

沙棘的種子油含有多樣化的營養成分，一個種子裡面竟然含有如此多樣化的營養素，這是非常罕見的，也相當令人驚訝。在沙棘種子油所含的成分中，最值得一提的是「SOD物質」（與SOD酵素具有同樣作用的物質）、「不飽和脂肪酸」、「各種黃酮類」等等。

有九成的現代病是自由基所造成的，SOD物質是一種相當珍貴的物質，能有效去除自由基。過了四十歲之後，體內所產生的SOD酵素銳減，因此必須由體外攝取SOD物質，由此可見，SOD物質在人體內所扮演的重要地位。在此特別值得一提的是，沙棘所含的「油性SOD」，在地球上也相當罕見。「過氧化脂質」與「自由基」一樣，會在我們體內造成氧化，進而危害人體器

官組織，過氧化脂肪就存在油分含量高的組織、器官的細胞膜當中。為了去除這些過氧化脂肪，就必須進入油分較多的場所內，可是，水溶性的製品無法進入油分含量高的組織、器官之內。然而，沙棘所含的不飽和脂肪酸，可以進入這些油分含量高的器官、組織內，基於「脂肪會被油脂溶解」的原理，順利地去除過氧化脂肪。而且沙棘種子油去除過氧化脂肪的能力，高得令人震驚。

不飽和脂肪酸佔沙棘種子油所有脂肪的九成。不僅如此，不飽和脂肪酸中，含有n-6系列的亞油酸及n-3系列的 α -亞麻油酸，而且二者的含量非常均衡，調整得剛剛好，可以降低人體的膽固醇，保護人體的血管。

黃酮類是最具代表性的植物營養素（色素成分），目前自然界約有四千種以上的黃酮類，沙棘種子油含有各種黃酮類，除了「抗氧化作用」之外，還具有「促進血液循環」、「擴張毛細血管」、「調整免疫力」、「抗癌作用」、「抗壓力」等等作用

再者，沙棘種子油也含有氨基酸（含有十三種氨基酸，包括八種必須氨基酸在內）及各種維他命（維他命E的含量尤其高，在所有動植物當，沙棘種子油所含的維他命E含量，是最高的）、磷脂肪，這些都是備受矚目的營養素。