

出售黑木耳 福建 木耳 干木耳

产品名称	出售黑木耳 福建 木耳 干木耳
公司名称	政和茶叶有限公司门市部
价格	40.00/千克
规格参数	产地/厂家:福建 品种:木耳 种类:干木耳
公司地址	中国 福建 厦门市海沧区 厦门湖里区
联系电话	86 0591 62150427 15160048924

产品详情

产地/厂家	福建	品种	木耳
种类	干木耳	等级	一级
干湿比	98	耳片厚度	02 (mm)
水分	0.1 (%)	杂质	0 (%)
灰分	0 (%)	新奇创意项目	不报名

黑木耳具有益气强身、滋肾养胃、活血等功能，它能抗血凝、抗血栓、降血脂，黑木耳的作用降低血粘，软化血管，使血液流动通畅，减少心血管病发生。黑木耳还有较强的吸附作用，经常食用利于使体内产生的垃圾及时排出体外。黑木耳对胆结石、肾结石也有较好的化解功能，黑木耳的作用因为它所含的植物碱具有促进消化道、泌尿道各种腺体分泌的特性，植物碱能协同这些分泌物催化结石，润滑肠道。

营养价值：

黑木耳被营养学家誉为‘素中之荤’和‘素中之王’，每100克黑木耳中含铁185毫克，它比绿叶蔬菜中含铁量最高的菠菜高出20倍，比动物性食品中含铁量最高的猪肝还高出约7倍，是各种荤素食品中含铁量最多的。黑木耳是一种味道鲜美、营养丰富的食用菌，含有丰富的蛋白质、铁、钙、维生素、粗纤维，其中蛋白质含量和肉类相当，铁比肉类高10倍，钙是肉类的20倍，维生素b₂是蔬菜的10倍以上，黑木耳还含有多种有益氨基酸和微量元素，被称之为“素中之荤”。100克黑木耳的营养成分为：含水分10.9克、蛋白质10.6克、脂肪0.2克、碳水化合物65.5克、热量306千卡、粗纤维7.0克、灰分5.8克、钙357毫克、磷201毫克、铁185毫克、胡萝卜素0.03毫克、硫胺素0.15毫克、核黄素0.55毫克、烟碱酸2.7毫克。