

优质小黄豆质量上乘有保证。

产品名称	优质小黄豆质量上乘有保证。
公司名称	莆田市莆仙果品有限公司
价格	230.00/件
规格参数	品种:小黄豆 等级:1 纯粮率 :98 (%)
公司地址	仙游县枫亭镇山头村下周58号
联系电话	86 21 57677338 13816587378

产品详情

品种	小黄豆	等级	1
纯粮率	98 (%)	完整粒率	95 (%)
杂质	1.0 (%)	水分	13.0 (%)

黄豆的营养价值

黄豆有“豆中之王”之称，被人们叫做“植物肉”、“绿色的乳牛”，营养价值最丰富。干黄豆中含高品质的蛋白质约40%，为其他粮

食之冠。现代营养学研究表明，一斤黄豆相当于二斤多瘦猪肉，或三斤鸡蛋，或十二斤牛奶的蛋白质含量。脂肪含量也在豆类中占首位，出油率达20%；此外，还含有维生素a、b、d、e及钙、磷、铁等矿物质。一斤黄豆中含铁质55毫克，且易被人体吸收利用，对缺铁性贫血十分有利；一斤黄豆中含磷2855毫克，对大脑神经十分有利。黄豆加工后的各种豆制品，不但蛋白质含量高，并含有多种人体不能合成而又必需的氨基酸，胆固醇含量中豆腐的蛋白质消化率高达95%，为理想的补益食疗之品。黄豆及豆腐、豆浆等豆制品已成为风靡世界的健康食品。蛋白质是人体的“建筑材料”，蛋白质及其水解后的氨基酸和氨基酸的季铵衍生物，是人体的重要营养物质，是体内不可缺少的三大要素之一。现代营养学已肯定所有的酶——生命物质中的催化剂和“发动机”，都是蛋白质；同时，影响人体正常生理功能的微量元素也属于蛋白质的范畴。所以，蛋白质是生命的基础。细胞的主要原料就是蛋白质，人体的皮肤、肌肉、毛发、指甲等都少不了蛋白质。人体缺乏蛋白质，就会产生包括皮肤病在内的多种疾病，就会影响生长发育，妨碍形体健美；也可能发生营养不良性水肿、有碍面容；还会使皮肤粗糙、无弹性，皱纹增多，头发脱落，白发增多使面容显得衰老。经常食用黄豆及豆制品之类的高蛋白食物，就能营养皮肤、肌肉和毛发，使皮肤润泽细嫩，富有弹性，使肌肉丰满而结实，使毛发乌黑而光亮，使人延长青春。

1、增强机体免疫功能：大豆含有丰富的蛋白质，含有多种人体必需的氨基酸，可以提高人体免疫力；2、防止血管硬化：黄豆中的卵磷脂可除掉附在血管壁上的胆固醇，防止血管硬化，预防心血管疾病，保护心脏。大豆中的卵磷脂还具有防止肝脏内积存过多脂肪的作用，从而有效地防治因肥胖而引起的脂肪肝；3、通导大便：大豆中含有的可溶性纤维，既可通便，又能降低胆固醇含量；4、降糖、降脂：大豆中含有一种抑制胰酶的物质，对糖尿病有治疗作用。大豆所含的皂甙有明显的降血脂作用，同时，可抑

制体重增加；5、大豆异黄酮是一种结构与雌激素相似，具有雌激素活性的植物性雌激素，能够减轻女性更年期综合征症状、延迟女性细胞衰老、使皮肤保持弹性、养颜、减少骨丢失，促进骨生成、降血脂等。现代医学研究认为，黄豆不含胆固醇，并可以降低人体胆固醇，减少动脉硬化的发生，预防心脏病，黄豆中还含有一种抑胰酶的物质，它对糖尿病有一定的疗效。因此，黄豆被营养学家推荐为防治冠心病、高血压动脉硬化等疾病的理想保健品。黄豆中所含的软磷脂是大脑细胞组成的重要部分，常吃黄豆对增加和改善大脑技能有重要的效能。祖国医学认为，服食黄豆可令人长肌肤，益颜色，填精髓，增力气，补虚开胃，是适宜虚弱者使用的补益食品，具有益气养血、健脾宽中、健身宁心、下利大肠、润燥消水的功效。