

桑葚的功效与作用 桑葚的食用宜忌要谨记

桑葚的功效与作用有哪些呢?桑葚是桑树的果实,又名桑葚子、桑果、桑枣等,具有很高的营养价值,早在两千多年前,桑葚已是中国皇帝御用的补品。桑葚成为“民间圣果”,功效与作用有很多,下面就随小编一起去看看桑葚都有哪些功效与作用吧。

桑葚的功效与作用

1.防止血管硬化

桑葚中含有脂肪酸,主要由亚油酸,硬脂酸及油酸组成,具有分解脂肪,降低血脂,防止血管硬化等作用。

2.健脾胃,助消化

桑葚中含有鞣酸、脂肪酸、苹果酸等营养物质,能帮助脂肪、蛋白质及淀粉的消化,故有健脾胃助消化之功,可用于治疗因消化不良而导致的腹泻。

3.补充营养

桑葚中含有大量的水分、碳水化合物、多种维生素、胡萝卜素及人体必需的微量元素等,能够有效地扩充人体的血容量,且补而不腻,适宜于高血压、妇女病患者食用。

4.乌发美容

桑葚中富含大量人体所需要的营养元素,还含有乌发素,能使你的头发变得黑而亮泽,吃桑葚还可用来美容。

5.防癌抗癌

桑葚中所含的芸香苷、花色素、葡萄糖、果糖、苹果酸、钙质、无机盐、胡萝卜素、多种维生素及烟酸等成分,都有预防肿瘤细胞扩散,避免癌症发生的功效。

6.治疗贫血

鲜桑葚子60克,桂圆肉30克,炖烂食,每日两次,可有效治疗贫血的症状,还可起到补血的作用。

桑葚的食用做法

1.桑葚汁:新鲜桑葚200克,洗净,捣烂如泥,用纱布绞汁,以温开水送服即可。

2.桑葚酒:新鲜桑葚150克,低度烧酒150毫升。新鲜桑葚洗净,捣烂后绞汁,将果汁倒入烧酒,搅匀服用。

3.桑葚膏:新鲜桑葚1000克,蜂蜜300克,桑葚搅汁,煎熬成稀膏,加蜂蜜一同熬至稠厚,待冷服用。

4.桑葚醋:新鲜桑葚800克,糙米醋或陈年醋1000毫升。将桑葚、底醋放进去。把盖口密封,将罐口密封。静置在阴凉处3~4个月后即可。用凉开水稀释8~10倍以上。饭后饮用。

桑葚的食用禁忌

1.鸭蛋与桑葚相克

桑葚具有滋阴补血、生津润燥等功效,可用于肝肾不足,精血亏虚,头晕目眩,耳鸣失眠,须发早白,内热消渴,阴虚肺燥干咳,津伤肠燥便秘等症。服用桑葚子时,不能进食鸭蛋,同食会引起胃癌。

2.桑葚有黑白两种,鲜食以紫黑色为补益上品。未成熟的不能吃!

3.忌多吃桑葚

桑葚味道酸而甜,清香鲜美,但食用过多不利健康。因为桑葚含有胰蛋白酶抑制物质,具有使肠道内的各种消化酶,特别是胰蛋白酶

的活性减弱的作用,从而破坏释放酶毒的能力,而引起出血性肠炎,严重者有生命危险。其他症状还有头痛、鼻出血、昏迷等。

4.熬桑葚时忌用铁器

桑葚会分解酸性物质,跟铁性的会产生化学反应而导致的中毒。

5.少年儿童不宜多吃桑葚

因为桑葚内含有较多的胰蛋白酶(蛋白酶的一种)抑制物——鞣酸,会影响人体对铁、钙、锌等物质的吸收。

6.糖尿病人忌食桑葚

桑葚含淀粉多,即糖量高,糖尿病人不宜食用含有糖分的食物,所以应忌食桑葚。

7.桑葚吃多会导致鼻子出血,孕妇不宜食用。

桑葚的最佳搭配食物

1.粳米+桑葚

桑葚营养价格较高,具有滋肝肾、补血、祛风寒、健步履、清虚火等功效。做成粥补肝益肾,养血润燥,还可消除脑力疲劳,常吃有利于记忆力减退、精力不集中、多梦、失眠等症症状的改善。

2.桑葚+醋

桑葚有补血养气,乌黑发丝、安定神经、预防感冒、益肾,帮助消化,预防便秘等功效。

3.桑葚+蜂蜜

可滋阴补血,适用于阴血亏虚所致的须发早白、头目晕眩,女子月经不调、闭经等。

4.桑葚+黄酒

可养阴利水,适用于阴虚水肿、小便不利、关节作痛、口渴、发白等。



桑葚食疗方精选

1.治贫血:鲜桑葚子60克,桂圆肉30克,炖烂食,每日两次。

2.治阴虚血热之白发、脱发:桑葚子30克,紫草10克,红花5克,牡丹皮5克,熟地黄30克,乌骨鸡1只(约1000克)。将乌骨鸡杀后去肠杂及皮;用料洗净,放入乌骨鸡腹腔里,用线捆扎好,放入锅中,加清水适量煎煮,煮至乌骨鸡肉熟烂,调味佐膳。饮汤吃鸡肉。

3.治肠燥便秘:桑葚子50克,肉苁蓉、黑芝麻各15克,枳实10

克,水煎服,每日一剂。

4.治肺结核:鲜桑葚子60克,地骨皮15克,冰糖15克。水煎服,每日早晚各一次。

5.治自汗、盗汗:桑葚子10克,五味子10克,水煎服,每日两次。

6.治血虚腹痛、神经痛:鲜桑葚子60克,水煎服。或桑葚熬膏,每日10~15克,用温开水和少量米酒冲服。

7.治白细胞减少症:桑葚子20克,红枣10枚,鸡蛋2个。先将桑葚子和红枣煎水去渣,再加入鸡蛋煮熟后服用。

美白祛斑对于女人来说,是一个非常敏感的话题。每个女人都希望自己的脸蛋能够非常的细腻光滑,所以使用一些皮肤保养品是非常必要的。那么怎样美白皮肤效果比较好呢?接下来就一起来说说中药美白祛斑配方吧!

中药美白祛斑配方 想要美白肌肤要用对方法

中药美白祛斑配方

1.普济方

用栗子上薄皮,捣为末,蜜和涂面。有活血、润肤、展皱之功。本方是专治面上皱纹的经验方。《医部全录》称其可“令皮肉急皱可展,又治老人面皱。”

方中栗子薄皮既栗子内果皮,又叫栗,能活血、行血、荣润皮肤;又具收敛作用。可绷紧皮肤,和以润肤的白蜜使皮肤细腻,则皱纹舒展。

2.三花除皱液(《百病丹方大全》)

春取桃花,夏取荷花,秋取芙蓉花,至冬取雪水(或用冰水)煎三花为汤,频洗面部。此方活血、润肤、去皱。方中三花均能活血散瘀,使经脉通畅,血荣肌肤而除皱。

3.孙仙少女膏(《鲁府禁方》)

黄柏9克,土瓜根9克,大枣21枚,共研细为膏。每日早起化汤洗面,可祛皱。大枣能和阴阳,调营卫,调经液、补气血,为古代养生家服食驻颜的佳品。

美白祛斑对于女人来说,是一个非常敏感的话题。每个女人都希望自己的脸蛋能够非常的细腻光滑,所以使用一些皮肤保养品是非常必要的。那么怎样美白皮肤效果比较好呢?接下来就一起来说说中药美白祛斑配方吧!

中药美白祛斑配方

1.普济方

用栗子上薄皮,捣为末,蜜和涂面。有活血、润肤、展皱之功。本方是专治面上皱纹的经验方。《医部全录》称其可“令皮肉急皱可展,又治老人面皱。”

方中栗子薄皮既栗子内果皮,又叫栗,能活血、行血、荣润皮肤;又具收敛作用。可绷紧皮肤,和以润肤的白蜜使皮肤细腻,则皱纹舒展。

2.三花除皱液(《百病丹方大全》)

春取桃花,夏取荷花,秋取芙蓉花,至冬取雪水(或用冰水)煎三花为汤,频洗面部。此方活血、润肤、去皱。方中三花均能活血散瘀,使经脉通畅,血荣肌肤而除皱。

3.孙仙少女膏(《鲁府禁方》)

黄柏9克,土瓜根9克,大枣21枚,共研细为膏。每日早起化汤洗面,可祛皱。大枣能和阴阳,调营卫,调经液、补气血,为古代养生家服食驻颜的佳品。

三、斑点肌肤美白方法

脸部长满了斑点,深深浅浅的都有,就像老人斑难看,很多女人这时候就慌了手脚。赶紧拿遮斑膏来应急,但是你有没有想过要彻底消灭这些难看的斑点呢?这时候一般的美白产品已经没有了,以为你的肌肤已经达到一定的年龄,想要恢复白嫩的肌肤,就必须选择有祛斑功能的产品。

曝晒在太阳底下,很容易出现脸部暗黄、斑点、黑色素等问题,女人的肌肤显得更加衰老。所以夏季美白方法就更为重要了。

自制美白祛斑的方法,打造光滑净白肌

脸上的斑斑点点是每个女人都希望看到的,但是随着年龄的增大,外界的污染,身体内部器官的失调,很难避免这些斑点的出现,那有什么祛斑的好方法呢?今天给大家介绍几种自制美白祛斑的方法,希望对大家会有所帮助。

自制美白祛斑的方法一:柠檬+胡萝卜

准备新鲜柠檬一个、胡萝卜一根。把柠檬和胡萝卜洗净去皮后榨汁,为了减少对榨汁机的损伤可以先切块,没有榨汁机的话切块挤

汁也行。每天做好洁面工作后抹在脸上,干了之后洗掉。家里没有胡萝卜的话,黄瓜也能达到同样的效果。

自制美白祛斑的方法二:杏仁纯水面膜

取适量杏仁,磨成粉状,加入适量的纯净水,调成糊状,20分钟后清洗干净。这款面膜具有很好的美白效果。同时可以有效滋养皮肤。如果在调配的时候加入适量的粗盐,还可以去除老化细胞。

自制美白祛斑的方法三:丝瓜美容法

首先将丝瓜晒干,研为细末,每晚用水调涂面,次晨用温水洗去。若用蜂蜜调涂,还可去面部皱纹。这种方法有一定效果。

丝瓜中含有多种维生素、蛋白质、碳水化合物和抗环血酸,有较强的漂白效果,尤其是磷、钙、铁的含量比较丰富,还含有木糖胶和植物黏液等,这些物质对皮肤都有保健作用。长期使用,可改善皮肤细腻白度。加蜂蜜后不宜过夜,二十分钟后清洗。

自制美白祛斑的方法四:蜂蜜玫瑰面膜

取蜂蜜60克,玫瑰汁10毫升,燕麦粉30克混合调匀。洗脸

后敷于脸上,30分钟后洗去,早晚各1次。此面膜适用于治疗面部黑斑。

通常在脸上涂抹的方法是:将蜂蜜加2~3倍水稀释后,每日涂敷面部,并适当地进行按摩;也可以用纱布浸渍蜂蜜后,轻轻地擦脸,擦到脸部有微热感为止,然后用清水洗净。

每天早上洗脸时,将一滴玫瑰精油滴在温水中,用毛巾按敷脸部皮肤,可延缓衰老,保持皮肤健康亮丽。

有效祛斑的方法

有效的祛斑方法一:蕃茄+蜂蜜

西红柿含有丰富的影响成分,故西红柿具有较高的美容价值和医疗价值。它富含维生素A、B、C,特别是含有较高的矿物质,如铁、镁、钙等,这在其他植物性食物中还是少见的。

配方:蕃茄半个、蜂蜜适量。首先将丝瓜晒干,研为细末,每晚用水调涂面,次晨用温水洗去。若用蜂蜜调涂,还可去面部皱纹。这种方法有一定效果。

丝瓜中含有多种维生素、蛋白质、碳水化合物和抗环血酸,有较强的漂白效果,尤其是磷、钙、铁的含量比较丰富,还含有木糖

胶和植物黏液等,这些物质对皮肤都有保健作用。长期使用,可改善皮肤细腻白度。加蜂蜜后不宜过夜,二十分钟后清洗。

自制美白祛斑的方法四:蜂蜜玫瑰面膜

取蜂蜜60克,玫瑰汁10毫升,燕麦粉30克混合调匀。洗脸后敷于脸上,30分钟后洗去,早晚各1次。此面膜适用于治疗面部黑斑。

通常在脸上涂抹的方法是:将蜂蜜加2~3倍水稀释后,每日涂敷面部,并适当地进行按摩;也可以用纱布浸渍蜂蜜后,轻轻地擦脸,擦到脸部有微热感为止,然后用清水洗净。

每天早上洗脸时,将一滴玫瑰精油滴在温水中,用毛巾按敷脸部皮肤,可延缓衰老,保持皮肤健康亮丽。

有效祛斑的方法

有效的祛斑方法一:蕃茄+蜂蜜

西红柿含有丰富的影响成分,故西红柿具有较高的美容价值和医疗价值。它富含维生素A、B、C,特别是含有较高的矿物质,如铁、镁、钙等,这在其他植物性食物中还是少见的。

配方:蕃茄半个、蜂蜜适量。