

丝瓜的营养成分与功效

产品名称	丝瓜的营养成分与功效
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

丝瓜的营养成分与功效

丝瓜是一种营养价值很高的蔬菜，它含有丰富的维生素和矿物质。以下是丝瓜的营养成分：

- 维生素：**丝瓜富含多种维生素，包括维生素A、B族维生素、维生素C和维生素E。这些维生素对于人体的健康非常重要，能够提高免疫力、促进新陈代谢等。
- 矿物质：**丝瓜含有多种矿物质，包括钙、铁、锌、镁、钾等。这些矿物质对于骨骼健康、血液循环、神经和肌肉功能都非常重要。
- 膳食纤维：**丝瓜富含膳食纤维，有助于促进消化、预防便秘、控制血糖和胆固醇水平等。
- 抗氧化剂：**丝瓜含有多种抗氧化剂，如类黄酮、花青素等，能够帮助保护身体免受自由

基损伤，预防慢性疾病的发生。
