

## 桃花有哪些功效与作用及食用方法？

桃花的美容作用，主要是源于花中含有山柰酚、香、豆精、三叶豆甙和维生素A、B、C等营养物质。这些物质能扩张血管，疏通脉络，润泽肌肤，改善血液循环，促进皮肤营养和氧供给，使促进人体衰老的脂褐质素加快排泄，防止黑色素在皮肤内慢性沉积，从而能有效地预防黄褐斑、雀斑、黑斑、碧桃中还富含植物蛋白和呈游离状态的氨基酸的功效与作用，容易被皮肤吸收，对防治皮肤干燥、粗糙及皱纹等有效，还可增强皮肤的抗病能力，从而防治皮肤病、脂溢性皮炎、化脓性皮炎、坏血病等，对皮肤大有裨益。

## 桃花有哪些功效与作用呢？

??桃花的功效与作用 使用桃花洗脸可以达到美容养颜的目的，男女都适合。使用方法：每天用10克的新鲜桃花，洗净，将桃花兑水捣烂，用清水把自己的脸洗干净，用少量的桃花汁拍打自己的脸部让皮肤吸收，然后脸上一片一片地贴上桃花，保持七分钟即可。桃花具有减肥的作用  
桃花微苦、中医学认为凡是有点苦味的都有泻下的作用。