

葛根是指植物野葛或甘葛藤的根部，可入药，同样也可以作为食材，是我国卫生部公布最早的药食两用名单中的药材，葛根粉，是由葛根经过水磨而澄取的物质，现在是市面上很流行的保健品，很多女性朋友，老年朋友都会喝它，但是它的保健作用如何？又如何服用呢？今天就来为大家简单介绍一下。



葛根粉的冲调也有讲究，每日服用量10g~20g即可，将葛根粉放入碗中，先缓缓加入温水，至没过葛根粉即可，搅拌使其溶胀基本均匀，然后再加入煮沸的开水（95℃以上），进行冲调，这样冲得的葛根粉，均匀清亮，呈精银透亮的糊状，口感也最好。

除此之外，提醒一下葛根粉的服用注意事项，葛根粉虽然性平，但终究是去火的东西，胃寒的朋友不宜服用，另外，有些女性朋友，希望服用葛根粉来丰胸，个人不建议，虽然其中的植物雌激素确实有一定的补充作用，但过犹不及，女性想要保持坚挺丰满，更好的办法是加强运动，均衡营养。另外葛根粉不宜长期服用，过量补充雌激素，可能会导致生理周期紊乱等问题的出现，因此，葛根粉，服用一段时间（比如30天），就应该停用一段时间，不推荐一直长期服用。