

生花生 生花生的营养成分

产品名称	生花生 生花生的营养成分
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

生花生 生花生的营养成分

花生米是指去掉花生壳的花生仁，事实上是花生的种子。花生本身是高能、高蛋白和高脂类的植物性食物，富含微量营养素、植物固醇、白藜芦醇、异黄酮、抗氧化剂等物质，具有养胃、滋血通乳的功效。

生花生米里含有健康的不饱和脂肪酸，不含胆固醇，膳食纤维非常丰富，因此每天吃适量的生花生米对养胃有好处。

生花生米中含丰富的脂肪油和蛋白质，对产后乳汁不足者，有滋补气血、养血通乳作用。

营养价值

生花生米含有蛋白质、脂肪、糖类、维生素A、维生素B6、维生素E、维生素K，以及矿物质钙、磷、铁等营养成分，含有8种人体所需的氨基酸及不饱和脂肪酸，含卵磷脂、胆碱、胡萝卜素、粗纤维等物质，并含有硫胺素、核黄素、尼克酸等多种物质。