



美容养颜的神器-百香果



汇报人：

2024-01-07



目录

- 百香果的简介
- 百香果的美容养颜功效
- 百香果的食用方法
- 百香果的注意事项
- 百香果的推广与普及



01

百香果的简介





百香果的起源和分布

百香果原产于南美洲，现广泛分布于热带和亚热带地区，如美洲、亚洲和非洲。

在我国，百香果主要分布在南方各省，如福建、广东、广西等地。





百香果的形态特征



01

百香果为常绿攀缘植物，茎长可达10米以上。



02

叶片为椭圆形，绿色，长8-15厘米，宽3-7厘米。



03

果实为椭圆形或球形，成熟时呈黄色或深黄色，表面光滑。



百香果的食用价值



01

百香果富含维生素C、维生素A、维生素B、钾、铁等多种营养成分。

02

果实味道酸甜可口，具有独特的香气，可以直接食用或制作果汁。

03

百香果还具有药用价值，可以治疗咳嗽、感冒等状况。



02

百香果的美容养颜功效





丰富的维生素C



维生素C具有抗氧化作用，可以清除体内的自由基，减缓皮肤老化过程，使皮肤更加紧致有弹性。

维生素C还能抑制黑色素的形成，有助于美白肌肤，改善肤色不均等问题。



抗氧化物质

百香果含有丰富的抗氧化物质，如黄酮类化合物、花青素等，这些物质可以中和自由基，减少皮肤受到的损伤，延缓皮肤老化。

抗氧化物质还有助于减轻紫外线对皮肤的伤害，预防光老化，保护皮肤健康。



促进消化，排除体内毒素



百香果含有丰富的膳食纤维，有助于促进肠道蠕动，改善消化功能，预防便秘等问题。

促进消化有助于排除体内毒素，减轻身体负担，使皮肤更加清爽通透。



滋润皮肤，减少皱纹

百香果中的多种维生素和矿物质具有保湿作用，可以深层滋润皮肤，使皮肤更加柔软光滑。

VS

长期食用百香果可以改善皮肤干燥、缺水等问题，减少细纹和皱纹的出现，使皮肤更加年轻化。



03

百香果的食用方法



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/6960432141010145>