

优质红薯 红薯 20 (%)

产品名称	优质红薯 红薯 20 (%)
公司名称	运城市风陵渡开发区建敏农副产品购销部
价格	1350.00/吨
规格参数	品种:红薯 等级:1 淀粉含量:20 (%)
公司地址	风陵渡镇晓里村中巷268号
联系电话	86 0359 3367154 13935779320

产品详情

品种	红薯	等级	1
淀粉含量	20 (%)	蛋白质含量	10 (%)

红薯又名番薯、甘薯、山芋、地瓜、红苕、线苕、白薯、金薯、甜薯、朱薯、枕薯等。常见的多年生双子叶植物，草本，其蔓细长，茎匍匐地面。块根，无氧呼吸产生乳酸，皮色发白或发红，肉大多为黄白色，但也有紫色，除供食用外，还可以制糖和酿酒、制酒精。

古代文献记载，红薯有“补虚乏，益气力，健脾胃，强肾阴”的功效，使人“长寿少疾”。还能补中、和血、暖胃、肥五脏等。当代《中华本草》说其：“味甘，性平。归脾、肾经。”“补中和血、益气生津、宽肠胃、通便秘。主治脾虚水肿、疮疡肿毒、肠燥便秘。”含有丰富的淀粉、膳食纤维、胡萝卜素、维生素a、b、c、e以及钾、铁、铜、硒、钙等10余种微量元素和亚油酸等，营养价值很高，被营养学家们称为营养最均衡的保健食品。这些物质能保持血管弹性，对防治老年习惯性便秘十分有效。遗憾的是，人们大都以为吃红薯会使人发胖而不敢食用。其实恰恰相反，吃红薯不仅不会发胖，相反能够减肥、健美、防止亚健康、通便排毒。每100克鲜红薯仅含0.2克脂肪，产生99千卡热能，大概为大米1/3，是很好的低脂肪、低热能食品，同时又能有效地阻止糖类变为脂肪，有利于减肥、健美。红薯含有大量膳食纤维，在肠道内无法被消化吸收，能刺激肠道，增强蠕动，通便排毒，尤其对老年性便秘有较好的疗效。

吃红薯时要注意一定要蒸熟煮透。食用红薯不宜过量，中医诊断中的湿阻脾胃、气滞食积者应慎食。

红薯含有丰富的糖、蛋白质、纤维素和多种维生素营养，其中β-胡萝卜素、维生素e和维生素c尤其多。特别是红薯含有丰富的赖氨酸，而大米、面粉恰恰缺乏赖氨酸。红薯与米面混吃，可以得到更为全面的蛋白质补充。就总体营养而言，红薯可谓是粮食和蔬菜中的佼佼者。红薯含有的赖氨酸，比大米、白面要高得多，还含有十分丰富的胡萝卜素，可促使上皮细胞正常成熟，抑制上皮细胞异常分化，消除有致癌作用的氧自由基，阻止致癌物与细胞核中的蛋白质结合，促进人体免疫力增强。

吃红薯要讲科学，否则吃后难以消化，还会出现腹胀、烧心、打嗝、泛酸、排气等不适感。红薯一定要蒸熟煮透。一是因为红薯中淀粉的细胞膜不经高温破坏，难以消化；二是红薯中的「气化酶」不经高温破坏，吃后会产生不适感。秋天孩子应该多吃红薯，这样可以预防秋燥，但不要吃得太多。

红薯又名番薯、甘薯、山芋、地瓜、红苕、线苕、白薯、金薯、甜薯、朱薯、枕薯等。常见的多年生双子叶植物，草本，其蔓细长，茎匍匐地面。块根，无氧呼吸产生乳酸，皮色发白或发红，肉大多为黄白色，但也有紫色，除供食用外，还可以制糖和酿酒、制酒精。

古代文献记载，红薯有“补虚乏，益气力，健脾胃，强肾阴”的功效，使人“长寿少疾”。还能补中、和血、暖胃、肥五脏等。当代《中华本草》说其：“味甘，性平。归脾、肾经。”“补中和血、益气生津、宽肠胃、通便秘。主治脾虚水肿、疮疡肿毒、肠燥便秘。”含有丰富的淀粉、膳食纤维、胡萝卜素、维生素a、b、c、e以及钾、铁、铜、硒、钙等10余种微量元素和亚油酸等，营养价值很高，被营养学家们称为营养最均衡的保健食品。这些物质能保持血管弹性，对防治老年习惯性便秘十分有效。遗憾的是，人们大都以为吃红薯会使人发胖而不敢食用。其实恰恰相反，吃红薯不仅不会发胖，相反能够减肥、健美、防止亚健康、通便排毒。每100克鲜红薯仅含0.2克脂肪，产生99千卡热能，大概为大米1/3，是很好的低脂肪、低热能食品，同时又能有效地阻止糖类变为脂肪，有利于减肥、健美。红薯含有大量膳食纤维，在肠道内无法被消化吸收，能刺激肠道，增强蠕动，通便排毒，尤其对老年性便秘有较好的疗效。吃红薯时要注意一定要蒸熟煮透。食用红薯不宜过量，中医诊断中的湿阻脾胃、气滞食积者应慎食。红薯含有丰富的糖、蛋白质、纤维素和多种维生素营养，其中β-胡萝卜素、维生素e和维生素c尤其多。特别是红薯含有丰富的赖氨酸，而大米、面粉恰恰缺乏赖氨酸。红薯与米面混吃，可以得到更为全面的蛋白质补充。就总体营养而言，红薯可谓是粮食和蔬菜中的佼佼者。红薯含有的赖氨酸，比大米、白面要高得多，还含有十分丰富的胡萝卜素，可促使上皮细胞正常成熟，抑制上皮细胞异常分化，消除有致癌作用的氧自由基，阻止致癌物与细胞核中的蛋白质结合，促进人体免疫力增强。

吃红薯要讲科学，否则吃后难以消化，还会出现腹胀、烧心、打嗝、泛酸、排气等不适感。红薯一定要蒸熟煮透。一是因为红薯中淀粉的细胞膜不经高温破坏，难以消化；二是红薯中的「气化酶」不经高温破坏，吃后会产生不适感。秋天孩子应该多吃红薯，这样可以预防秋燥，但不要吃得太多。

红薯又名番薯、甘薯、山芋、地瓜、红苕、线苕、白薯、金薯、甜薯、朱薯、枕薯等。常见的多年生双子叶植物，草本，其蔓细长，茎匍匐地面。块根，无氧呼吸产生乳酸，皮色发白或发红，肉大多为黄白色，但也有紫色，除供食用外，还可以制糖和酿酒、制酒精。

古代文献记载，红薯有“补虚乏，益气力，健脾胃，强肾阴”的功效，使人“长寿少疾”。还能补中、和血、暖胃、肥五脏等。当代《中华本草》说其：“味甘，性平。归脾、肾经。”“补中和血、益气生津、宽肠胃、通便秘。主治脾虚水肿、疮疡肿毒、肠燥便秘。”含有丰富的淀粉、膳食纤维、胡萝卜素、维生素a、b、c、e以及钾、铁、铜、硒、钙等10余种微量元素和亚油酸等，营养价值很高，被营养学家们称为营养最均衡的保健食品。这些物质能保持血管弹性，对防治老年习惯性便秘十分有效。遗憾的是，人们大都以为吃红薯会使人发胖而不敢食用。其实恰恰相反，吃红薯不仅不会发胖，相反能够减肥、健美、防止亚健康、通便排毒。每100克鲜红薯仅含0.2克脂肪，产生99千卡热能，大概为大米1/3，是很好的低脂肪、低热能食品，同时又能有效地阻止糖类变为脂肪，有利于减肥、健美。红薯含有大量膳食纤维，在肠道内无法被消化吸收，能刺激肠道，增强蠕动，通便排毒，尤其对老年性便秘有较好的疗效。吃红薯时要注意一定要蒸熟煮透。食用红薯不宜过量，中医诊断中的湿阻脾胃、气滞食积者应慎食。红薯含有丰富的糖、蛋白质、纤维素和多种维生素营养，其中β-胡萝卜素、维生素e和维生素c尤其多。特别是红薯含有丰富的赖氨酸，而大米、面粉恰恰缺乏赖氨酸。红薯与米面混吃，可以得到更为全面的蛋白质补充。就总体营养而言，红薯可谓是粮食和蔬菜中的佼佼者。红薯含有的赖氨酸，比大米、白面要高得多，还含有十分丰富的胡萝卜素，可促使上皮细胞正常成熟，抑制上皮细胞异常分化，消除有致癌作用的氧自由基，阻止致癌物与细胞核中的蛋白质结合，促进人体免疫力增强。

吃红薯要讲科学，否则吃后难以消化，还会出现腹胀、烧心、打嗝、泛酸、排气等不适感。红薯一定要

蒸熟煮透。一是因为红薯中淀粉的细胞膜不经高温破坏，难以消化；二是红薯中的「气化酶」不经高温破坏，吃后会产生不适感。秋天孩子应该多吃红薯，这样可以预防秋燥，但不要吃太多