

富晒黑色食品营养价值是什么 预防癌症增强免疫力首选富晒黑花生

产品名称	富晒黑色食品营养价值是什么 预防癌症增强免疫力首选富晒黑花生
公司名称	厦门城市美好工贸有限公司
价格	10.00/普通
规格参数	
公司地址	厦门厦门市思明区莲前西路浦清里18-96号
联系电话	86-5925882628 13306002233

产品详情

大家健康黑色山海干货，我公司的宗旨是：货真价实、真心真意，让更多的人吃上健康生态不含任何添加剂的安全食品，大家健康！<http://xm55666.taobao.com> 黑花生是彩色花生的一种，也被称作富晒黑花生。

黑花生是内含钙、钾、铜、锌、铁、硒、锰和8种维生素及1

9种人体所需的氨基酸等营养成分，还富含硒、铁、锌等微量元素和黑色素的新品种。

黑花生的食用价值：黑花生被营养学家和医学界赞称为“植物精肉”“素中之荤”之美称，是不可多得的营养之星。口味甘香可口，回味无穷可直接生食，或入药烤干食用，也可与鸡、猪、羊等动物肉以及百合、大枣、山药等物煲汤、炖菜；也可碾磨成粉，加入牛奶、豆浆、粥等成为营养早餐。是国际流行的高档保健佳肴和家庭健康型果仁之一。被赞称“健康营养之星”。黑花生无公害、纯天然的保健食品，被称为新一带绿色食品，也是世界公认的十大长寿果之一。黑花生的营养价值：

一、黑花生与红花生相比，粗蛋白质含量高5%，精氨酸含量高23.9%，钾含量高19%，锌含量高48%，硒含量高101%；与黑大豆相比，钾含量高33.2%；与黑芝麻相比，钾含量高87.15%；与核桃相比，钾含量高74.02%。钾是人体内必须的微量元素，是人体细胞内液中含有最丰富的阳离子。钾在人体细胞内作用，它对细胞的生长，维持和功能发挥起到重要作用；钾可输送氧气到脑部，增进思路的清晰；可降低血压，维持体内水分的平衡和心律的正常，协调神经、肌肉的活动，减少心肌的收缩性，有助于心肌的舒张，为心脏的正常活动所必需。体内缺钾会造成神经肌肉无力，精神不振，还会削弱心脏推动血液循环的能力。高钾低钠是黑花生优于其它作物的显著特点。二、黑花生所含有的稀有元素，可有效地改善肝、心、脾、肺、胃的功能，有效地消除人体内的自由基，减少脂肪积累平衡人体肥瘦，使人保持最佳体形。能有效地防止可见光和紫外线、红外线的辐射，防止人皮肤上不良色素的沉积，从而起到护肤美容的作用。三、在许多植物蛋白质中并不含赖氨酸，而赖氨酸是建构人体蛋白质中极为重要的必需氨基酸，可促进生长发育，组织修复及产生抗体、激素和酶。能使人注意力高度集中，提高生育能力。因此，营养专家认为黑花生是强精补脑、延缓衰老、防治心脑血管疾病、癌症和糖尿病的天然保健食品，还具有抗衰老、抗癌细胞扩散等功效，具有降血压等药用价值。是老人、儿童、孕妇的保健佳品。前景十分诱人。关于黑花生掉色：黑花生米放在水里浸泡，水能变成紫黑色（浅紫药水色）属正常现象。专家说黑花生泡下来的是花青素。除了花生，大多数蔬菜、水果、豆类经过水泡都是掉颜色的，如杨梅、草莓、西红柿等就特别容易掉色。是否人为染色？在每粒花生仁的顶端都会有一个白色的小点，那是花生仁的胚芽。如果花生仁经过染色，胚芽就会被染黑，而正常的花生仁白色的胚芽是清晰可见的