

木瓜的功效与作用 木瓜除了丰胸还有很多作用。木瓜是很多女孩子都喜欢吃的食物,因为木瓜能丰胸这已经不是什么秘密的事情了,那么木瓜除了丰胸还有什么作用?木瓜的功效与作用有哪些?下面我们就来看看木瓜的功效与作用,以及看看木瓜怎么吃,食用禁忌都有哪些,快来看看吧!

木瓜的功效与作用 木瓜除了丰胸还有很多作用

木瓜的功效与作用:

1、健脾消食

木瓜中含有木瓜蛋白酶,可将脂肪分解为脂肪酸。

另外,木瓜中的酵素能消化蛋白质,有利人体对事物进行消化和吸收,固有健脾消食之功。

2、通乳抗癌

木瓜中的凝乳酶有通乳作用,番木瓜碱具有抗淋巴性白血病的功效,可帮助通乳及治疗淋巴性白血病。

3、预防感冒

木瓜味道香甜多汁,而且含有多种营养素,包括维生素A、B、B1、B2、C及蛋白质、铁、钙、木瓜酵素、有机酸及高纤维等。

其中维生素A及维生素C的含量特别高,是西瓜及香蕉的五倍。其中,维生素C能够预防感冒。

4、丰胸美容

木瓜可帮助刺激乳腺分泌乳汁,增加母亲授乳的分量。“青木瓜排骨煲汤”、“木瓜炖雪蛤”是广为人知的催乳妙方。

大部分瓜类偏寒性,因此胃寒、体虚者不宜多吃,否则容易腹泻或胃寒想吐,是食用时特别注意的地方。

木瓜的营养价值:

1、木瓜性温味酸,平肝和胃,舒筋络,活筋骨,降血压。

2、木瓜的果实富含17种以上氨基酸及钙、铁等,还含有木瓜蛋白酶、番木瓜碱等。

3、木瓜中维生素C的含量非常高,是苹果的48倍。

4、木瓜能消除体内过氧化物等毒素,净化血液,对肝功能障碍及高血脂、高血压病具有防治效果。

5、番木瓜碱具有抗肿瘤的功效,并能阻止人体致癌物质亚硝胺的合成,对淋巴性白血病细胞具有强烈抗癌活性。

6、木瓜里的酵素会帮助分解肉食,减低胃肠的工作量,帮助消化,防治便秘,并可预防消化系统癌变。

7、木瓜能均衡、强化青少年和孕妇妊娠期的荷尔蒙的生理代谢平衡,润肤养颜。

木瓜的医疗作用:

1、舒筋通络,解痉止痛

木瓜果肉中含有的番木瓜碱具有缓解痉挛疼痛的作用,对排肠肌痉挛有明显的治疗作用。川木瓜味酸、性微温,主要作用是祛湿痹,舒筋活络,对于风湿痛患者最适宜。

2、清热润肺,止咳平喘

用熟木瓜和柿饼加水煎服,可治气喘性咳嗽;以熟木瓜去皮,蒸熟后加蜜糖,可治肺燥咳嗽;用生木瓜绞汁或晒干研粉,可驱

虫。冰糖木瓜,具有清热润肺的功效,适用于肺热干咳,虚热烦闷等病症。至于番木瓜,生吃能舒缓咽喉不适,对感冒咳痰、便秘、慢性气管炎等亦有帮助。

吃木瓜的禁忌

1、每次食量不宜过多

木瓜中的番木瓜碱,对人体有小毒,所以每次食量不宜过多,过敏体质者更要慎吃。

2、煮熟的木瓜失去杀菌保健作用

木瓜有丰富的营养价值,是天然的抗氧化剂,能有效地预防感冒,并阻止致癌物质亚硝胺的合成。

煮熟的木瓜中,β胡萝卜素、B族维生素和维生素C几乎全部被破坏了,起不到保健作用。

另外,吃木瓜可以帮消化、清理肠胃,消灭人体内某些细菌和蛔虫,靠的是木瓜蛋白酶的作用。

但煮熟的木瓜经过高温加热会破坏蛋白酶,失去杀菌的效果。但要注意,北方木瓜不可以生吃,南方的番木瓜则可以。

3、木瓜搭配有禁忌

木瓜不能和海鲜一起吃,同吃会上火;木瓜不能和油炸食物一起吃,会引起肠胃不适。

并可能导致腹泻、呕吐;孕妇不宜吃木瓜,会引起子宫收缩、腹痛。

木瓜的最佳搭配食物

1、木瓜+玉米笋

木瓜能帮助消化及清理肠胃,可以抗癌、防衰老和降血压。玉米笋含有大量的脂肪、维生素等,它的食物纤维更有助于胃肠蠕动。

二者搭配对防治慢性肾炎和冠心病、糖尿病也有疗效。

2、木瓜+凤尾菇

木瓜除一般成分外,还含有木瓜蛋白酶和脂肪酶,其脂肪酶对脂肪有很强的分解能力,有一定减肥作用,并有健胃助消化的作用。

凤尾菇有补中益气、降血脂、降血压,以及提高免疫力的作用。两者搭配适合肥胖症患者食用。

一、扁豆花粥

扁豆为豆科一年生缠绕草本植物,其花中含有蛋白质、维生素C及碳水化合物等,是较为理想的美容佳品,并可治疗妇女月经过多和带下。

于每年7~8月间采集未完全开放的白扁豆花,晒干备用。以粳米100克煮粥,待粥将成时放入扁豆花10~15克,再煮一二开即成。

扁豆花粥味甜清香,健脾开胃,甚为爽口,美肌艳容,健身提神,防老抗衰。

编辑推荐

七款自制养颜排毒粥 轻松带给女性青春容颜

养颜排毒粥这样做会让女人变得更美

养颜排毒粥有哪些

二、荷花粥

荷花具有清香化痰、清暑宁神的作用。《罗氏会约医镜》上说“荷花清心益肾,黑头发,驻颜色”,是镇心益气、驻颜轻身的美容药食佳品。

制作:当荷花盛开时,采其花瓣阴干切碎备用。用粳米100克煮粥,待熟时加入荷花10~15克,煮一二开即成。

常服荷花粥,能使面色红润,容光焕发,皮肤光滑细腻,延缓衰老。

三:橘子山楂粥

原料:粳米100克,橘子两个,山



健脾 抗癌 通乳 止咳

3、木瓜+带鱼

两者搭配有营养、补虚、通乳的功效。

4、木瓜+牛奶

两者搭配含丰富的蛋白质、维生素A、维生素C及矿物质。木瓜有明目清热、清肠通便的功效。

5、木瓜+莲子

莲子很适合高血压、冠心病患者食用,有养心安神、健脾止泻的功效;对产后虚弱、失眠、多梦也有一定疗效。

木瓜能帮助消化,清理肠胃,还可以抗癌、防衰老和降血压。两者配伍,功效加强,是高血压、冠心病的理想药膳。

木瓜的吃法:

1、木瓜芦荟粥

材料:芦荟鲜叶1千克、木瓜子数粒、米酒1.8千克、砂糖50克

做法:

选用芦荟鲜叶洗净,切细。将木瓜子切破。将其放入容器,加入砂糖和酒,瓶口密封保存1个月,将果实取出,再放2周~3周。

如果多放点木瓜子,对低血压症特别有效。这种酒特别有利于低血压者饮用

2、木瓜鲜奶露

材料:木瓜600克,鲜奶1杯,椰汁半杯,糖200克,玉米粉3汤匙。

做法:

木瓜去核去皮切粒。用两杯清水加糖烧开,然后放入木瓜粒,再加入鲜奶、椰汁,用文火慢煮,用小半杯水调匀玉米粉,逐步加入奶露中,再煮至稠状即可食用。

楂30克,白糖10克,冷水1500毫升。

做法:橘子剥皮,撕去筋络,逐瓣分开,用竹签去掉橘子核,切成小三角块。山楂洗净后一切为二,去掉种子。粳米洗净,用冷水浸泡一小时后捞出来,沥干水分。锅内加入1000毫升冷水,加入粳米、橘子块、山楂块,用旺火烧开,转小火熬成粥,最后加入白糖即可食用。

功效:美容护肤,去斑养颜。

四、薏仁莲子粥

原料:薏仁150克,莲子50克,红枣五颗,冰糖15克,冷水1000毫升。

做法:薏仁淘洗干净,用冷水浸泡三个小时,捞出沥干水分。莲子去莲心,用冷水洗净;红枣洗净去核。锅内加入1000毫升冷水,放入薏仁,用旺火烧沸,然后加入莲子、红枣,一起焖煮至熟透,最后加入冰糖,熬至成粥状,即可食用。

功效:薏仁莲子的功效是可以排毒养颜,清热解暑,气血双补。薏仁莲子粥,美白保湿,可消除雀斑、老年斑、蝴蝶斑等。还可以活络经血哦!

五、山药薏米粥

材料:山药、白茯苓各30克、薏米50克、芡实15克

做法:

1、先将山药、白茯苓、薏米等都用清水洗干净,并且用清水浸泡30分钟。

2、再将所有的材料同清水一起放入锅中用旺火煮开,改文火,然后等粥稠了之后加入冰凉就可了。

营养功效点评:山药、薏米、莲子等本身都具有很强的排毒养颜功效了,特别是对于压力山大的女性朋友而言这道山药薏米粥还具有清心明目之功效。

六、蜂蜜粥

材料:大米2两、蜂蜜适量

做法:先将大米洗干净,然后放入锅中,加入适量的清水,然后熬成粥,等粥熟了,冷却之后加入蜂蜜就可了。

蜂蜜粥的做法非常的简单,但是其中就具有很强的养生保健功效,特别对于久坐便秘的女性多食之还可起到润肺止咳,润肠通便等作用呢。

七、‘南瓜花生粥

材料:南瓜、花生米

做法:先把花生米碎了,去掉南瓜皮,并将其切成小块。

再锅中加入足够的水,然后放入南瓜和花生米。

用大米煮开20分钟之后转为小火就可了。

南瓜花生粥不仅养颜排毒,而且对促进身体健康也是会有很大的帮助的,特别是对于气血两虚的女性朋友更可发挥出很强大的养生保健之功效。

你不知道的 排毒养颜粥

每个女人都想拥有光滑细嫩的肌肤,但是,随着生活习惯和饮食习惯的改变,导致体内毒素是越来越多。在现实生活中很多人会去美容院去美容养颜,有的人会选择在家敷面膜,但是有的人会选择食补的方法,那么美容养颜粥有什么呢?怎么做呢?

