

## 杏仁 杏仁的功效与营养成分

产品名称	杏仁 杏仁的功效与营养成分
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

### 杏仁 杏仁的功效与营养成分

杏仁富含蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、B族维生素、维生素C、维生素P、钙、磷、铁。其中胡萝卜素的含量在果品中仅次于芒果，人们将它称为抗癌之果。

1

、杏仁含有丰富的脂肪油，有降低胆固醇的作用，因此，杏仁对防治心血管系统疾病有良好的作用。

2

、研究者认为，杏仁中所富含的多种营养素，比如维生素E，单不饱和脂肪和膳食纤维共同作用能够有效降低心脏病的发病危险。

---

### 3、杏仁还含丰富的黄酮类化合物(简称类黄酮)

，因其分子量小，易被人体吸收，能通过血脑屏障，进入脂肪组织，所以它对人体的健康具有广泛的作用。

4

、杏仁的热量、蛋白质、脂肪、膳食纤维、钙、铁、碳水化合物、磷、钾、镁、碘、锰、锌、烟酸、铜、维生素B2与同类食物相比高于平均值。