

棗子

JUJUBE/DATE



一般人不知道的「維他命C果」

1. 棗子也是富含維生素C的水果，有養顏美容、抗老化的功效
2. 富含鉀，有助於血壓控制及預防抽筋

熱量
43大卡

膳食纖維
1.6克

維他命C
36毫克

鉀
191毫克