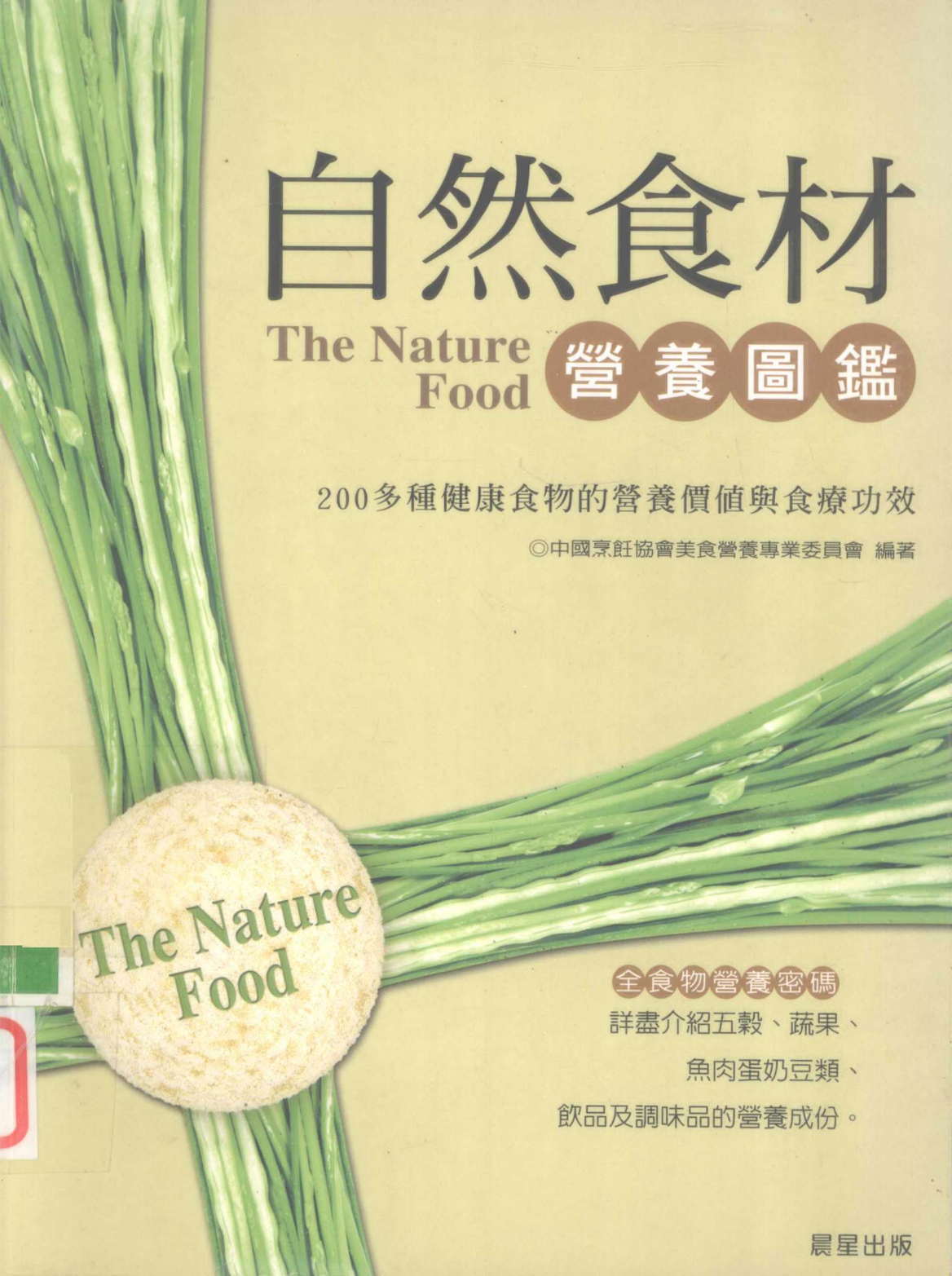




自然食材

The Nature
Food

營養圖鑑

200多種健康食物的營養價值與食療功效

◎中國烹飪協會美食營養專業委員會 編著

The Nature
Food

全食物營養密碼

詳盡介紹五穀、蔬果、

魚肉蛋奶豆類、

飲品及調味品的營養成份。

晨星出版

The Natural Food • The Natural Food • The Natural Food

自然食材營養圖鑑

■ 中國烹飪協會美食營養專業委員會 編著



自然食材營養圖鑑 / 中國烹飪協會美食營養專業委員會編著； -- 初版. -- 臺北市：晨星，2005[民94]

面：公分.

ISBN 978-957-455-872-8（平裝）

1.營養 2.食物 3.食物治療

411.3

94009490

健康與飲食
03

自然食材營養圖鑑

編著 中國烹飪協會美食營養專業委員會
企劃編輯 吳怡芬
文字編輯 鄭嘉華、梁明榮
美術編輯 林惠芬

發行人 陳銘民
發行所 晨星出版有限公司
台北市106大安區羅斯福路二段95號4樓之3
TEL：(02)23620993 FAX：(02)23691275
E-mail:service-taipei@morningstar.com.tw
<http://www.morningstar.com.tw>
行政院新聞局局版台業字第2500號

法律顧問 甘龍強 律師
印製 知文企業（股）公司 TEL：(04)23595493
初版一刷 西元2005年9月
西元2007年4月（三刷）

總經銷 知己圖書股份有限公司
郵政劃撥：15060393
（台北公司）台北市106大安區羅斯福路二段95號4樓之3
TEL：(02)23672044
FAX：(02)23635741
（台中公司）台中市407工業區30路1號
TEL：(04)23595819 FAX：(04)23595493

定價 320 元

（缺頁或破損的書，請寄回更換）

ISBN 978-957-455-872-8

Published by Morning Star Publishing Inc.

Printed in Taiwan

版權所有，翻印必究

The Natural Food

自然食材營養圖鑑

目錄

5 前言

穀物的營養價值與保健作用

- 8 玉米
- 9 黑糯米
- 10 稻米
- 11 小麥
- 12 小米
- 13 糯米
- 14 燕麥
- 15 薏仁
- 16 芡實
- 17 蕎麥



蔬菜的營養價值與保健作用

- 20 甘薯
- 21 山藥
- 22 蘿蔔
- 23 胡蘿蔔
- 24 馬鈴薯
- 25 蓮藕
- 26 荸薺
- 27 芋頭
- 28 洋葱
- 29 百合
- 30 蒟蒻
- 31 球莖甘藍
- 32 芥菜、雪裏蕪、榨菜
- 33 蘆薈



- 34 大白菜
- 35 小白菜
- 36 油菜
- 37 菠菜
- 38 芹菜
- 39 生菜
- 40 空心菜
- 41 萵筍
- 42 莧菜
- 43 芥藍
- 44 落葵
- 45 蘆筍
- 46 甘藍
- 47 韭菜、韭黃
- 48 茭白筍
- 49 綠豆芽
- 50 黃豆芽
- 51 蒜苗、青蒜
- 52 竹筍
- 53 香菜
- 54 香椿
- 55 翼豆
- 56 萵菜
- 57 蕨菜
- 58 豆瓣菜
- 59 茼蒿
- 60 仙人掌
- 61 秋葵
- 62 豌豆、豆苗、荷蘭豆
- 63 扁豆
- 64 茄子
- 65 青椒
- 66 花椰菜
- 67 番茄
- 68 金針花
- 69 黃瓜
- 70 冬瓜
- 71 絲瓜
- 72 苦瓜
- 73 南瓜
- 74 佛手瓜
- 75 草菇



- 76 香菇
- 77 秀珍菇
- 78 蘑菇
- 79 松茸
- 80 猴頭菇
- 81 竹筴
- 82 黑木耳
- 83 銀耳



豆類及豆製品、乳品的營養價值與保健作用

- 86 黃豆、大豆發酵製品
- 87 蠶豆
- 88 綠豆
- 89 紅豆
- 90 乳酪
- 91 豆漿、腐竹
- 92 豆腐、豆干
- 93 優酪乳
- 94 牛奶
- 95 冰淇淋



肉類、禽蛋類的營養價值與保健作用

- 98 豬肉
- 99 豬肝
- 100 豬蹄、豬皮
- 101 豬血、鴨血、雞血
- 102 牛肉
- 103 牛蹄筋
- 104 羊肉
- 105 雞肉
- 106 雞蛋
- 107 鴨肉
- 108 鴨蛋、皮蛋
- 109 鵪鶉肉、鵪鶉蛋
- 110 鴿肉、鴿蛋
- 111 烏骨雞
- 112 田雞
- 113 蛇肉



水產品的營養價值與保健作用

- 116 鯉魚
- 117 草魚
- 118 鯽魚
- 119 大頭魚
- 120 鰱魚
- 121 鱸魚
- 122 鯰魚
- 123 鱉
- 124 白帶魚
- 125 黃魚
- 126 白鯧
- 127 鮭魚
- 128 魚翅
- 129 鱗魚
- 130 鰻魚
- 131 蝦
- 132 蟹
- 133 蛤、貝類
- 134 螺
- 135 鮑魚
- 136 魷魚
- 137 海參
- 138 海蜇
- 139 紫菜
- 140 海帶
- 141 石花菜



果品的營養價值與保健作用

- 144 蘋果
- 145 梨
- 146 桃
- 147 杏、杏仁
- 148 李子
- 149 柚子
- 150 香蕉
- 151 草莓
- 152 橙
- 153 葡萄
- 154 柿子
- 155 哈密瓜
- 156 西瓜

- 157 荔枝
- 158 龍眼
- 159 芒果
- 160 奇異果
- 161 鳳梨
- 162 橘子
- 163 山楂
- 164 椰子
- 165 檸檬
- 166 木瓜
- 167 枇杷
- 168 無花果
- 169 楊梅
- 170 櫻桃
- 171 榴槤
- 172 山竹
- 173 金橘
- 174 石榴
- 175 楊桃
- 176 橄欖
- 177 核桃
- 178 蓮子
- 179 松子
- 180 開心果
- 181 葵瓜子
- 182 南瓜子
- 183 花生



- 199 糖
- 200 味精、雞精
- 201 醋
- 202 醬油
- 203 沙拉油
- 204 豬油、牛油、奶油
- 205 橄欖油
- 206 芝麻、芝麻醬
- 207 蜂蜜、蜂王乳



飲品的營養價值與保健作用

- 210 茶
- 211 啤酒
- 212 酒釀
- 213 葡萄酒
- 214 咖啡
- 215 水

附錄

- 216 附錄一 人體化驗正常值
- 217 附錄二 正常人每日所需營養素供給量
- 218 附錄三 日常食物營養成分匯總表
- 225 附錄四 注音符號索引

調味品的營養價值與保健作用

- 186 蔥
- 187 豆蔻
- 188 大蒜
- 189 辣椒
- 190 花椒
- 191 安息茴香
- 192 肉桂
- 193 薑
- 194 咖哩
- 195 芥末
- 196 胡椒
- 197 茴香
- 198 鹽



The Natural Food • The Natural Food • The Natural Food

自然食材營養圖鑑

■ 中國烹飪協會美食營養專業委員會 編著



The Natural Food

自然食材營養圖鑑

目 錄

5 前言

穀物的營養價值與保健作用

- 8 玉米
- 9 黑糯米
- 10 稻米
- 11 小麥
- 12 小米
- 13 糯米
- 14 燕麥
- 15 薏仁
- 16 芡實
- 17 蕎麥



蔬菜的營養價值與保健作用

- 20 甘薯
- 21 山藥
- 22 蘿蔔
- 23 胡蘿蔔
- 24 馬鈴薯
- 25 蓮藕
- 26 荸薺
- 27 芋頭
- 28 洋蔥
- 29 百合
- 30 蒟蒻
- 31 球莖甘藍
- 32 芥菜、雪裏蕪、榨菜
- 33 蘆薈



- 34 大白菜
- 35 小白菜
- 36 油菜
- 37 菠菜
- 38 芹菜
- 39 生菜
- 40 空心菜
- 41 萵筍
- 42 莧菜
- 43 芥藍
- 44 落葵
- 45 蘆筍
- 46 甘藍
- 47 韭菜、韭黃
- 48 茭白筍
- 49 綠豆芽
- 50 黃豆芽
- 51 蒜苗、青蒜
- 52 竹筍
- 53 香菜
- 54 香椿
- 55 翼豆
- 56 萵菜
- 57 蕨菜
- 58 豆瓣菜
- 59 茼蒿
- 60 仙人掌
- 61 秋葵
- 62 豌豆、豆苗、荷蘭豆
- 63 扁豆
- 64 茄子
- 65 青椒
- 66 花椰菜
- 67 番茄
- 68 金針花
- 69 黃瓜
- 70 冬瓜
- 71 絲瓜
- 72 苦瓜
- 73 南瓜
- 74 佛手瓜
- 75 草菇



- 76 香菇
- 77 秀珍菇
- 78 蘑菇
- 79 松茸
- 80 猴頭菇
- 81 竹筴
- 82 黑木耳
- 83 銀耳



豆類及豆製品、乳品的營養價值與保健作用

- 86 黃豆、大豆發酵製品
- 87 蠶豆
- 88 綠豆
- 89 紅豆
- 90 乳酪
- 91 豆漿、腐竹
- 92 豆腐、豆干
- 93 優酪乳
- 94 牛奶
- 95 冰淇淋



肉類、禽蛋類的營養價值與保健作用

- 98 豬肉
- 99 豬肝
- 100 豬蹄、豬皮
- 101 豬血、鴨血、雞血
- 102 牛肉
- 103 牛蹄筋
- 104 羊肉
- 105 雞肉
- 106 雞蛋
- 107 鴨肉
- 108 鴨蛋、皮蛋
- 109 鵪鶉肉、鵪鶉蛋
- 110 鵓肉、鵓蛋
- 111 烏骨雞
- 112 田雞
- 113 蛇肉



水產品的營養價值與保健作用

- 116 鯉魚
- 117 草魚
- 118 鯽魚
- 119 大頭魚
- 120 鱖魚
- 121 鱸魚
- 122 鯢魚
- 123 鱖
- 124 白帶魚
- 125 黃魚
- 126 白鯧
- 127 鮭魚
- 128 魚翅
- 129 鱗魚
- 130 鰻魚
- 131 蝦
- 132 蟹
- 133 蛤、貝類
- 134 螺
- 135 鮑魚
- 136 魷魚
- 137 海參
- 138 海蜇
- 139 紫菜
- 140 海帶
- 141 石花菜



果品的營養價值與保健作用

- 144 蘋果
- 145 梨
- 146 桃
- 147 杏、杏仁
- 148 李子
- 149 柚子
- 150 香蕉
- 151 草莓
- 152 橙
- 153 葡萄
- 154 柿子
- 155 哈密瓜
- 156 西瓜

- 157 荔枝
- 158 龍眼
- 159 芒果
- 160 奇異果
- 161 鳳梨
- 162 橘子
- 163 山楂
- 164 椰子
- 165 檸檬
- 166 木瓜
- 167 枇杷
- 168 無花果
- 169 楊梅
- 170 櫻桃
- 171 榴槤
- 172 山竹
- 173 金橘
- 174 石榴
- 175 楊桃
- 176 橄欖
- 177 核桃
- 178 蓮子
- 179 松子
- 180 開心果
- 181 葵瓜子
- 182 南瓜子
- 183 花生



調味品的營養價值與保健作用

- 186 蔥
- 187 豆蔻
- 188 大蒜
- 189 辣椒
- 190 花椒
- 191 安息茴香
- 192 肉桂
- 193 薑
- 194 咖哩
- 195 芥末
- 196 胡椒
- 197 茴香
- 198 鹽



- 199 糖
- 200 味精、雞精
- 201 醋
- 202 醬油
- 203 沙拉油
- 204 豬油、牛油、奶油
- 205 橄欖油
- 206 芝麻、芝麻醬
- 207 蜂蜜、蜂王乳



飲品的營養價值與保健作用

- 210 茶
- 211 啤酒
- 212 酒釀
- 213 葡萄酒
- 214 咖啡
- 215 水

附錄

- 216 附錄一 人體化驗正常值
- 217 附錄二 正常人每日所需營養素供給量
- 218 附錄三 日常食物營養成分匯總表
- 225 附錄四 注音符號索引

前言



The Natural Food

常言道：「民以食為天」。我們維持生命之樹的物質基礎就是每天進食各種食物。食物中蘊含著人體所需的各種營養物質。可以說，吃得健康與否，不但關乎我們的身體健康，而且決定我們的生活質量和生命的延續。營養學家發現一個人想要維持身體的健康，每週應該攝入30~40種不同的食物和飲料；在更長的時期內，還要不斷的相對調整、更換食物群，種類越多且調和得越均衡越好。但人體千差萬別，每個人都有不同的營養需要。對於處在不同生理狀態、患有各種不同疾病或從事各類工作的人來說，他們都有著不同的營養要求；同時，透過攝取不同的食物，還能對身體的種種不適和潛在疾病起到調節和輔助治療的功效，這也就是我們常說的「食療」、「藥補不如食補」。

隨著社會經濟的不斷發展，人們生活水準的不斷提高，人們對健康問題也越來越關注。食物是人體營養最主要和最重要的來源，大家已經認識到健康飲食的重要性，然而面對數以百計的動植物食品、飲品及製品，我們常常眼花撩亂，不知該何去何從，為了方便讀者認識、了解、選擇適合自己及家人的健康食物，我們推出了這本《自然食材營養圖鑑》。

《自然食材營養圖鑑》收錄了208種常見食物和部分中高檔食物，從全新角度切入健康，把人們最關注的健康知識融入日常飲食中，從功效、適合對象、適用量和注意事項等幾個方面，對每種食物進行了既簡明又科學的介紹，極富參考價值；同時又透過「健康紅綠燈」，對有可能影響人體健康的情況進行重點提示。本書還提供了細緻的食物營養成分、人體營養生化正常值、正常人每日所需營養素供給量的數據表格，在您需要的時候，盡可以仔細查閱。同時，書中對每種食物都配有相應的精美圖片，能有效地幫助您認識他們，使您可以按圖索驥，採購到理想的健康食物。以下食材的營養成份計算以100克為單位。

The background of the entire image is a dense, close-up photograph of white rice grains. The grains are oval-shaped and have a slightly glossy texture, filling the frame from edge to edge.

The Natural Food

穀物的營養價值與保健作用



這類食物，特別是米和麵粉，是從古到今多數中國人傳統食品中的主食，人們日常所需的大部分熱能及相當數量的維生素B群和礦物質，均來自這些食物。這類食物既經濟又益於健康。

穀類食物是含糖類最多的食物，平均達70%，且利用率高達92%，是供給身體熱能的最主要來源。穀類食物是我國人民身體所需蛋白質的重要來源。穀類含蛋白質8%~16%，雖然單位含量不太高，但是由於每天吃穀類的數量比較多，因而可以從中得到不少蛋白質。穀類含有豐富的維生素B群。穀類還含有一定量的膳食纖維和維生素E，而且脂肪含量少。

從人體新陳代謝的特點來看，以穀類作為熱能的主要來源是非常合適的。穀類中提供熱能的澱粉、糖之結構簡單，能夠被人體迅速地氧化分解，在短時間內獲得大量的熱能。氧化分解的最終產物二氧化碳和水，可以比較容易地直接排出體外。

以穀類為主食的膳食結構的營養還不是很全面：其蛋白質含量並不高，並且十分缺乏賴氨酸、色氨酸和蘇氨酸；雖然含有高質量的不飽和脂肪酸、膳食纖維和維生素E，但缺乏維生素A、C、D，胡蘿蔔素的含量也很少；所含的磷、鐵不易被人體吸收；鈣含量也很少。因此，應主副食搭配食用。

玉米



營養成份

熱量 (千卡) 196

三大營養素

蛋白質 (克) 4

脂肪 (克) 2.3

碳水化合物 (克) 40.2

膽固醇 (毫克) 0

膳食纖維 (克) 10.5

礦物質

鈣 (毫克) 1

鐵 (毫克) 1.5

磷 (毫克) 187

鉀 (毫克) 238

鈉 (毫克) 1.1

銅 (毫克) 0.25

鎂 (毫克) 96

鋅 (毫克) 0.9

硒 (微克) 1.63

維生素

A (微克) 63

B₁ (毫克) 0.21

B₂ (毫克) 0.06

B₆ (毫克) 0.11

B₁₂ (微克) 15

C (毫克) 10

D (微克) 0

E (毫克) 1.7

生物素 (微克) 216

K (微克) 1

P (微克) 0

胡蘿蔔素 (毫克) 0.34

葉酸 (微克) 12

泛酸 (毫克) 1.9

煙酸 (毫克) 1.6

玉米，又名玉蜀黍，有些地區以它作主食。玉米是雜糧中的保健佳品，多食玉米對人體的健康頗為有利。

■功效

玉米中的膳食纖維含量很高，具有刺激胃腸蠕動、加速糞便排泄的作用，可防治便秘、腸炎、腸癌等。

玉米有長壽、美容作用。玉米胚芽所含的營養物質能增強人體新陳代謝、調整神經系統功能，能使皮膚細嫩光滑，抑制、延緩皺紋產生的作用。

玉米有調中開胃及降血脂的功效。玉米鬚有利尿降壓、止血止瀉、助消化的作用。

玉米油能降低血清膽固醇，預防高血壓和冠心病的發生。中美洲印第安人不易患高血壓與他們主要食用玉米有關。

■適合對象

一般民眾

■適用量

每餐100克

■特別提示

吃玉米時應把玉米粒的胚芽全部吃進，因為玉米的許多營養都集中在這裏。

玉米蛋白質中缺乏色胺酸，單一食用玉米易發生癩皮病，所以以玉米為主食的地區應多吃豆類食品。

玉米熟食更佳，儘管因烹調使玉米損失了部分的維生素C，卻使之獲得了營養價值更高的抗活性氧化劑。

■健康紅綠燈

玉米發黴後會產生致癌物，所以發黴的玉米絕對不能食用。



黑糯米

黑糯米和紫米是稻米中的珍貴品種，都屬於糯米類，在營養成分上二者基本相同。用黑糯米或紫米熬煮的米粥清香油亮、軟糯適口，因其含有豐富的營養，具有很好的滋補作用，因此被人們稱為「補血米」、「長壽米」。也有「逢黑必補」之說。

■功效

黑糯米所含蛋白質是稻米的0.5～1倍，所含錳、鋅、銅等礦物質大都較之高1～3倍，更含有稻米所缺乏的維生素C、葉綠素、花青素、胡蘿蔔素及強心甙等特殊成分，因此黑糯米比普通米更具營養。

多食黑糯米具有開胃益中、健脾暖肝、明目活血、滑澀補精之功，對於少年白髮、婦女產後虛弱、病後體虛以及貧血、腎虛均有很好的補養作用。

■適合對象

一般民眾

■適用量

每餐50克

■特別提示

黑糯米的米粒外部有堅韌的種皮包裹，不易煮爛，應先浸泡一夜再煮。

■健康紅綠燈

黑糯米粥若不煮爛，不僅大多數營養成分未溶出，而且多食後易引起急性腸胃炎，對消化功能較弱的孩子和老弱病者更是如此。因此，消化不良的人不要吃未煮爛的黑糯米。病後消化能力弱的人，不宜急於吃黑糯米，可吃些紫米來調養。

營養成份

熱量 (千卡) 339

三大營養素

蛋白質 (克) 8.9

脂肪 (克) 2.2

碳水化合物 (克) 70.8

膽固醇 (毫克) 0

膳食纖維 (克) 2.8

礦物質

鈣 (毫克) 12

鐵 (毫克) 1.6

磷 (毫克) 179

鉀 (毫克) 256

鈉 (毫克) 7.1

銅 (毫克) 0.15

鎂 (毫克) 147

鋅 (毫克) 3.8

硒 (微克) 3.2

維生素

A (微克) 19

B₁ (毫克) 0.41

B₂ (毫克) 0.33

B₆ (毫克) 0.54

B₁₂ (微克) 104

C (毫克) 32

D (微克) 0

E (毫克) 0.6

生物素 (微克) 270

K (微克) 0

P (微克) 0

胡蘿蔔素 (毫克) 3.87

葉酸 (微克) 15

泛酸 (毫克) 0.2

煙酸 (毫克) 2.3

米



營養成份

熱量 (千卡) 343

三大營養素

蛋白質 (克) 7.7

脂肪 (克) 0.6

碳水化合物 (克) 76.8

膽固醇 (毫克) 0

膳食纖維 (克) 0.6

礦物質

鈣 (毫克) 11

鐵 (毫克) 1.1

磷 (毫克) 121

鉀 (毫克) 97

鈉 (毫克) 2.4

銅 (毫克) 0.19

鎂 (毫克) 34

鋅 (毫克) 1.45

硒 (微克) 2.5

維生素

A (微克) 0

B₁ (毫克) 0.33

B₂ (毫克) 0.08

B₆ (毫克) 0.2

B₁₂ (微克) 20

C (毫克) 8

D (微克) 0

E (毫克) 1.01

生物素 (微克) 220

K (微克) 0

P (微克) 0

胡蘿蔔素 (毫克) 0

葉酸 (微克) 3.8

泛酸 (毫克) 0.6

煙酸 (毫克) 1.5

米，是稻子的子實脫殼而成的。稻米是中國人的主食之一。無論是家庭用餐還是去餐館，米飯都是不可少的。米中的蛋白質主要是米精蛋白，胺基酸的組成比較完全，人體容易消化吸收，但賴胺酸含量較少。糙米中的礦物質、膳食纖維、維生素B群（特別是維生素B₁）含量都較精米中的高。

■功效

米中各種營養素含量雖然不是很高，但因人們食用量大，故具有很高的營養功效，是補充營養素的基礎食物。米粥具有補脾、和胃、清肺的功效。米湯有益氣、養陰、潤燥的功能，性味甘平，有益於嬰兒的發育和健康，能刺激胃液的分泌，有助於消化，並對脂肪的吸收有促進作用，亦能促使奶粉中的酪蛋白形成疏鬆而又柔軟的小凝塊，使之容易消化吸收，因此用米湯沖奶粉或給嬰兒作輔助飲食是比較理想的。

中醫認為米性味甘平，有補益中氣、健脾養胃、益精強志、和五臟、通血脈、聰耳明目、止煩、止渴、止瀉的功效，多食能令「強身好顏色」。

■適合對象

老弱婦孺皆宜。

病後脾胃虛弱或有煩熱口渴的病人更為適宜。

奶水不足時，媽媽也可用米湯來輔助餵養嬰兒。

■適用量

每餐60克

■特別提示

稻米做成粥更易於消化吸收。但做稻米粥時，千萬不要放鹼。因為稻米是人體維生素B₁的重要來源，鹼能破壞稻米中的維生素B₁，會導致B₁缺乏，出現「腳氣病」。

不能長期食用精米，對糙米不聞不問。因為精米在加工時會損失大量營養，長期食用會導致營養缺乏。所以應粗細結合，才能營養均衡。

用稻米做米飯時一定要「蒸」而不要「撈」，因為「撈飯」會損失掉大量的維生素。

小麥

小麥是中國北方人民的主食，自古就是滋養人體的重要食物。《本草拾遺》中提到：「小麥麵，補虛，實人膚體，厚腸胃，強氣力。」小麥營養價值很高，所含碳水化合物約占75%，蛋白質約占10%，是補充熱量和植物蛋白的重要來源。

■ 功效

小麥不僅是供人營養的食物，也是供人治病的藥物。《本草再新》把它的功能歸納為四種：養心、益腎、和血、健脾。《醫林纂要》又概括了它的四大用途：除煩、止血、利小便、潤肺燥。對於更年期婦女，食用未精製的小麥還能減緩更年期綜合症。

■ 適合對象

一般民眾

■ 適用量

每餐100克

■ 特別提示

存放時間長些的麵粉比新磨的麵粉的品質好，民間有「麥吃陳，米吃新」的說法。麵粉與稻米搭配著吃最好。

營養成份

熱量 (千卡) 350

三大營養素

蛋白質 (克) 9.4

脂肪 (克) 1.4

碳水化合物 (克) 75

膽固醇 (毫克) 0

膳食纖維 (克) 2.8

礦物質

鈣 (毫克) 25

鐵 (毫克) 0.6

磷 (毫克) 162

鉀 (毫克) 127

鈉 (毫克) 0.2

銅 (毫克) 0.26

鎂 (毫克) 32

鋅 (毫克) 0.2

硒 (微克) 0.32

維生素

A (微克) 11

B₁ (毫克) 0.24

B₂ (毫克) 0.07

B₆ (毫克) 0.05

B₁₂ (微克) 17.3

C (毫克) 0

D (微克) 0

E (毫克) 0.3

生物素 (微克) 185

K (微克) 0

P (微克) 0

胡蘿蔔素 (毫克) 0

葉酸 (微克) 8

泛酸 (毫克) 0.7

煙酸 (毫克) 0.47



•The Natural Food•