钢，高蕊笑.农产品加工[J]. 毛酸浆的研究进展, 2020,04b:0072-0076

[2]丰利，高倩倩.安徽农业科学[J]. 酸浆和甜姑娘的营养成分分析,2012,40(33): 1163-1164

[3]杨成鹏，张国壮屈熙晨，冯宇涵.

酸浆属植物多糖化学与生物活性研究进展[J].食品研究与开发，2021，42：168-173