

# 梁家林有机油桃

产品名称	梁家林有机油桃
公司名称	日照山海天旅游度假区霖泽果蔬专业合作社
价格	12.00/斤
规格参数	品牌:126
公司地址	日照市山海天旅游度假区两城镇梁家林村
联系电话	13206335899 13256096582

## 产品详情

日照山海天旅游度假区霖泽果蔬专业合作社以科学管理生产无公害产品为宗旨，为广大消费者提供质优价廉的食品，种植区不使用化学肥料和除草剂，所用肥料为鸡、鸭、鹅、猪的粪便，散养了一批鸭子直接解决了草的问题，5、6、7月份正是吃油桃的季节，光亮的外表，爽脆清香的口感让油桃深受广大消费者的喜爱。油桃作为夏季最受欢迎的水果之一，油桃不仅好吃，而且营养也非常丰富，下面我们就一起来看看油桃的营养价值及其食用功效都有哪些吧。油桃的营养价值

- 1、油桃富含维生素c，一个新鲜油桃所含的维生素c，几乎可以满足成人一天的需求。
- 2、油桃中含有17种人体所需要的氨基酸类、胡萝卜素等其他营养素。
- 3、油桃含糖分比较高，可补充体力、提高智力，对大人、小孩都很好。油桃的食用功效 1、油桃含有非常丰富的维生素c，可有效提高人体免疫力，保护牙齿、牙龈，而且还能减少雀斑，有美白护肤的功效。
- 2、油桃的含铁量较高，是缺铁性贫血病人的理想辅助食物。
- 3、油桃含钠少，含钾多，适合水肿病人食用。
- 4、油桃有补益气血、养阴生津的作用，非常适合大病之后，气血亏虚，面黄肌瘦，心悸气短的人食用。
- 5、油桃不仅营养丰富，而且还能够使人产生饱腹感，有减肥瘦身的功效。吃油桃的禁忌 油桃好吃，营养也丰富，但千万不要多吃。因为吃太多油桃容易上火，而李时珍也曾说“生桃多食，令人膨胀及生疮疖，有损无益。”油桃的外表美观诱人、口感甜脆爽口、香味浓郁，是夏季不可多得的水果。都说“桃养人”，从油桃的营养价值和食用功效中来看，确实如此。