

吃海藻有什么好处

适量食用海藻，能补充陆地果蔬缺乏的营养元素，确保营养均衡，促进身体健康。相对于陆地植物，海藻含有更丰富的生物活性物质，包括天然色素、多糖、膳食纤维、多不饱和脂肪酸、维生素和碘、铁等多种矿物元素。海藻含有丰富的食物纤维，一般海藻的纤维量约为干重的30%~65%，食用富含膳食纤维的紫菜，可促进肠道健康；海白菜含有丰富的铁；角叉菜含有丰富的锰、锌。海藻还含有丰富的维生素，包括维生素A、B2、B12、C和E等。扩展资料市场上常见的可食用海藻食品有两类：一类是海藻直接加工食品，主要是经过净化、软化、熟化、杀菌、脱水、成形等工艺加工而成的海藻制品，可直接食用或复水后食用，如市场上流行的休闲食品海苔即是紫菜加工产品。另一类是以海藻为原料，提取其中有效成分，或以海藻的简单加工品作为添加剂生产食品，如褐藻胶、卡拉胶、琼脂等。参考资料来源：人民健康网-食用海藻知多少

吃海藻的好处有哪些 吃海藻的功效和作用

藻类为低等植物，因它进行孢子繁殖，一般称它为孢子植物，在海洋底栖的大型藻类又通称为底栖海藻，有似牡丹花的蛤菜，有呈喇叭状的喇叭藻，有分枝成金字塔形的羽毛藻等，不胜枚举。海藻有鲜艳美丽的色彩，如呈紫红色的蜈蚣藻、红毛藻、紫菜、粉枝藻、海萝，有绿色的礁膜、石莼、浒苔等。有些海藻可净化水质，充作海洋动物的饲料。有些海藻如紫菜、海带、裙带菜、麒麟菜、浒苔等，是人们喜爱的食品。海藻含有丰富的防治甲状腺肿大，鹧鸪菜为驱除蛔虫的良药，马列尾藻可用于消瘦散肿、如琼脂、卡拉胶、褐藻胶等，可作食品店品、医药、化妆器、纺织、油漆、酿酒等工业原料。