葵花子的营养价值有哪些？

1、含丰富的不饱和脂肪酸、优质蛋白、钾、磷、钙、镁、硒元素及维生素E、维生素B1等营养元素。

2、其所含丰富的钾元素对保护心脏功能，预防高血压颇多裨益。

3、葵花子含有丰富的维生素E，有防止衰老、提过免疫力、预防心血管疾病的作用。

4、葵花子中所含植物固醇和磷脂，能够抑制人体内胆固醇的合成，防止血浆胆固醇过多，可防止动脉硬化。

5、葵花子还有调节脑细胞代谢，改善其抑制机能的作用，故可用于催眠。

关于葵花子的介绍有哪些？

俗名：天葵子、望日葵子、向日葵子、瓜子。原产于美洲，因其花盘总是向着太阳的方向，早上向东，下午向西，故名向 日葵。葵花好可妙食或棒油，是人们日常生活中常见的零食。葵花籽，即向日葵的果实，可供食用和油用。葵花籽富含不饱和脂肪 酸，多种维生素和微量元素，加上其味道可日，因而成为一种十分受人们欢迎的悠闲零 食和食用油源。性味归经：性平，味甘。