

黑色水果是近几年新兴的一类水果，其营养价值远高于同类品种。黑色水果因富含维生素、硒、铁、钙、锌等物质，而具有防癌、抗癌、抗氧化、抗衰老等功效，目前已成为国内水果市场上的新宠儿。

黑色水果越吃越年轻

抗气化物质含量高

营养专家介绍，黑色水果之所以呈现出黑色外表，是因为它含有丰富的色素类物质，例如：原花青素、叶绿素等，这类物质具有很强的抗氧化性。相比浅色水果，黑色水果还含有更加丰富的维生素C，可以增加人体的抵抗力。此外，黑色水果中钾、镁、钙等矿物质的含量也高于普通水果，这些离子大多以有机酸盐的形式存在于水果当中，对维持人体的离子平衡有至关重要的作用。

常见的黑色水果

桑葚：

营养成分十分丰富，含有多种氨基酸、维生素及有机酸、胡萝卜素等营养物质，矿物质的含量也比其他水果高出许多，主要有钾、钙、镁、铁、锰、铜、锌。现代医学证明，桑葚具有增强免疫、促进造血红细胞生长、防止人体动脉及骨骼关节硬化、促进新陈代谢等功能。

桑葚味道酸美、多汁，但是品性微寒，因此女性来例假时要少吃，以防寒气过大，肚子疼痛。除生食外，桑葚还可做成桑葚布丁、桑葚蛋糕、桑葚果酱、桑葚水果沙拉等食用。

乌梅：

含有丰富的维生素B2，钾、镁、锰、磷等。现代药理学研究认为，“血液碱性者长寿”，乌梅是碱性食品，因为它含有大量有机酸，经肠壁吸收后会很快转变成碱性物质。因此，乌梅是当之无愧的优秀抗衰老食品。此外，乌梅所含的有机酸还能杀死侵入胃肠道中的霉菌等病原菌。

夏天时，可以自制桂花乌梅汁，既营养又方便。将一小把乌梅加入水中，小火煮40分钟后，加入桂花、白糖，放凉后，便成为桂花乌梅汁。气味芬芳，口感酸甜可人，烦躁时可多喝，还有生津去火之功效。

黑葡萄(葡萄食品)：

葡萄本身就是一种营养丰富的水果。宋代的医书《备用本草》记述葡萄的作用为“主筋骨，温脾益气，倍力强志，令人肥健，耐饥忍风寒，久食轻身，不老延年，可作酒，逐水利小便”。

黑葡萄的保健功效更好。它含有丰富的矿物质钙、钾、磷、铁以及维生素B1、B2、B6、C等，还含有多种人体所需的氨基酸，常食黑葡萄对神经衰弱、疲劳过度大有裨益。把黑葡萄制成葡萄干后，糖和铁的含量会更高，是妇女、儿童和体弱贫血者的滋补佳品。

黑加仑：

又名黑穗醋栗、黑豆果。黑加仑富含多种营养物质，对人体健康具有很大益处，因此在欧洲和其他一些地方非常受欢迎。而在国内市场，只能见到黑加仑加工成的果汁、果酱等，鲜果还很少见。

黑加仑含有非常丰富的维生素C、磷、镁、钾、钙、花青素、酚类物质。目前已经知道的黑加仑的保健功效包括预防痛风、贫血、水肿、关节炎、风湿病、口腔和咽喉疾病、咳嗽等。

黑色水果果皮更营养

据营养专家介绍，水果都有一个规律：即颜色越深，营养价值越高。即使是同一品种或同一水果的不同部位，由于颜色不同，维生素、色素及其他营养物质含量也不同。因此，黑色水果的黑色表皮中含有更多营养成分，大家在食用时，最好将水果完全清洗干净，连皮一起吃。