

桑葚含有第七类营养素-膳食纤维

产品名称	桑葚含有第七类营养素-膳食纤维
公司名称	广州慕婷文化传媒有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	广州市白云区云城街机场路1600号之壹汇创意产业园B1栋301单元
联系电话	13724071874

产品详情

膳食纤维是一种多糖，它既不能被胃肠道消化吸收，也不能产生能量。因此，曾一度被认为是一种“无营养物质”而长期得不到足够的重视。

桑葚的微量元素和膳食纤维含量都比较高，是营养价值非常高的莓类水果。

桑葚上带有很多细小的籽，能促进大肠蠕动，便秘者食用后会很管用。

含“膳食纤维”最多的食物排行（指100克可食用食品中的含量）

然而，随着营养学和相关科学的深入发展，人们逐渐发现了膳食纤维具有相当重要的生理作用。以致于在膳食构成越来越精细的今天，膳食纤维更成为学术界和普通百姓关注的物质，并被营养学界补充认定为第七类营养素，和传统的六类营养素——蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质与水并列。

那么膳食纤维作为第七大营养素对人体到底有什么好处呢？一图读懂膳食纤维的5大好处

:

用桑椹酿造而成的紫酒完全保留了桑椹的营养元素及其功效。