

# 农家特级有机大粒红皮 白皮生花生米生新

产品名称	农家特级有机大粒红皮 白皮生花生米生新
公司名称	温州市瓯海南白象翼鹏副食品店
价格	18.00/千克
规格参数	品种:白沙系列 等级:1 不完善粒 :15 ( % )
公司地址	广东汕头市澄海区外环西路路路达加油站对面
联系电话	86 0577 86713028 15816690659

## 产品详情

### 营养价值

#### 一、花生的成分

##### 花生

花生每100克含水分7.3克，蛋白质24.6克，脂肪48.7克，碳水化合物15.3克，粗纤维2.1克，灰分2克，钙36毫克，磷383毫克，铁2毫克，另花生仁中含有胡萝卜素0.04毫克，硫胺素1.07毫克，核黄素0.11毫克，尼克酸9.5毫克。

二、花生的营养价值

1. 促进人体的生长发育 花生中钙含量极高，钙是构成人体骨骼的主要成分，故多食花生，可以促进人体的生长发育。
2. 促进细胞发育，提高智力 花生蛋白中含十多种人体所需的氨基酸，其中赖氨酸可使儿童提高智力，谷氨酸和天门冬氨酸可促使细胞发育和增强大脑的记忆能力。
3. 抗老化，防早衰 花生中所含有的儿茶素对人体具有很强的抗老化的作用，赖氨酸也是防止过早衰老的重要成分。常食花生，有益于人体延缓衰老，故花生又有“长生果”之称。
4. 润肺止咳 花生中含有丰富的脂肪油、可以起到润肺止咳的作用，常用于久咳气喘，咯痰带血等病症。
5. 凝血止血 花生衣中含有油脂和多种维生素，并含有使凝血时间缩短的物质，能对抗纤维蛋白的溶解，有促进骨髓制造血小板的功能，对多种出血性疾病，不但有止血的作用，而且对原发病有一定的治疗作用，对人体造血功能有益。”
6. 防止冠心病 花生油中含大量的亚油酸，这种物质可使人体内胆固醇分解为胆汁酸排出体外。避免胆固醇在体内沉积，减少高胆固醇发病机会，能够防止冠心病和动脉硬化。
7. 滋血通乳 花生中含丰富的脂肪油和蛋白质，对产后乳汁不足者，有滋补气血，养血通乳作用。
8. 预防肠癌 花生纤维组织中的可溶性纤维被人体消化吸收时，会像海绵一样吸收液体和其他物质，然后膨胀成胶带状随粪便排出体外。当这些物体经过肠道时，与许多有害物质接触，吸取某些毒素，从而降低有害物质在体内的积存和所产生的毒性作用，减少肠癌发生的机会。
9. 花生能保护心脏，健康作用被重新认识。花生重新受到喜爱，主要在于科研人员已经证实：花生是一种健康食品。一方面，美国联邦政府出版的膳食指南告知老百姓，花生所含脂肪的绝大部分都是不饱和脂肪酸，并且不含胆固醇。这种脂肪酸不仅不会像饱和脂肪一样堵塞动脉，反而有“动脉清道夫”的美誉，可以显著降低总胆固醇和有害胆固醇含量，对心血管疾病有很好的预防作用。

花生的吃法很多，有五香花生，麻辣花生，甜的，咸的

.....

, 味味俱全, 非常可口, 也

可以做零食吃,

比起吃那些油炸的零食对我们身体有很多好处。

现在最流行的花生米是酒鬼

花生系列，还有原味花生，孜然花生系列，都非常好吃。要是说现在的花生米制品的品牌，

还不是很多，

在超市常看到的有山东的咪乐花生，

六必居的香油花生，

老奶奶花生和口水娃

花生米系列。



营养成分





花生的蛋白质含量为

25%--30%

，花生蛋白含有人体必需的八种氨基酸，精氨酸含量高

于其它坚果，生物学效价高于大豆。并建议人们：每日食用一定量的花生、花生油或花生制

品，

不仅能提供大量蛋白、

脂肪和能量而且可降低膳食饱和脂肪和增加不饱和脂肪酸的摄入，

大大促进植物蛋白质、膳食纤维、维生素

e

、叶酸 钾 镁 锌 钙等这些对健康有益的营养

养素的摄入，从而改善膳食的结构和品质。

花生仁

(

生

)

的营养成分列表



(

每

100

克中含



成分名称含量成分名称含量成分名称含量

可食部

100

水分

(

克

)6.9

能量

(

千卡

)563

能量



(

千焦

)2356

蛋白质

(

克

)24.8

脂肪

(

克

)44.3

碳水化合物

(

克

)21.7

膳食纤维

(

克

)5.5

胆固醇



(

毫克

)0

灰份

(

克

)2.3

维生素

a(

毫克

)5

胡萝卜素

(

毫克

)30

视黄醇

(

毫克

)0

硫胺素



(

微克

)0.72

核黄素

(

毫克

)0.13

尼克酸

(

毫克

)17.9

维生素

α

毫克

)2

维生素

$e(t)$

毫克

)18.09

a-



e9.73(

-

)

-

e7.87

-e0.49

钙

(

毫克

)39

磷

(

毫克

)324

钾

(

毫克

)587

钠



(

毫克

)3.6

镁

(

毫克

)178

铁

(

毫克

)2.1

锌

(

毫克

)2.5

晒

(

微克

)3.94

铜



(

毫克

)0.95

锰

(

毫克

)1.25

碘

(

毫克

)2.7



成分名称含量

(

毫克

)



成分名称含量

(

毫克

)

成分名称含量

(

毫克

)

异亮氨酸

亮氨酸

1600

赖氨酸

860

含硫氨基酸

(t)588

蛋氨酸

265

胱氨酸

323



芳香族氨基酸

(t)2087

苯丙氨酸

1209

酪氨酸

878

苏氨酸

620

色氨酸

229

缬氨酸

967

精氨酸

2827

526

980

天冬氨酸

2719

谷氨酸

4614



甘氨酸

1106



"农家特级有机大粒红皮 白皮生花生米生新"的等级为1，色泽、气味是正常，品种为白沙系列，产地/厂家是三峡，不完善粒 为15（%）