莲子心的功效与作用有哪些？

莲子心它还能明显抑制我们体内血小板的聚集，减少我们血栓的形成，对我们的心血管系统具有较强的活性，尤其适合我们的心脑血管病患者在夏季食用。而且它还能主治因肾虚所致的滑泄遗精，并且作用明显。

虽然莲子心具有很强的功效，但还是建议不长期服用，因为它会对偏寒性体质的人产生不好的影响，不利于健康。对于失眠患者应该培养起较好的生活习惯，如晚饭后多散步，平常多运动等等，这些对于睡眠的恢复均有很好的帮助。

莲子心的功效与作用有哪些？莲子心的功效与作用有哪些?

??莲子心功效与作用：

1。滋养补虚,止遗涩精：莲子中所含的棉子糖,是老少皆宜的滋补品，对于久病,产后或老年体虚者,更是常用营养佳品。莲子碱有平抑性欲的作用，对于青年人梦多，遗精频繁或滑精者,服食莲子有良好的止遗涩精作用。

2。防癌抗癌：莲子善于补五脏不足，通利十二经脉气血，使气血畅而不腐，莲子所含氧化黄心树宁碱对鼻咽癌有抑制作用，这一切，构成了莲子的防癌抗癌的营养保健功能。