

# 农家自产直销新鲜蔬菜 营养无公害绿色蔬菜 生甘薯地瓜 番薯

产品名称	农家自产直销新鲜蔬菜 营养无公害绿色蔬菜 生甘薯地瓜 番薯
公司名称	常山县祥博家庭农场
价格	面议
规格参数	品种:甘薯/红薯/地瓜/番薯/白薯 等级:1 完整块根 :90（%）
公司地址	常山县招贤镇象湖村33号
联系电话	15067000035

## 产品详情

### 红薯的功效与作用

#### 1.红薯有益于心脏

红薯富含钾、β-胡萝卜素、叶酸、维生素c和维生素b6，这5种成分均有助于预防心血管疾病。钾有助于人体细胞液体和电解质平衡，维持正常血压和心脏功能。β-胡萝卜素和维生素c有抗脂质氧化、预防动脉粥样硬化的作用。补充叶酸和维生素b6有助于降低血液中高半胱氨酸水平，后者可损伤动脉血管，是心血管疾病的独立危险因素。

#### 2.红薯有抗糖尿病作用

日本的研究人员发现糖尿病肥胖大鼠在进食白皮红薯4周、6周后血液中胰岛素水平分别降低了26%、60%；并发现红薯可有效抑制糖尿病肥胖大鼠口服葡萄糖后血糖水平的升高；进食红薯也可以降低糖尿病大鼠甘油三酯和游离脂肪酸的水平；研究提示白皮红薯有一定的抗糖尿病作用。奥地利维也纳大学的一项临床研究发现，2型糖尿病患者在服用白皮红薯提取物后，其胰岛素敏感性得到改善，有助于控制血糖。

红薯已被营养学家当作一种药食兼用，营养均衡的食品，它的热量只有同等重量大米所产生热量的三分之一，而且几乎不含脂肪和胆固醇。常吃红薯有益于人体健康，并有一定减肥功效。但吃红薯别一次吃得太多，以免出现烧心、返酸或腹胀等腹部不适症状。

### 3.红薯预防肺气肿

美国堪萨斯大学一项动物实验发现，吸烟的大鼠体内维生素a水平较低，容易发生肺气肿；而进食富含维生素a食物的吸烟大鼠则肺气肿发病率明显降低。为什么一些长期吸烟者活到90岁以上但没有发生肺气肿，可能与他们日常饮食中维生素a含量丰富有关。研究人员建议那些吸烟者或被动吸烟者最好每天吃一些富含维生素a的食物如红薯，以预防肺气肿。

### 4.红薯有抗癌作用

日本国家癌症研究中心公布的20种抗癌蔬菜“排行榜”为：红薯、芦笋、花椰菜、卷心菜、西兰花、芹菜、甜椒、胡萝卜、金花菜、苋菜、芥菜、苜蓿、芥菜、西红柿、大葱、大蒜、青瓜、大白菜等，其中红薯名列榜首。而且日本医生通过对26万人的饮食调查发现，熟红薯的抑癌率高于生红薯。我国医学工作者曾对广西西部的百岁老人之乡进行调查后发现，此地的长寿老人有一个共同的特点，就是习惯每日食红薯，甚至将其作为主食。

常吃红薯有助于维持人体的正常叶酸水平，体内叶酸含量过低会增加得癌症的风险。红薯中高含量的膳食纤维有促进胃肠蠕动、预防便秘和结肠直肠癌的作用。

### 5.红薯有减肥作用。

很多爱美的女孩子感觉红薯很香甜，怕吃多了会发胖，但研究表明红薯是低脂肪低热能的食物，同时能有效地阻止糖类变为脂肪，有利于减肥健美，防止亚健康 and 通便排毒。

### 6.红薯是长寿食品。

中国有两个长寿之乡，究其原因是一地农民常以番薯作主食之故；目前，日本、美国等国家已把番薯作为婴幼儿的辅助食品；番薯所含一种类似雌激素的物质，对保护人体皮肤、延缓衰老有一定作用。

### 吃红薯要讲究科学

一不宜生吃，因为生红薯中淀粉的细胞膜未经高温破坏，难消化；

二要适当延长蒸煮时间，使它含有的“气化酶”被破坏，食后就不会出现腹胀、烧心、打嗝、反胃、排气不适感。

三是和米面搭配吃，可起到蛋白质的互补作用；四可配点咸菜或鲜萝卜等一起吃，可减少胃酸产生。

本产品的品种是甘薯/红薯/地瓜/番薯/白薯，等级是1，完整块根 是90（%），不完整块根 是10（%），淀粉含量 是18（%），蛋白质含量是18（%），产地/厂家是常山县祥博家庭农场，品牌是祥博家庭农场