

有机花生 花生的功效与作用

产品名称	有机花生 花生的功效与作用
生产厂家	佛山兴辉佳顺贸易有限公司
价格	/
规格参数	:
公司地址	南海区广兴路
联系电话	15210126760

产品详情

有机花生 花生的功效与作用

花生具有很高的营养价值，内含丰富的脂肪和蛋白质，并含有硫胺素、核黄素、尼克酸、多种维生素等。

花生是一种高蛋白、高脂肪的食品，营养价值极高。每100克花生含有约26克蛋白质、48克脂肪、9克纤维素、24毫克维生素E、180毫克镁、640毫克钾、约560卡路里的热量等。

其中，蛋白质和脂肪是花生的主要成分，蛋白质中含有多种必需氨基酸，有助于维持人体正常的生理功能；脂肪中含有多种不饱和脂肪酸，有助于降低胆固醇和预防心血管疾病。