

紅龍果成分・含量・作用

紅龍果成分、含量、作用一覽表

成 分	每100公克紅龍果中所含重量	作 用
水分	82.5~83.0g	
脂肪	0.21~0.61g	
蛋白質	0.159~0.22g	
纖維	0.7~0.9g	預防便秘
胡蘿蔔素	0.005~0.01mg	促進眼睛健康
鈣	6.3~8.8mg	增加骨質密度
磷	30.2~36.1mg	有助細胞膜生成
鐵	0.55~0.65mg	預防貧血
Vit B ₁	0.028~0.043mg	抗神經炎
Vit B ₂	0.043~0.045mg	預防口角炎、增進食慾
Vit B ₃	0.297~0.430mg	降低膽固醇
Vit C	8.0~9.0mg	皮膚美白、細嫩、防黑斑
其他	0.54~0.68g	

註：胡蘿蔔素為維他命A之前驅物質

紅龍果的獨特成分及其作用

1. 白蛋白→重金屬解毒功能
2. 花青素→抗自由基、防老化
3. 維他命C→美顏、美白皮膚
4. 水溶性膳食纖維→瘦身、降血糖、防大腸癌

資料摘自王群光先生著——仙蜜果的魅力
(仙蜜果為紅龍果之別稱)

