

健康食品有哪些？

??其蛋白质含量达4%，(3-胡萝卜素的含量是菠菜的3倍，维生素B和维生素C的含量亦极为丰富，被称为是蔬菜中的上品。另外，更重要的是，人们已经发现西兰花中含有一定量的抗氧化物质，对预防各类氧化性损伤（包括预防心血管疾病）有一定的益处。(3) 酸奶：酸奶的能量密度高，更含有多达20余种的营养素，特别是钙的含量和吸收率与鲜奶不相上下，很多因乳糖酶缺乏而不能饮用（或仅能少量饮用）鲜奶的人，可饮用酸奶，后者在加工过程中大部分乳糖被破坏，因此可大大提高耐受性。

什么是健康食品了？什么是健康食品了？

疗效食品是病人的对症食品,例如低脂、低热、低盐、低糖食品,低胆固醇食品,强化营养食品,减肥食品,糖尿病人食品和调节营养的食品等。 营养补助食品包括食品中添加各类的营养补助品,或除去某些抑制营养因素的食品,例如综合维生素丸、钙片、铁剂。 特殊用途食品即医疗用食品,例如患有谷类蛋白过敏症的病人,必须吃将小麦蛋白、米蛋白等萃取出来特殊处理过的谷类,以避免疾病的复发。