

南昌大学食堂食材供应新价格

产品名称	南昌大学食堂食材供应新价格
公司名称	南昌瀚锐商贸有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	江西省南昌市洪都中大道178号A座东起09号
联系电话	13979160309

产品详情

这些蔬菜，不宜生吃！

薯类蔬菜：如马铃薯、芋头、木薯、山药等必须熟吃，直接食用的话会引起不良。

含草酸较多的蔬菜：如菠菜、竹笋、茭白等含草酸较多的蔬菜。草酸在肠道内容易干扰人体对钙的吸收。若要凉拌也要先用开水焯一下。

富含硝酸盐的蔬菜：韭菜、芥菜等蔬菜易集硝酸盐，这类蔬菜必须煮熟后才宜食用。

昌瀚锐商贸有限公司是专业从事南昌蔬菜配送、农副产品加工批发配送，提供蔬菜代销、代购、配送及农副产品价格咨询服务。

芹菜

芹菜的热量极低，它不但营养丰富，还含有大量的膳食纤维。有助于肠胃消化，瘦身。芹菜还含有有效成分，可以消除体内多余水分。

夏季气候炎热，人们往往感到口干舌燥气喘心烦，身体不适，常吃些芹菜有助于去病强身。经常，头疼的人适当多吃一些，可以得到改善。

生菜

生菜营养含量丰富，含有大量胡萝卜素、维生素还有膳食纤维素。常吃生菜可以促进脂肪的消化与吸收，同时还可以改善肠胃。

生菜的含水量很高，高达95%以上，每100克仅15千卡的热量。生菜的营养素种类比较全，适当多吃些生菜可以避免减肥过程中的营养素缺乏。

黄瓜

黄瓜含水分98%，大学食堂食材供应，并含有维生素C、胡萝卜素，以及少量糖类、蛋白质、钙、铁等人体必需的营养素。而且黄瓜的热量非常低，每100克只有15大卡的热量！

黄瓜有清热、解渴、利水的功效。黄瓜也是难得的养颜食品，它能美白肌肤，保持肌肤弹性，抑制黑色素的形成。

西红柿 西红柿含有非常丰富的营养，据营养学家研究测定：每人每天食用50克-100克新鲜西红柿，即可满足人体对几种维生素和矿物质的需要。西红柿中还含有丰富的食物纤维，让人很容易有饱腹感，而且纤维不会被人体所吸收。是所有蔬菜中最不容易转化为脂肪的食品之一。

南昌大学食堂食材供应最新价格由南昌瀚锐商贸有限公司提供。南昌大学食堂食材供应最新价格是南昌瀚锐商贸有限公司（nchrsm.d17.cc）今年全新升级推出的，以上图片仅供参考，请您拨打本页面或图片上的联系电话，索取联系人：马锐。同时本公司（www.ncsxps.cn）还是从事南昌米油配送，南昌食堂米油配送，南昌优质米油配送的服务商，欢迎来电咨询。