

芝麻酱的神奇效果，不吃不知道，一吃吓一跳。(图)

【阿波罗新闻网 2016-02-12 讯】



入口绵，到口光，嚼后香，吃后想”说的就是芝麻酱，各种调味品中，只有麻酱具有遇盐变咸，遇糖变甜，单吃很香的本事。芝麻酱与食物搭配，不仅丰富了膳食的风味，也提高了膳食的营养价值。芝麻酱涂在馒头片上，就是“东方三明治”。最常见的吃法可能就是拌面条了，各色新鲜蔬菜切成丝铺在面上，再淋上香气四溢的麻酱，可口诱人。



但也有不少人觉得芝麻酱热量、油脂高，轻易不敢吃，还扣以长肥、易上火、不消化等坏名。其实这是一种误区，芝麻酱具有其独特的营养价值，称得上是一种好食物，关键是看我们如何扬长避短，充分发挥它的长处。。

养颜抗衰老

好处一



芝麻酱中含有丰富的亚油酸、软磷脂、维生素E等，其中亚油酸高达50%，具有软化血管的功效；芝麻酱含有丰富的卵磷脂，可防止头发过早变白或脱落；芝麻含有的维生素E更适合更年期妇女。

补钙健骨骼

好处二



在我国膳食中，除了奶制品外，钙的主要来源是豆类和蔬菜，芝麻酱的钙含量却远比豆类和蔬菜高，吃10克芝麻酱相当于吃30克豆腐或140克的大白菜所含的钙。经常食用对骨骼、牙齿的发育都大有益处。

优质蛋白质

好处三



经常吃芝麻酱，也是补充蛋白质的好途径；每100克芝麻酱中含21克蛋白质，高于鸡蛋和瘦牛肉，芝麻酱含铁高，不仅可以调整偏食、厌食，还能纠正和预防缺铁性贫血

小贴士

芝麻酱热量、脂肪含量较高，在食用芝麻酱时，应有意识地少吃一些植物油或其他油类食物，有意识多吃一些蔬菜、粗粮，以一天食用10克左右(两小勺)为宜。

[阿波罗网](#)责任编辑：李冬琪 来源：美食达人

本文URL: <http://www.aboluowang.com/2016/0212/690842.html>

[郑重声明: 新闻和文章取自世界媒体和论坛, 本则消息未经严格核实, 也不代表《阿波罗网》观点。]