

生花生有什么功效和营养

产品名称	生花生有什么功效和营养
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

生花生有什么功效和营养

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。

生花生具有补充营养、健脑、缓解便秘等功效与作用。

生花生具体功效与作用：

1. 补充营养：生花生含有脂肪、蛋白质、糖类、维生素，及微量元素，能够补充人体所需的营养。
2. 健脑：生花生中含有丰富的锌元素、卵磷脂、氨基酸等成分，对于增强记忆力以及学习能力有一定的作用。
- 3.

缓解便秘：生花生含有丰富的油脂，有润肠通便的功效，可促进肠胃蠕动，改善便秘。