

# 紫薯008种苗 禾苗种业 紫薯008

产品名称	紫薯008种苗 禾苗种业 紫薯008
公司名称	广东禾苗种业有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	湛江市霞山区人民大道南50.52号国贸新天地A区商住楼A1座1706室
联系电话	18665785719

## 产品详情

### 红薯的功效与作用（二）

#### 红薯有作用

饮食中有作用的营养物质是β-胡萝卜素(维生素A前体)、维生素C和叶酸，紫薯008种苗培育，而在红薯中三者含量都比较丰富。一个小红薯(约2两重)可提供2倍量的人体每天所需维生素A、三分之一量的每天所需维生素C和约50微克的叶酸;其中膳食纤维的含量高于一碗燕麦粥。β-胡萝卜素和维生素C的作用有助于抵应激对遗传物质脱氧核糖核酸(DNA)的损伤，起一定的作用。

常吃红薯有助于维持人体的正常叶酸水平，体内叶酸含量过低会增加得的风险。红薯中高含量的膳食纤维有促进胃肠蠕动、预防便秘和结肠癌的作用。

#### 红薯有助于美容养颜

**美容养颜：**红薯含有类似雌的物质，有保持人体皮肤细腻、减少皮下脂肪堆积和润肤、防皱、美容养颜之功能。

**健身缓老：**它含有多种维生素、蛋白质、赖氨酸等营养物质都能提高机体，都是健身长寿之宝，都能使人。

**减肥瘦身：**粗粮富含食物纤维，紫薯008，进入肠道后，能清理肠管内的废物，将与废物集合起来，让其顺利排出体外。

红薯同样富含膳食纤维，而维生素的含量特别多，能在肠内制造出新细胞。

红薯可是女性朋友的福利了，多吃红薯可以保持人体皮肤细腻，有的朋友眼角会有脂肪颗粒吃红薯可以减少皮下脂肪堆积，红薯还有润肤、防皱、美容养颜之功能。

一般认为烤红薯可以减肥，紫薯008脱毒种苗培育基地，有以下几个理由：

#### 热量低

每100克可食用的红薯，所含热量为106大卡;而米饭的热量大约为116大卡。

#### 膳食纤维丰富

红薯的膳食纤维含量在0.5%-1.3%，而大米的膳食纤维含量不足0.5%。丰富的膳食纤维可以提高饱腹感，紫薯008种苗，减少一天食物总量的摄入，起到一定减肥作用。

#### 抗性淀粉

红薯、土豆等薯类食物中含有丰富的抗性淀粉，抗性淀粉的性质与膳食纤维类似，具有很好的饱腹感等。

#### 低脂肪

红薯中的脂肪含量不足大米的1/4，属于低脂肪食品，有助于减肥。

紫薯008种苗-禾苗种业(在线咨询)-紫薯008由广东禾苗种业有限公司提供。广东禾苗种业有限公司(www.gdhmzy.com)在农作物种苗这一领域倾注了无限的热忱和热情，禾苗种业一直以客户为中心、为客户创造价值的理念、以品质、服务来赢得市场，衷心希望能与社会各界合作，共创成功，共创辉煌。相关业务欢迎垂询，联系人：胡俊奇。同时本公司(www.gdhmzy.com)还是从事湛江红薯种苗，脱毒红薯种苗，红薯苗基地的厂家，欢迎来电咨询。