

番石榴叶有着丰富的营养价值和多种功效，它可以促进血液循环，血压，帮助消化，血脂，肿瘤发生，口腔健康，缓解疼痛，以及抗衰老等功效。本文将为大家介绍番石榴叶的功效与作用，以及如何正确使用番石榴叶，以期更好地发挥其神奇功效。

## 一、番石榴叶的营养价值

1、番石榴叶的维生素含量较高，其中维生素C含量排名，每100克叶子含有维生素C约为200毫克，维生素C的含量比柑橘类水果高出5倍。

2、番石榴叶中还含有维生素A、维生素B1、维生素B2、维生素E等多种维生素，可以人体所需的维生素。

3、番石榴叶中的微量元素也很丰富，其中钙、铁、锌、镁等对人体健康都有重要作用。

## 二、番石榴叶的功效作用

### 1、促进血液循环

番石榴叶中的维生素C和单宁酸可以促进血液循环，有助于血液循环不畅的症状，如头晕、头痛、心悸等。

### 2、血压

番石榴叶中的维生素C可以促进人体内胆碱的，从而血压。

### 3、帮助消化

番石榴叶中的单宁酸可以帮助消化，对消化不良、厌食症有一定的助益。

### 4、血脂

番石榴叶中含有丰富的维生素、微量元素以及单宁酸等，可以血脂，预防动脉粥样硬化。

### 5、肿瘤发生

番石榴叶中的维生素C可以抑制自由基的形成，有助于肿瘤发生。

## 6、口腔健康

番石榴叶中的维生素C可以有效抑制菌落的生长，有助于口腔健康。

## 7、缓解疼痛

番石榴叶中的维生素C、单宁酸等可以抑制炎性物质的释放，有助于缓解疼痛。

## 8、抗衰老

番石榴叶中的维生素C可以预防和减缓皮肤衰老，可以起到抗衰老的作用。

## 三、正确使用番石榴叶

1、番石榴叶好选用新鲜的叶子，避免长时间的储存，以免其营养价值。

2、番石榴叶可以切碎后用开水冲泡饮用，也可以放入汤里熬煮，后放入少量食盐即可食用。

3、叶子比较有辣味，因此建议在用番石榴叶冲泡饮料时可以加入少量糖，以减轻苦涩的口感。

本文介绍了番石榴叶的营养价值及其多种功效作用，包括促进血液循环、血压、帮助消化、血脂、肿瘤发生、口腔健康、缓解疼痛、抗衰老等。此外，本文还指出，应当正确使用番石榴叶，以期更好地发挥其神奇功效。