

有机胡萝卜的功效与作用

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/a47de7c71f88172c730b21a8a49ff1e0.html>

范文网，为你加油喝彩！

有机胡萝卜是非常有营养的，经常吃对身体也是有很大好处的，有机胡萝卜营养价值很高，含有丰富的蛋白质和木质素，并含有丰富的胡萝卜素，维生素C和B族维生素，对人体具有多方面的保健功能，因此被誉为“小人参”，有机胡萝卜的芳香田园杂兴气味是挥发油造成的，能增进消化，并有杀菌课堂教学管理作用。下面小编为大家介绍下有机胡萝卜的功效与作用都有哪些。

机胡萝卜的功效与作用

- 1、增强抵抗力胡萝卜中的木质素也能提高，间接消灭癌细胞。
- 2、降糖降脂降低血脂，促进肾上腺素的合成，还有降压，强心作用，是高血压、冠心病患者的食疗佳品。
- 3、明目胡萝卜含有大量胡萝卜素，进入机体后，在肝脏及小肠粘膜内经过酶的作用，其中50%变成维生素A，有补肝明目的作用，可治疗夜盲症。
- 4、利膈宽肠膳食纤维增加胃肠蠕动，促进代谢，通便防癌。

适宜人群:一般人群均可食用。更适保修期宜癌症、高血压、夜盲症、干读卡器读不出内存卡眼症患者、营养不良、食欲不振者、皮肤粗糙者。

选购须知：以质细味甜，脆嫩多汁，表皮光滑，形状整齐，心柱小，肉厚，不糠，无裂口和病虫害的为佳。优质胡萝卜集中表现为“三红一细”。“三红”指表皮、肉质和芯柱均呈橘红色；“一细”是指芯柱要细。体型太大的侯登科胡萝卜最好不要挑选。

今天<https://www.882682.com/>小编针对有机胡萝卜进行了简单的介绍，如果您还想了解更多的关于有机食品知识以及食品安全知识，请继续关注我们的网站，希望今天的内容能对您能有所帮助。

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发