

鲜纳豆【纳豆是由优质黄豆经纳豆菌发酵而成的一种微生态健康食品】

产品名称	鲜纳豆【纳豆是由优质黄豆经纳豆菌发酵而成的一种微生态健康食品】
公司名称	七台河市种畜场众禾粮贸有限公司
价格	2.00/盒
规格参数	原产地:黑龙江 商品条形码:6953723600016 品牌:极品家丁
公司地址	中国 黑龙江 七台河市 七台河市种畜场
联系电话	86 0464 8394999 13704576669

产品详情

原产地	黑龙江	商品条形码	6953723600016
品牌	极品家丁	卫生许可证	QS230925010107
产品标准号	SB/T10528-2009	净重	50 (g)
原料与配料	优质大豆、纳豆菌	保质期	冷藏0-4 ° 15天 冷冻-18 ° 180 (天)
生产厂家	黑龙江省鑫东方食品有限公司	储藏方法	冷藏
生产日期	见包装	售卖方式	包装
特产	否		

纳豆是什么

纳豆是由优质黄豆经纳豆菌发酵而成的一种微生态健康食品。纳豆中富含纳豆菌、优质小分子蛋白质(肽)、生物多糖、维生素k2等多种生理活性物质。纳豆中的纳豆菌进入胃肠道后，还会再分解食物中产生更多对人体有益的生理活性物质。这些活性物质对人的心脑血管、骨骼、胃肠道、免疫等四大系统进行全面的调整和改善，以独特的功效全面提升体能和免疫力。预防和改善高血压、高血脂、高血糖、血栓症、癌症、静脉曲张、失眠、骨质疏松、老年痴呆、便秘、腹泻、流感等病症，增强体质。

食用方法

纳豆虽然有很高的药用价值，但因它特有的味道及粘丝，使一部分人对它敬而远之。那么怎样吃，它的味道消失粘丝减少呢？对于讨厌纳豆味道的人，可以用一些香味大的食品如：圆葱、大葱、虾皮、小鱼、折耳根(鱼腥草)等来中和纳豆的特有味道，同时还能提高抗酸化能力。讨厌纳豆粘丝的人，可以把

纳豆加水稀释1-2倍后，再加入酱油等调料一起吃。还可以把纳豆加入到凉汤中一起喝。在50克的纳豆中加入淡酱油（海鲜酱油）食用，同时加入一些辛香佐料，比如辣椒、咖喱、小葱、香菜、黄瓜、圆葱、白萝卜末、朝鲜辣白菜、生蛋黄、海带、芝麻、蜂蜜等配料可使口感更佳。

注意问题

- 1、晚餐吃纳豆效果最好。通过实验，专家认为：食用纳豆1小时至12小时之间纳豆激酶发挥溶解血栓的功能。而据统计脑梗塞、心肌梗塞等各种血栓病，发病时间多为清晨及星期一。因此每晚或星期日晚餐吃效果最好。
- 2、尽可能不加热吃。纳豆激酶不耐热，加热到70℃活性就消失了。所以凉吃效果最好。
- 3、必须坚持每天吃。纳豆激酶进入体内后，其活性维持12小时。所以尽可能每天吃30-100g最理想。
- 4、保质期稍过也能吃。冷藏0—4℃ 15天 冷冻-18℃ 180天，它在冰箱内低温保存过程中，还在进行着缓慢的低温熟成发酵，纳豆激酶和维生素K2也在不断增加。但保质期过后虽然也能吃，只是纳豆菌为了生存不断分解蛋白质，其结果臭味逐渐增加。