

多吃黑葡萄可抗衰老

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2007/03/19 21:40

葡萄本身就是一种营养丰富的水果,常食黑葡萄对神经衰弱、疲劳过度等大有裨益。

黑葡萄富含维生素、硒、铁、钙、锌等物质。"黑葡萄之所以呈现出黑色外表,是因 为它含有丰富的色素类物质,例如:原花青素、叶绿素等,这类物质具有很强的抗氧化性。相比浅色葡萄来说,黑葡萄还含有更加丰富的维生素C,可以增加人体的抵抗力。"报道称。

此外,黑葡萄中钾、镁、钙等矿物质的含量也高于普通水果,这些离子大多以有机酸盐的形式存在于水果当中,对维持人体的离子平衡有至关重要的作用。黑葡萄的保健功效更好。它含有丰富的矿物质钙、钾、磷、铁以及维生素B1、B2、B6、C等,还含有多种人体所需的氨基酸,常食黑葡萄对神经衰弱、疲劳过度大有裨益。