

红薯的营养成分 新鲜红薯

产品名称	红薯的营养成分 新鲜红薯
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

红薯的营养成分 新鲜红薯

红薯的营养成分为水分及碳水化合物，另外还含有蛋白质、粗纤维、不饱和脂肪酸、胡萝卜素、多种矿物质以及维生素和氨基酸等。

红薯是生活中比较

常见的一种粗粮，所含的营养成分比

较多，其中每100克红薯含碳水化合物20.12克、粗纤维3克、蛋白质1.57

克、胡萝卜素8516微克、钙30毫克、钾337毫克、镁25毫克、维生素A4256.1微克。

除此之外，红

薯里面还含有植物固醇、不

饱和脂肪酸、植物固醇、维生素C、维生素E、维生素K、B

族维生素以及亮氨酸、苏氨酸、赖氨酸等多种氨基酸。

平时生活中适当吃些红薯能够为身体补充多种养分，对健康比较有益。