

花生有什么好处-功效和营养

产品名称	花生有什么好处-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

花生有什么好处-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。

- 1
、健脑益智：生花生蛋白中含十多种人体所需的氨基酸，其中赖氨酸可提高智力，谷氨酸和天门冬氨酸可促使细胞发育和增强大脑的记忆能力；
- 2
、促进生长发育：生花生中钙含量极高，钙是构成人体骨骼的主要成分，故多食花生，可以促进人体的生长发育；
- 3
、润肺止咳：生花生中含有丰富的脂肪油，可以起到润肺止咳的作用，常用于久咳气喘、咯痰带血等病症；
- 4

、凝血止血：生花生衣中含有油脂和多种维生素，并含有使凝血时间缩短的物质，能对抗纤维蛋白的溶解，有促进骨髓制造血小板的功能，对多种出血性疾病，不但有止血的作用，而且对原发病有一定的治疗作用，对人体造血功能有益；

5

、其他：生花生性味甘、平，归入脾、肺经，具有健脾和胃、利肾去水、理气通乳、治诸血症的功效，可用于治疗营养不良、脾胃失调、咳嗽痰喘、乳汁缺少等症。