



彩椒知识介绍



【营养成分】

“彩椒” 的营养素含量(100 克可食部中)					
热量(千卡)	22.00	硫胺素(毫克)	0.03	钙(毫克)	14.00
蛋白质(克)	1.00	核黄素(毫克)	0.03	镁(毫克)	12.00
脂肪(克)	0.20	烟酸(毫克)	0.90	铁(毫克)	0.80
碳水化合物(克)	4.00	维生素 C(毫克)	72.00	锰(毫克)	0.12
膳食纤维(克)	1.40	维生素 E(毫克)	0.59	锌(毫克)	0.19
维生素 A(微克)	57.00	胆固醇(毫克)	0.00	铜(毫克)	0.09
胡萝卜素(微克)	0.40	钾(毫克)	142.00	磷(毫克)	20.00
视黄醇当量(微克)	93.00	钠(毫克)	3.30	硒(微克)	0.38

摘自《营养指南》

【营养价值】

- ◆ 与普通大椒相比，具有较高的含糖量和维生素 C，远胜于其他柑橘类水果；
- ◆ 含丰富维他命 C 和 B 及胡萝卜素，可抗白内障、心脏病和癌症。

摘自《百度百科》