

吃白菜的好处功效与作用

产品名称	吃白菜的好处功效与作用
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

吃白菜的好处功效与作用

白菜的营养物质包括膳食纤维、维生素、矿物质等。是日常生活中常见的一种蔬菜。

- 1、膳食纤维：白菜属于膳食纤维比较多的食物，日常生活中常吃一些白菜可以加速胃肠道蠕动。
- 2、维生素：白菜中还含有丰富的维生素，比如维生素C、维生素B、维生素A等。
- 3、矿物质：除此之外，白菜中的矿物质含量也比较多，比如钙、磷、锌、铁等。

除了以上物质之外，白菜中还含有丰富的胡萝卜素、蛋白质等各种营养物质。适当地吃一些白菜，有利于身体健康。