

白菜的营养成分

产品名称	白菜的营养成分
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

白菜的营养成分

白菜中含有多种营养元素，具有美肤养颜、生津养胃、消脂减肥等功效。

1

、美肤养颜：白菜含有丰富的水分和维生素，常吃白菜不但可以补充身体流失的水分，所含的维生素C、维生素E还能预防皮肤色素沉着，起到护肤养颜等效果。

2

、生津养胃：白菜有养胃生津、清热除烦的作用，将白菜捣烂取汁，与百合、麦冬加水煎服，对胃阴亏虚引起的胃隐痛有疗效。

3

、消脂减肥：白菜是低脂、低热食品，含水量高，膳食纤维含量丰富，常食可以加快新陈代谢，预防便秘和皮下脂肪堆积，是经济实惠的减肥食物。

4、清热解毒：白菜性寒、味甘，适合口渴烦热、痰热咳嗽、风热感冒等患者食用。

5、润肠通便：白菜水分含量大约为95

%，还含有丰富的膳食纤维，食用白菜可以刺激肠胃蠕动，帮助消化，促进肠道中废弃物的排泄，有助于预防便秘。