

仙人源土特产/食用菌/木耳/黑木耳

产品名称	仙人源土特产/食用菌/木耳/黑木耳
公司名称	丽水仙人源农业发展有限公司
价格	48.00/件
规格参数	品种:黑木耳 种类:干木耳 等级:特级
公司地址	中国 浙江 松阳县 浙江省松阳县金屏路206
联系电话	086 0578 8685688 13857087748

产品详情

品种：黑木耳

种类：干木耳

等级：特级

干湿比：1 12

耳片厚度：0.2 (mm)

黑木耳

黑木耳是一种味道鲜美、营养丰富的食用菌，含有丰富的蛋白质、铁、钙、维生素、粗纤维，其中蛋白质含量和肉类相当，铁比肉类高10倍，钙是肉类的20倍，维生素b₂是蔬菜的10倍以上，黑木耳还含有多种有益氨基酸和微量元素，被称之为“素中之荤”。100克黑木耳的营养成分为：含水分10.9克、蛋白质10.6克、脂肪0.2克、碳水化合物65.5克、热量306千卡、粗纤维7.0克、灰分5.8克、钙357毫克、磷201毫克、铁185毫克、胡萝卜素0.03毫克、硫胺素0.15毫克、核黄素0.55毫克、烟碱酸2.7毫克。

素，被称之为“素中之荤”。100克黑木耳的营养成分为：含水分10.9克、蛋白质10.6克、脂肪0.2克、碳水化合物65.5克、热量306千卡、粗纤维7.0克、灰分5.8克、钙357毫克、磷201毫克、铁185毫克、胡萝卜素0.03毫克、硫胺素0.15毫克、核黄素0.55毫克、烟碱酸2.7毫克。

黑木耳不仅有营养作用，医学研究证明：黑木耳还具有益气强身、滋肾养胃、活血等功能，它能抗血凝、抗血栓、降血脂，降低血黏度，软化血管，使血液流动顺畅，减少心血管病发生。黑木耳还有较强的吸附作用，经常食用利于体内产生的垃圾及时排出体外。黑木耳对胆结石、肾结石也有较好的化解功能，因为它所含的植物碱具有促进消化道、泌尿道各种腺体分泌的特性，植物碱能协同这些分泌物催化结石，润滑肠道，使结石排出体外。黑木耳还含有对人体有益的植物胶质以及一种叫做“多糖体”的物质，这是一种天然的滋补剂，和黑木耳中丰富的纤维素共同作用，能促进胃肠蠕动而防止便秘，有利于体内大便中有毒有害物质及时清除和排出，从而起到预防直肠癌等癌症的作用，还可促使肠道脂肪食物的

排泄，减少食物中脂肪的吸收，从而起到防止肥胖和减肥作用。癌症病人在使用了这种多糖体后，体内球蛋白的组成成分有显著增加，从而增强了抗体。黑木耳中含有一种抑制血小板聚集的成分，其抗血小板聚集作用与小剂量阿司匹林相当，可降低血黏度，使血液流动畅通。北京心肺中心的研究结果已证实，每日泡发10~15克黑木耳食用，即有明显的抗血小板聚集、抗凝和降低胆固醇的作用。对血液黏稠度高、血胆固醇高的中老年人经常吃黑木耳有预防脑血栓和心肌梗死的作用，有利于防治高脂血症、动脉硬化和冠心病。

研究还发现，脂质过氧化与衰老有密切关系，黑木耳还有抗脂质过氧化的作用，使人延年益寿。因而，使用黑木耳烹调菜肴，不仅菜式多样，具有香嫩爽滑、引人食欲之特点，而且有益于人体健康，是一种理想保健食品。因此，中老年人经常食用黑木耳，或用黑木耳煮粥，对防治多种老年疾病，抗癌、防癌、延缓衰老，都有很好的效果。