

土豆的营养成分 新鲜土豆

产品名称	土豆的营养成分 新鲜土豆
生产厂家	厦门新广伟智贸易有限公司
价格	/
规格参数	:
公司地址	思明区莲岳路
联系电话	17810260092

产品详情

土豆的营养成分 新鲜土豆

碳水化合物是土豆中最重要的营养成分其中主要是淀粉，还有少量的糖和纤维素。蛋白质是土豆中的另一种重要营养成分，主要是氨基酸，对人体有很多好处，比如可以帮助构建和维护肌肉、器官和关节。土豆中含有少量脂肪，主要是不饱和脂肪酸，可以帮助控制血液中的胆固醇水平，并有助于降低患心脏病的风险。土豆中还含有多种维生素，其中最重要的是维生素C

，
可以
帮助人体
抗氧化、增强免疫
力、促进骨骼健康等。此外，土豆中
还含有维生素A、维生素B6、维生素B1、维生素K、叶酸和维生素E等。