

马铃薯 土豆 甘肃定西 新大坪

产品名称	马铃薯 土豆 甘肃定西 新大坪
公司名称	定西喜农马铃薯专业合作社
价格	1900.00/吨
规格参数	产地/厂家:甘肃定西 品种:新大坪 等级:1
公司地址	甘肃省定西市安定区交通路68号
联系电话	13369448809 18993229639

产品详情

产地/厂家	甘肃定西	品种	新大坪
等级	1	安全性	无公害蔬菜
重量	150-250 (g/个)	完整块茎	100 (%)
杂质	3 (%)	有机磷农药	0.1 (mg/kg)
新奇创意项目	不报名		

规格：150—250g/个

价格：2200元/吨

包装：编织袋

产地：甘肃·定西

联系电话：1899322963915569630511

马铃薯具有很高的营养价值和药用价值，一般新鲜薯中所含成分：

淀粉9~20%，蛋白质1.5~2.3%，脂肪0.1~1.1%，粗纤维0.6~0.8%。100g马铃薯中所含的营养成分：热量66~113j，钙11~60mg，磷15~68mg，铁0.4~4.8mg，硫胺素0.03~0.07mg，核黄素0.03~0.11mg，尼克酸0.4~1.1mg。除此而外，马铃薯块茎还含有禾谷类粮食所没有的胡萝卜素和抗坏血酸。从营养角度来看，它比大米、面粉具有更多的优点，能供给人体大量的热能，可称为“十全十美的食物”。人只靠马铃薯和全脂牛奶就足以维持生命和健康。因为马铃薯的营养成分非常全面，营养结构也较合理，只是蛋白质、钙和维生素a的量稍低；而这正好用全脂牛奶来补充。马铃薯块茎水分多、脂肪少、单位体积的热量相当低，所含的维生素c是苹果的10倍，b族维生素是苹果的4倍，各种矿物质是苹果的几倍至几十倍不等，土豆是降血压食物膳食中某种营养多了或缺了可致病。同样道理，调整膳食，也就可以“吃”掉相

应疾病。

新膳食指南建议，每人每周应食薯类5次左右，每次摄入50克-100克。每100克土豆(马铃薯)含钾高达300毫克，是20多种经常食用的蔬菜水果中含钾最多的。日本一个研究发现，每周吃5~6个土豆，可使中风几率下降40%。

放开肚皮吃也不会胖超重，是摄入能量过多所致。如何吃掉肥胖？赵教授的一个方法是：多吃低能量食物。蛋白质、脂肪、糖(淀粉)可在细胞内氧化产生能量，供生命活动之需。其中，脂肪每克产能9千卡；而糖、蛋白质每克产能均为4千卡。所以，“新膳食指南”将产能较低的谷类和薯类列为主食，而限制产热较高的脂肪的摄入。

但很多人为了减肥，认为薯类含淀粉(糖)较多，视其为增肥食品，望而却步。赵教授说，这是误解。其中土豆、山芋等含水量高达70%以上，真正的淀粉含量不过20%左右。而且，土豆中仅含有0.1%的天然脂肪。这是其他可做主食的食物所望尘莫及的。

土豆减肥是好招。马铃薯产能低，怎么还容易让人产生饱腹感呢？赵法伋教授介绍，这是因为薯类食品富含柔软的膳食纤维。

膳食纤维是植物细胞的坚韧壁层，吃进人体后，不被吸收，也不提供热量，但因在新陈代谢中的作用不可或缺，所以继糖类、蛋白质、脂肪、水、矿物质和维生素之后，被列为“第7类营养素”。

为何它容易产生饱腹感？因为纤维素的比重小、体积大，进食后充填胃腔，需要较长时间来消化，延长了胃排空的时间，这样就产生了饱腹感。