

2025 年【科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章格式

文章題目：天然物中的藍眼淚

摘要：「保溫杯裡泡枸杞」成為現代人養生新風尚，被稱為藍眼淚的黑枸杞，在中醫有著補腎益精、養肝明目、潤肺抗老的功效。

文章內容：(限 500 字~1,500 字)

一、認識黑枸杞

媒體報導中，傳統枸杞被歐美朋友當作調理健康的「黃金果實」，就在傳統枸杞攻佔歐美市場的同時，市面上又出現了新興的產品——黑枸杞。黑枸杞為茄科植物黑果枸杞 *Lycium ruthenicum* Murray 的果實。主產於青海、新疆、內蒙古等地。



二、枸杞的「紅與黑」

傳統枸杞的紅色並不是來自花青素，而是來自「甜菜色素」。而黑枸杞的顏色則來自於「花青素」，甜菜色與花青素在酸鹼度變化時會改變顏色，則是取決於每個區域水的酸鹼值，泡出來的茶湯會有不同的顏色。

品種	顏色來源	水溶液(酸)	水溶液(鹼)
傳統枸杞	甜菜色素	紅色	黃色
黑枸杞	花青素	紫紅色	深藍色

三、黑枸杞中的花青素

黑枸杞中花青素的含量達到 3690mg / 100g，是藍莓的 10 倍之多，也被稱為「花青素之王」。花青素是很強的抗氧化劑，能有效清除自由基，具有延緩衰老、提高免疫力、改善血液循環、緩解動脈硬化的作用。抗氧化功效對於眼部血液循環、改善微血管彈性、促進視網膜感光物質「視紫質」再生能力，提升夜間視力。

四、在中醫的功效

藏藥經典著作《四部醫典》、《晶珠本草》等記載，黑枸杞用於治療心熱病、心臟病、月經不調、停經等。《維吾爾藥志》記載，維吾爾醫生常用黑枸杞及根皮治療尿道結石、癰瘡、齒齦出血等。民間用作滋補強壯、明目及降壓藥。因此常聽到有補腎益精，養肝明目，補血安神，生津止渴，潤肺止咳這些功能。

五、什麼人適合喝黑枸杞水？

1. 用眼過度、視力模糊

因富含花青素，對現代人長時間使用電腦、手機閱讀，眼睛容易乾澀疲勞的人有幫助。

2. 容易疲倦、氣血不足

傳統黑枸杞具有補氣、養血，改善虛勞的功效。

六、沖泡方式

1. 黑枸杞：約 3~5 克

2. 溫水(40~60°C)：約 300~500 毫升

※可額外加入菊花、玫瑰花、紅棗搭配，每天約飲用 1~2 杯

注意事項：

1. 避免泡太久或過夜

2. 每日適量即可

3. 水溫太高會破壞花青素

參考資料

- 香港中藥藥劑師協會

<https://www.cmpa.org.hk/%E6%9E%B8%E6%9D%9E%E8%88%87%E9%BB%91%E6%9E%B8%E6%9D%9E/>

- 華人健康網

<https://www.top1health.com/Article/28549>

- 早安健康-枸杞護眼？眼科醫：這樣吃更有效，花青素勝藍莓 20 倍

註：

1. 未使用本競賽官網提供「科學文章表單」格式投稿，**將不予審查**。

2. 字數沒按照本競賽官網規定之限 500 字~1,500 字，**將不予審查**。

PS.摘要、參考資料與圖表說明文字不計入。

3. 建議格式如下：

- 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
- 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
- 字體行距，以固定行高 20 點為原則
- 表標題的排列方式為向表上方置中、對齊該表。圖標題的排列方式為向圖下方置中、

對齊該圖