



關鍵草本 — 枸杞
自公元 1578年以來傳統上
用來滋養肝腎和養血。臨
床雙盲實驗揭示出服用枸
杞能增加能量、耐力和運
動成績，降低運動后疲勞
感。它也展示了抗衰老，
健腦活性以及作為強抗氧
化劑，保護免受各種情況
下的過氧化損害 (1)。

1. Amagase et al. (2011) A review of botanical characteristics, phytochemistry, clinical relevance in efficacy and safety of Lycium barbarum fruit (Goji). *Food Research International* **44**, 1702–1717.