

女性吃香菜能护肤吗

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678457514208223.html>

范文网，为你加油喝彩！

香菜嫩茎叶中还含有甘露糖醇、正葵醛..这是它有特殊香味的主要原因，具有刺激人的食欲，增进消化等功能。中医认为，香菜辛温香窜，外达四肢..辟一切不正之气。那么，女性吃香菜能护肤你知道吗?下面小编就来介绍一下这方面的女性饮食安全小知识，赶紧和小编一起去看一下吧。

香菜又名芫荽 香菜全年都有种植，但以秋、冬季的品质较好。它营养丰富，主要营养成分有蛋白质、胡萝卜素、钙、磷、铁等。经科学分析，香菜中胡萝卜素的含量为番茄、黄瓜、茄子、菜豆的10倍以上，钙、铁的含量也高于其它许多叶类蔬菜。此外，香菜嫩茎叶中还含有甘露糖醇、正葵醛、壬醛和芳樟醇等一类挥发油物质，这是它有特殊香味的主要原因，具有刺激人的食欲，增进消化等功能。

中医认为，香菜本科多少分辛温香窜，内通心脾，外达四肢，辟一切不正之气，为温中健胃养生食品。日常食之，有消食下气，醒脾调中，壮阳助兴等功效，适于寒性体质、胃弱体质以及肠腑壅滞者食用，可用来治疗胃脘冷痛、消化不良、麻疹不透等症状。香菜含有丰富的矿物质及维生素，常少量食用，对身体有益。香菜辛温，含有芫荽油，有驱风解毒，芳香健胃的作用，人肺、胃可解毒透疹、疏散风寒，促进人体周身血液循环，故常用作发疹的药物。小儿出疹痘，可取芫荽制成芫荽酒擦皮肤，或水煎芫荽，趁热熏鼻，或蘸汤擦面及颈部，可以加速疹痘发出，如已出者则应停止使用。香菜和消食下气的橘皮、温胃散寒的生姜共入粳米粥内，再加香菜制成香菜粥，可增强散寒止痛、健胃消食的功效，常用于治风寒头痛，胃弱食滞等症。但若不是风寒外侵的感冒就不宜食之。芫荽加丁香、橘皮、黄连等煎服有治胃弱、消化不良的作用。香菜还有降血压的作用。据报道，鲜芫荽10g，加葛根10g水煎服，早晚各1次，每次服50ml，服10天为1个疗程，对治疗高血压有辅助疗效。另外，香菜还有美容的作用，《本草纲目》就有“面上黑子用芫荽煎汤日日洗之”的记载。芫荽还可放在鱼和肉中调味，有去毒作用。香菜可以加其他食物配伍以提高药效。如芫荽切段加入熟的油酱醋等凉拌，能健胃进食，适于胃气不和、呕吐少食或食欲不振的患者;芫荽6g加紫苏10g，葱白10g，水煎加糖调味，可制成芫荽紫苏葱白汤，为辛温发散剂，可优美的拟人句助麻疹透发;芫荽100g放在猪大肠内炖熟切片加佐料制成芫荽熘肥肠，可以治大小肠出血、便血等症。

当今，香菜广泛用于烹调领域，因其含有一种特殊香气，故有调味，去腥臭和增进食欲的作用。做汤加上香菜可增加汤的清香;烹制畜肉类菜肴时加些香菜，可去腥膻而美味。香菜既可凉拌，又可炒制，还常用于菜肴的装饰，是家庭和宴席上不可缺少的蔬菜。香菜一般作调料，但不

可多食。我国的名医华佗认为：患口臭、狐臭、龋中医认为，香菜辛温香窜，内通心脾，外达四肢，辟一切不正之气，为温中健胃养生食品。日常食之，有消食下气，醒脾调中，壮阳助兴等功效，关爱明天适于寒性体质、胃弱体质以及肠腑壅滞者食用，可用来治疗胃脘冷痛、消化不良、麻疹不透等症状。

结语：所以说，我们平时可以多吃一些芹菜的，芹菜的美容抗衰老的效果是非常的好的。而且还含有大量的膳食纤维，还有着帮助我们减肥的作用哦。

以上就是<https://冬残奥www.882682.com/>小编为大家介绍女性吃香菜能护肤知识，希望女性朋友们，在知道女性护肤蔬菜有哪些的基础上，科学饮食身体更健康。

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发