

农场现摘 大量批发绿色保健蔬菜黄秋葵 蔬菜

产品名称	农场现摘 大量批发绿色保健蔬菜黄秋葵 蔬菜
公司名称	偃师市古典园林有限责任公司
价格	面议
规格参数	品种:黄秋葵 品牌:顺发 重量:20 (g/个)
公司地址	偃师市首阳山镇前张村
联系电话	0379-67552030 13663796880

产品详情

所有产品当天订购，次日早上发货（新鲜现摘），市内两斤包邮，市外四斤包邮，包含全国各地哦，小伙伴们，还不来抢购

我家的秋葵

长势好

最新鲜

最实惠

最营养

最好吃

黄秋葵的保健价值

- 1 助消化，护肠胃：黄秋葵的粘性物质，可促进胃肠蠕动，有益于助消化，益肠胃；
- 2 降血脂：黄秋葵的粘性物质中含有50%的可溶性纤维素，能有效降低血清胆固醇，预防心血管病；
- 3 耐缺氧：可提高耐缺氧能力；
- 4 保护肝脏：黄秋葵的果胶，多糖有护肝功效；

5 防治便秘、防肠癌：黄秋葵的粘性物质中含有50%的可溶性纤维素有利通便、排毒、防癌；

6 补钙：黄秋葵不仅含钙量与鲜奶相当，且钙的吸收率在50-60%，高于牛奶1倍，故是理想的钙源；

7 减肥：黄秋葵为低能量食物，是很好的减肥食物；

8 延缓衰老：黄酮含量为2.8%，具有抗氧化、防衰老作用；

9 壮阳、抗疲劳；

10 美容、护肤：外用、内服均有效。

秋葵的营养成分

秋葵的营养成分列表 (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 88 水分(克) 86.2 能量(千卡) 37

能量(千焦) 155 蛋白质(克) 2 脂肪(克) 0.1

碳水化合物(克) 11 膳食纤维(克) 3.9 胆固醇(毫克) 0

灰份(克) 0.7 维生素a(毫克) 52 胡萝卜素(毫克) 310

视黄醇(毫克) 0 硫胺素(微克) 0.05 核黄素(毫克) 0.09

尼克酸(毫克) 1 维生素c(毫克) 4 维生素e(t)(毫克) 1.03

a-e0.92(-)-e0.11 -e0

钙(毫克) 45 磷(毫克) 65 钾(毫克) 95

钠(毫克) 3.9 镁(毫克) 29 铁(毫克) 0.1

锌(毫克) 0.23 硒(微克) 0.51 铜(毫克) 0.07

锰(毫克) 0.28 碘(毫克) 0

秋葵的营养价值及功效

1. 秋葵嫩果中含有一种黏性液质及阿拉伯聚糖、半乳聚糖、鼠李聚糖、蛋白质等，经常食用帮助消化、增强体力、保护肝脏、健胃整肠。

2. 秋葵含有铁、钙及糖类等多种营养成分，有预防贫血的效果。
3. 它含有维生素a和 一胡萝卜素等，有益于视网膜健康、维护视力。
4. 它富含含有锌和硒等微量元素，能增强人体防癌、抗癌。
5. 还含丰富的维生素c和可溶性纤维，不仅对皮肤具有保健作用，且能使皮肤美白、细嫩。
6. 秋葵的钙含量也很丰富。而它的草酸含量低，所以钙的吸收利用率较高，比牛奶来得好，对素食者和发育中的小朋友，是很好的钙质来源。
7. 秋葵中的黏蛋白有抑制糖吸收的作用，所以近年来又作为治疗糖尿病的偏方。
8. 秋葵还含有特殊的具有药效的成分，能强肾补虚，对男性器质性疾病有辅助治疗作用，享有“植物伟哥”之美誉。

基本食用方法

秋葵可凉拌、热炒、油炸、炖食，做色拉、汤菜等，在凉拌和炒食之前必须在沸水中烫三五分钟以去涩。

储存要求

秋葵在较高的温度下，由于呼吸作用相当快速，使组织快速老化、黄化及腐败。所以最好储存于7~10 的环境中，约有10天的储存期。买来秋葵后要防止擦伤，否则擦伤后数小时即变黑。

注意事项

忌用铜、铁器皿烹饪或盛装，否则秋葵很快地变色。对人体虽无伤害，味道却会打折扣，也不美观。

全国各地，四斤包邮

量大的话价格可以优惠，具体详情，请在线咨询

qq：1853860347

联系电话：18137902953

本产品的品种是黄秋葵，品牌是顺发，重量是20（g/个），病虫害是无，安全性是绿色食品，产地/厂家是河南洛阳偃师市