

枣皮的功效-枣上健

产品名称	枣皮的功效-枣上健
公司名称	河北水生木食品有限公司
价格	面议
规格参数	品牌:枣上健 型号:大枣
公司地址	赞皇县阳泽乡 吕庄村村南
联系电话	15830195511

产品详情

红枣的营养价值大家都耳熟能详，不仅含有丰富的有机酸、维生素、膳食纤维、钙、铁、锌等矿物质，还富含多糖、总酚类化合物、环磷酸腺苷（cAMP）、皂苷等植物化学成分。这些植物化学成分具有超强的抗氧化活性，有益于维持我们身体健康，延缓衰老。

大家是否知道，红枣皮同样含有多种有益健康的物质。有研究表明，枣皮中的总酚、总黄酮含量最高、种类最丰富，具有很强的抗氧化活性，同时还具有很好的抑制油脂氧化的能力。此外，红枣皮中含有不能溶解于水又不能被大肠中微生物酵解的一类纤维,包括纤维素、半纤维素、木质素等。这些膳食纤维具有很强的生理功能，能刺激肠道蠕动，改善肠道菌群，有助于润便通便。同时，红枣膳食纤维能清除胃肠道沉积物。因此，红枣皮对身体的健康更加有益。而肠胃不好的人群可能会顾虑枣皮不易消化的问题，不用担心，除了注意细细咀嚼、适量吃红枣外，还可以在熬粥、打豆浆或者打果汁的时候加入红枣，这么做不仅可以软化枣皮、全面吸收红枣中的营养，还可以收获别样的美味哦！