

有机黑芝麻500g（生）山区自种农家土特产 纯天然防脱发养肾

产品名称	有机黑芝麻500g（生）山区自种农家土特产 纯天然防脱发养肾
公司名称	赣榆县青口镇食尚秀干海货店
价格	16.00/包
规格参数	品种:黑芝麻 等级:1 含油量 :47.0（%）
公司地址	江苏连云港青口镇
联系电话	86 0518 86210880

产品详情

特别说明：因为是亏本让利产品，新疆、西藏、甘肃、宁夏、青海、吉林、辽宁不在包邮范围（拍下可以减免5元优惠）！其他地区全部可以包邮！如果购买其他产品可以一起包邮，如果超出重量，只收续重！

很多人都知道黑芝麻的营养和药用价值都很高,却不知道怎样和一日三餐联系起来。第四军医大学西京医院临床营养科主任赵长海说,煮粥的时候顺便加些芝麻进去,做成芝麻粥,很适合当早餐或晚餐经常食用。芝麻粥具有润肺补肾,养颜通便,降血脂、血糖,以及预防胆结石和防止头发过早变白或脱落等作用,同时还可钙。

具体做法是：

平时先把黑芝麻炒熟,研成细末备用。等米粥煮熟后,加入准备好的黑芝麻末再煮5分钟左右即可。一般100克米中加50克黑芝麻。

赵主任说,素食者应多吃芝麻,而脑力工作者更要多吃。因为芝麻中含卵磷脂,在日常饮食中补充卵磷脂能增强智力的敏锐度 有助增强专注力和记忆力。

芝麻粥里还可加黄豆、蔬菜等,让大家吃粥的同时吃进更多的营养

据专家分析,每天吃点黑芝麻,有养发,黑发的效果,因为黑芝麻含有养肤、乌发、补血、明目、补肝肾、祛风、润肠、生津、通乳、养发等功效。有习惯性便秘的人,肠内存留的毒素会伤害人的肝脏,也会造成皮肤的粗糙。芝麻能滑肠治疗便秘,并具有滋润皮肤的作用。现代饮食科学证明,由于其富含不饱和脂肪酸、维生素e、钙,故有助于降低胆固醇,防止高血压。

黑芝麻中的维生素e非常丰富，可延缓衰老。有润五脏，强筋骨、益气力等作用。可强壮身体，益寿延年，滋补肝肾，润养脾肺，肺阴虚的干咳、皮肤干燥及胃肠阴虚所致的便秘，产后阴血不足所致的乳少。

营养学家科学分析：每百克芝麻中含蛋白质21.9克，脂肪61.7克，钙564毫克，磷368毫克，铁50毫克，还含有芝麻素、花生酸、芝麻酚、油酸、棕榈酸、硬脂酸、甾醇、卵磷脂、维生素a、b、d、e等营养物质。正因为芝麻含有如此丰富的营养，因而在延缓人的衰老及美容方面，才起了极大的作用

而芝麻中含有防止人体发胖的物质蛋黄素、胆碱、肌糖，因此芝麻吃多了也不会发胖。在节食减肥的同时，若配合芝麻的食用，粗糙的皮肤可获得改善。

"有机黑芝麻500g（生）山区自种农家土特产
纯天然防脱发养肾"的等级为1，含油量 是47.0（%），品种为黑芝麻