

# 鲜粉莲藕 速冻保鲜冷冻脆甜菜藕 出口产地批发供应

产品名称	鲜粉莲藕 速冻保鲜冷冻脆甜菜藕 出口产地批发供应
公司名称	湖南尚品莲皇湘莲食品有限公司
价格	1.20/斤
规格参数	品牌:尚品莲皇 产品编号:LR01001 产地:湖南湘潭
公司地址	花石镇
联系电话	16670790853 18677612688

## 产品详情

莲藕作为食用和做菜的原料，生食、热炒、水煮、油煎、煲汤均可派到用场。深加工后做成各式特产和小吃深受人们喜爱。莲藕也极具药用价值，在中医上得到广泛推崇和应用。

宋朝儒家理学思想家、[文学家](#)、[哲学家](#)周敦颐在其《爱莲说》中写道：

予独爱莲之出淤泥而不染。

### 莲藕

是多年生水生植物，是一种深受大众喜爱的高维生素、高营养、低热量的根系食用植物。中医认为莲的各部分均可药用，[莲子](#)、[莲花](#)、[荷叶](#)、[莲须](#)、[莲房](#)、[莲芯](#)、[莲藕](#)，尤以莲藕的藕节药力最佳。

### 莲藕的营养成分

莲藕是一种中等卡路里根蔬菜，由几种维生素、矿物质和营养素组成，包括钾、磷、铜、铁、锰，以及硫胺、泛酸、锌、维生素B6、维生素C。它也是一种人体非常重要的膳食纤维来源和良好的蛋白质来源。所含：水分83.80%，脂肪0.11%，还原糖1.56%，蔗糖0.41%，粗蛋白2.70%，淀粉9.25%，纤维0.80% 0.10%灰分和0.06%钙。

### 莲藕的类型

莲的类型根据其用途分为三种：藕莲，籽莲和花莲。

## 藕莲

藕莲品种比种子和花莲产生更高的产量和质量更好的根茎，并且不产生或很少产生花。

## 籽莲

种子莲品种的特点是大量的心皮和种子集合，以及具有更好的营养特性的大种子。这些品种根系薄而纤维，不能形成良好的藕。

## 花莲

花莲品种仅用于装饰和观赏，其产生大量鲜花和最低株高。而其莲子和藕在产量和品质方面都差。

## 莲藕的食用

莲藕是煲汤和炖煮中受欢迎的一种食材，色香味俱全。

无论是炒，煮，炖，蒸，炸，莲藕仍然脆嫩

经典的莲藕制作方法是炒菜

炒莲藕时，可与其他蔬菜搭配，如糖豆、豌豆，雪豆，芦笋和芹菜。当炒莲藕,对其他蔬菜,如糖豌豆,雪豌豆、芦笋、芹菜。

## 莲藕的健康益处

莲藕的营养成分十分丰富，具有广泛的健康益处。改善消化，降低胆固醇，降低血压，增强免疫系统，预防各种形式的癌症，平衡情绪和缓解抑郁，增加血液循环，保持身体内适当的酶活性能力。

### 改善血液循环

莲藕可以刺激血液循环以增加器官的氧合作用并增加功能和能量水平。莲藕中的铁和铜含量是显著的，它们都是红细胞生成的组成部分，有助于减少发生贫血症状的机会，增加活力和血流量。

### 减轻压力

维生素B复合物的一个元素是吡哆醇（嘧啶），它直接与大脑中影响情绪和精神状态的神经受体相互作用、它控制烦躁不安、头痛和压力水平。

### 调节血压

在莲藕中发现的显着水平的钾确保了体内液体之间的适当平衡，并抵消钠在我们血液中的作用。

钾是一种血管扩张剂，意味着它可以放松血管。

因此，通过减少收缩和僵硬，它可以增加血流量并减少心血管系统的压力。

钾也是神经活动和大脑中液体和血液通过的重要组成部分。

### 改善消化

木质、肉质的莲藕富含膳食纤维，这是众所周知的，可以增加大便和加速排便。莲藕在改善营养吸收的

同时，可减少便秘症状，这是通过增加消化液和胃液的分泌和刺激肠道肌肉的蠕动，以促进便捷和规律的肠道运动来实现的。

## 富含维生素C

在莲藕的营养成分中，维生素C无疑是最突出的。100克的莲藕含有73%的强效抗氧化维生素。维生素C是胶原蛋白的重要组成部分，它能保持血管、器官和皮肤的完整性和强度，也是免疫系统的主要兴奋剂。此外，维生素C可以中和体内的自由基，这些自由基是细胞代谢的危险副产品，会导致癌症和心脏病等疾病。

## 改善心脏健康

随着钾的血管舒张作用和膳食纤维的胆固醇清除能力的增强，莲藕中吡哆醇（嘧啶）的含量控制着血液中同型半胱氨酸的水平，而同型半胱氨酸直接导致心脏病发作。

## 控制体重

对于那些试图控制体重的人来说，莲藕是个不错的选择。通过食用低热量、高营养和高纤维的食物，您可以获得所需的所有营养素，而且仍然感到饱胀不觉得饥饿，因此可以减少暴食的机会，从而控制肥胖。

## 富含维生素A

这是莲藕中发现的另一种重要维生素，已被证明可改善皮肤、头发和眼睛的健康。维生素A具有抗氧化能力，可以预防黄斑变性和其他眼部疾病。它也有助于加速伤口愈合，治疗皮肤状况和炎症。

## 注意事项

虽没有内在风险，但选择生吃莲藕时有传播寄生虫或细菌感染的机会。因此，在食用或添加到您的饮食中之前，一定要先将莲藕煮一下。

## 【产品报价说明】

报价为产地批发价，不包含物流费用，物流费以实际需要另行计算；

报价不含税，如需含税请联系；

农产品价格波动较大，报价仅作参考。