

A：食用枸杞子有以下作用

1. 機體免疫功能：促進免疫功能，增強抗病能力。
2. 抗衰老：抗遺傳損傷、維護正常細胞發育、提高脫氧核糖核酸損傷後的修復能力、促進乳酸菌生長，幫助身體細胞功能修復，衰老細胞向年輕化逆轉的作用，從而防止細胞病變和衰老。
3. 強壯作用：枸杞有一定程度上可提高睪丸酮的水平，起著強壯的作用。
4. 肝臟的保護作用：增強體力、改善疲勞。對脂肪肝、肝炎、肝硬化有效。
5. 造血系統的影響：促進造血功能，使白血球增多，降血壓，調整低血壓；促進血液循環，改善神經痛，降血糖、降膽固醇。
6. 子宮的作用：促進荷爾蒙分泌，改善黑斑、雀斑，促進女性發育。
7. 強化腎臟機能：增加EFA哺乳動物的許多細胞均能從EFA中的花生四烯酸合成前列腺素，其中尤以精囊的活性最強，其次是腎髓質內層、肺、胃腸道這正和國內醫學理論不謀而和，動物實驗證明，長期缺乏EFA可出現不孕症及授乳過程發生障礙。
8. 健胃、整腸、促進消化與排便。
9. 可改善老花眼、青光眼、白內障、夜盲症等一切眼疾。
10. 具有明目、補肝、滋腎、潤肺、增強代謝功能和提升免疫力等功能。
11. 主治視力衰弱、肝腎陰虧、保護肝臟、腰膝酸痛、遺精、降低血壓、血糖和糖尿病等症。
12. 國內外醫學實驗表示，枸杞對人體癌細胞有明顯的抑制作用達90%以上。
13. 美國加里福尼亞愛滋病防治中心經過多年臨床觀察之後，評定證明枸杞多糖的免疫功能，可以同當前國際上用於治療愛滋病的藥物相媲美。