

caishu11 / June 28, 2012 10:13AM

[夏季女人常吃絲瓜 養生又美容](#)

日本《每日新聞》曾刊登過一篇專訪文章，介紹80歲高齡的女作家平林英子面無皺紋、青春常駐的秘密，是她從來不用美容化妝品，只是每天早晨用紗布蘸絲瓜汁擦臉，幾十年從不間斷。這個經驗是母親傳授給她的，她母親90歲時，臉上依然很有光彩。其實絲瓜差連能美容，[\[url=http://dfjkflsj.dtiblog.com/blog-entry-7.html\]](http://dfjkflsj.dtiblog.com/blog-entry-7.html)多吃絲瓜同樣也有美容的功效。

絲瓜其富含多種營養成分，僅蛋白質的含量就比黃瓜、冬瓜高出1至2倍，鈣的含量也比其他瓜類高出1至2倍。絲瓜中含防止皮膚老化的維生素B1，增白皮膚的維生素C等成分，能保護皮膚、消除斑塊，使皮膚潔白、細嫩，是不可多得的美容佳品，故絲瓜汁有“美人水”之稱。

絲瓜獨有的幹擾素誘生劑，可起到刺激肌體產生幹擾素，起到抗病毒、防癌抗癌的作用。絲瓜還含有皂甙類物質，具有一定的強心作用。經研究證明，絲瓜汁還有清潔護膚、美容的功效，對於治療皮膚色素沈著可起到一定作用。所含皂甙類物質、絲瓜苦味質、黏液質、木膠、瓜氨酸、木聚糖等物質對人體具有一定的保健作用。

現介紹幾則絲瓜驗方如下[\[url=http://coco888.buzzlog.jp/e245862.html\]](http://coco888.buzzlog.jp/e245862.html)存在

1、美容 絲瓜汁有“美容水”之譽。將生長的絲瓜藤割斷，流出的液汁，用紗布蘸絲瓜水塗擦臉或肌膚，能潤肌防皺功效；也可以將絲瓜直接絞汁，調入適量蜂蜜或甘油擦，效果也佳。

2、子宮出血 把絲瓜絡用火燒後剩下的稱為絲瓜霜，研勻後備用。每次取3-6克，用鹽湯或黃酒衝服，每日2次，對子宮出血或血崩有效。用絲瓜子或絲瓜葉炒黑研末，以鹽水送服，也可治月經過多症。

3、月經失調 絲瓜子焙幹，用水煎後加紅糖適量，溫黃酒衝後服用，每日2次。

4、月經過多 老絲瓜1個，燒灰存性，研末，每次9克，鹽開水衝送。如用黃酒衝服，有催乳作用。

5、痛經 取幹絲瓜1個，水煎服，每日服2次。

[\[url=http://coco888.namjai.cc/e80662.html\]](http://coco888.namjai.cc/e80662.html)到來

挑絲瓜，3個小方法輕易讓鮮嫩絲瓜跟你回家！

一看：一堆絲瓜當中，老絲瓜的顏色相當淺色一些，還會有點兒發灰，沒有光澤，而嫩的絲瓜則剛好相反，帶著初夏的綠色，棱角不夠堅硬，容易破損，表皮還很有光澤。挑的當然是後者。

二搖：隨便拿起一根絲瓜，可以抓住其中一端上下方向搖兩次，這時候，另一端很容易有種下沈的感覺，也就是說另一端感覺要彎下去，感覺會很容易斷的就是嫩的；也可以抓住中間，上下方向搖兩次，感覺兩端要下沈，嗯，像沙僧的扁擔一樣哈哈，就是嫩的；如果你手裏的絲瓜堅硬，[\[url=http://caishu11.blogage.de/entries/2012/6/27/---\]](http://caishu11.blogage.de/entries/2012/6/27/---)食物或者像跟棍子一樣，紋絲不動，那最好取另一根。

三掐：這不是太人道的的方法，因為你掐過的地方會有個微小的指甲印哈哈，用指甲輕輕的掐進絲瓜，如果沒發出任何聲音，輕易的就掐進去了，[\[url=http://jacso.hk/dfsfs54/59180/2012/06/27/394719\]](http://jacso.hk/dfsfs54/59180/2012/06/27/394719)減肥餐那是相當鮮嫩滴，但是指甲掐進去的時候會發出輕微的“撲”一聲，然後才能掐進去，而且中間感覺還有點兒阻力的，那就是老瓜啦！
