

# 莴苣的功效

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/zhishi/a/16784949567999.html>

范文网，为你加油喝彩！

儿童营养不良-高效人士的七个习惯



2023年3月11日发(作者：衣物怎么消毒)

莴苣叶子功效作用有什么呢？

文章导读

因为莴苣叶子的口感相对是比较粗糙的，所以在南方是没有什么人喜欢吃的。

其实莴苣叶子具有的功效作用是非常好的，比如开通疏利、利尿通乳、强壮机体、抗癌等。莴苣的口感不好，但是可以从其他制作方式中对其进行改良，毕竟它具有的好处还是很多的。

### 1.开通疏利、消积下气

莴苣味道清新且略带苦味，可刺激消化酶分泌，增进食欲。其乳状浆液，可增强胃液、消化腺的分泌和胆汁的分泌，从而促进各消化器官的功能，对消化功能减弱、消化道中酸性降低和便秘的病人尤其有利。

### 2.利尿通乳

莴苣中含有丰富的钾，它有利于体内的水电解质平衡，并能促进人们的排尿和乳汁的分泌，特别适合高血压、水肿、心脏病患者。

### 3.强壮机体、防癌抗癌

莴苣含有多种维生素和矿物质，具有调节神经系统功能的作用，其所含有机化合物中富含人体可吸收的铁元素，对有缺铁性贫血病人十分有利。莴苣的热水提取物对某些癌细胞有很高的抑制率，故又可用来防癌抗癌。

更多 在线阅览 请访问 [https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)开发