黑木耳250g

产品名称	黑木耳250g
公司名称	南京华珍食品有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	江苏省南京市江宁区谷里街道振容路201号
联系电话	86-02581031129 13382052268

产品详情

【产品介绍】：黑木耳历来深受广大人民的喜爱，常作为烹调各式中、西名菜佳肴的配料，或和红枣、莲子加糖炖熟，作为四季皆宜的佳美点心，不仅清脆鲜美，滑嫩爽喉，而且有增加食欲和滋补强身的作用。 1、黑木耳是优质的菌菇类食品,是人体天然保健食品，多吃黑木耳的好处就是:黑木耳味甘,性平,有滋补、益胃、凉血、止血、清肺润肠的功效,对咯血、吐血、鼻血、痔疮出血、便秘有效。 2、黑木耳含有丰富的营养素，其脂肪成分中含有的卵磷脂、脑磷脂、鞘磷脂等磷脂类化合物，对于中老年人有特别的好处，可以帮助延缓老年人思维、记忆力减退及老年痴呆症的发生，还能降低血浆中胆固醇、脂肪含量。 3、黑木耳中的腺苷具有降低血脂和血黏度，抑制血小板凝集以及减轻动脉硬化、防止血栓形成、防止中风发生的功能。 4、黑木耳中的碳水化合物成分中的甘露聚糖、木糖、戊糖等多元糖醇和膳食纤维，不会引起血糖和胰岛素水平明显波动。多元糖醇和膳食纤维都有预防便秘，改善肠内菌群平衡，预防肠癌的作用。 5、黑木耳含有一些生物碱，具有促进消化道、泌尿道腺体分泌的特点，故有化解肾结石、胆结石，促使排出的功效。 6、黑木耳中的钙是一般肉类的30－40倍，是牛奶的2.3倍，所以是人体钙的最好的来源，是预防骨质疏松的天然食品。 7、黑木耳含铁量是菠菜的30倍，猪肝的4.3倍，大多数肉类的10倍，因此是缺铁性贫血者最好的补铁食品之一。 8、吃黑木耳贵在坚持，长期食用能够通便，降低高血脂、高胆固醇、高血黏稠度，对高尿酸血症也有好处。但是，具有出血倾向、消化不良、大便稀薄的人最好少吃或不吃。