

红枣的营养成分及药用价值

产品名称	红枣的营养成分及药用价值
公司名称	新疆绿清源枣业有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	河南省郑州市中州大道与商鼎路交叉口
联系电话	0371-55975098 13673661089

产品详情

红枣的营养成分及药用价值

红枣，大家肯定都熟悉，红枣给人们的印象就是可以生吃，煮粥，具有补血的功效，其实红枣不仅仅是这些，它有很高的营养成分和药用价值，下面就请健康网专家为大家详细介绍一下。

红枣所含的营养成分：

- 1、红枣含有丰富的营养成分，包括：蛋白质、脂肪、碳水化合物、有机酸(苹果酸与酒石酸等)，维生素(胡萝卜素、维生素B2、维生素C、维生素P等)，以及各种微量元素(钙、磷、铁)。
- 2、与其他种类的水果相比，红枣所含的维生素C含量非常高，每百克鲜枣中含维生素C 380~600毫克，比苹果、桃子等高100倍左右，因此红枣被称为“活维生素C丸”。
- 3、此外，红枣中还含有山楂酸和二磷酸腺苷，前者有抑制癌细胞的作用，后者具有调节细胞分裂的功能，可增强免疫力，使异常增生的组织细胞分裂趋向正常。

在中药里，红枣还具有5大功效：

- 1.健脾：每日吃红枣七颗，或与党参、白术共用，有补中益气、健脾胃的功效。
- 2.益胃：红枣和生姜、半夏同用，可治疗胃炎、胃胀、呕吐等症状。
- 3.补气养血：在食疗药膳中加入红枣，能够补养身体、滋润气血。
- 4.养血安神：红枣和甘草、小麦同用，有养血安神、舒肝解郁的功效。
- 5.缓和药性：红枣常被用于药性剧烈的药方中，以减少烈性药的副作用，并保护正气。

通过以上介绍相信大家对于红枣的认识有了新的认识了吧，爱吃红枣的朋友们是明智的选择。也相信大家

可以把红枣更好的应用于生活。

新疆绿清源枣业有限公司，<http://www.lvqingyuan.com/>
,<http://lqy88.taobao.com>,联系电话：13673661089，0371-55975098

1. [核桃]<http://www.lvqingyuan.com/product/html/75.html> 2.
- [碧根果]<http://www.lvqingyuan.com/product/html/80.html> 3.
- [大枣]<http://www.lvqingyuan.com/product/html/78.html> 4.
- [巴旦木]<http://www.lvqingyuan.com/product/html/81.html> 5.
- [葡萄干]<http://www.lvqingyuan.com/product/html/82.html> 6.
- [若羌大枣]<http://www.lvqingyuan.com/product/html/77.html> 7.
- [和田玉大枣]<http://www.lvqingyuan.com/product/html/79.html>