

# Cardamom 豆蔻



## 產地



## 製作一瓶精油需要多少豆蔻？



=

136公克 (0.3磅)



製作一瓶5毫升的豆蔻精油需要136公克(約0.3磅)的豆蔻種子。

## 精油化學



豆蔻主要的芳香化合物組成與效益有

淨化

圖表呈現的僅是在此精油中最常見的芳香化合物之一，其他成分也是可能存在的。

## 相關研究

# 33

已有33篇  
關於豆蔻的  
健康益處  
研究被發表

資料來源：  
美國國家醫學圖書館(PubMed)  
於2019年9月統計。

## 小知識

豆蔻精油是由豆蔻種子製成，一個種子莢中通常含有10到20顆種子。這些種子莢經過36小時的曝曬後，會被販售作為辛香料或蒸餾用。

## 搭配這些精油效果更佳！



肉桂

甜茴香

薄荷

檸檬

生薑油