

江苏镇江百草味坚果团购中心，百草味镇江经销商

产品名称	江苏镇江百草味坚果团购中心，百草味镇江经销商
公司名称	江西盈晟贸易有限公司
价格	50.00/盒
规格参数	百草味:坚果 年的味道:1980g 杭州:果干蜜饯
公司地址	江西省萍乡市芦溪县芦溪镇古城管理处综合办公楼飞天创业园412（注册地址）
联系电话	15307997774

产品详情

葵花籽富含不饱和脂肪酸

葵花籽当中脂肪的含量优于动物脂肪；

含油率高达50%-55%，所以会有葵花籽油。

它含有的不饱和脂肪酸，其中亚油酸占55%；

不饱和脂肪酸是构成体内脂肪的一种脂肪酸，也是人体不可缺少的脂肪酸；

它可以降低血液粘稠度，改善血液微循环，提高脑细胞的活性，增强记忆力，和思维能力；

所以不饱和脂肪酸对我们人体是非常重要的。葵花籽就是很好的补充不饱和脂肪酸的食物。

2、葵花籽还含有多种维生素和微量元素；

维生素是人和动物为维持正常的生理功能而必须从食物中获得的一类微量有机物质；

在人体生长、代谢、发育过程中发挥着重要的作用。

钾、钙、磷、铁、镁也十分丰富，尤其是钾的含量较高；

每100克含钾量达920毫克；

还含有维生素A、B1、B2；每15克就含维生素E 31毫克；

3、富含丰富的蛋白质

据分析，葵花籽仁的蛋白质含量为30%，可以和大豆、鸡蛋、牛奶相比；

蛋白质是组成人体一切细胞、组织的重要成分。

机体所有重要的组成部分都需要有蛋白质的参与。

蛋白质约占人体全部质量的18%，重要的还是它与生命现象有关。

蛋白质是生命的物质基础，是构成细胞的基本有机物，是生命活动的主要承担者。

没有蛋白质就没有生命。