



# 西洋菜

營養最豐富的食物



## 世界上最大的西洋菜农场

B&W Quality Growers 自 1870 年以來一直以負責任的方式耕種。我們是特色綠葉蔬菜（包括西洋菜、芝麻菜、菠菜和空心菜）的最大種植商之一。我們種植可持續的獨特綠葉蔬菜，並且在包裝和運輸上做到高品質，為我們的消費者提供福祉，為我們的客戶創造價值。我們已經做到了零產品召回，並致力於在日常食譜中使用優質葉子，為大家提供一個更健康、更美味的世界。



## 西洋菜

西洋菜是唯一獲得 ANDI 和 CDC 滿分的食品，這意味著這種健康、美味的綠葉蔬菜對於健康具有強大的益處。西洋菜富含 50 多種必需營養素，是天然低熱量、無脂肪、無膽固醇和極低鈉的食物。西洋菜是全球公認的超級食品，其性能優於羽衣甘藍，是羽衣甘藍更好的替代品，並且具有獨特的味道，在其他綠葉蔬菜的柔和風味中脫穎而出。

## 紅西洋菜

這種紫紅色品種的西洋菜也具有相同的營養價值，很快就受到全國廚師的歡迎，為各類餐點帶來色彩和活力。紅西洋菜風味濃鬱，鬆脆可口，味道獨特，從其他許多綠葉蔬菜的柔和風味中脫穎而出。

B&W 獨家紅豆瓣菜



# 西洋菜富含 50 多種必需營養素

## 維生素K

西洋菜提供的維生素 K 佔每日攝取量的 106%，維生素 K 可以促進血液凝固，是鈣吸收和強化骨骼所必需的。

## 維生素C

西洋菜比柳橙含更多維生素 C

## 維生素A

西洋菜比羽衣甘藍富含更多維生素 A，可支持免疫系統、眼睛的健康生殖、生長和發育。

## 維生素E

維生素 E 是一種對視力、生殖以及血液、大腦和皮膚健康至關重要的營養素。維生素E還具有抗氧化特性。

## B群維生素

這個維生素家族在保持我們的身體健康和活力方面發揮著獨特的作用。一份西洋菜含有比雞蛋還多的 B 群維生素

## PEITC

PEITC 在癌症細胞和動物研究中已被證明具有化學預防作用。



## 鈣

您的身體需要鈣來建造和維持強壯的骨骼和肌肉，西洋菜中的鈣含量是牛奶的四倍。

## 鐵

西洋菜中易吸收的鐵含量幾乎與馬鈴薯的鐵含量相當。

## 鋅

鋅通常存在於紅肉中，也存在於西洋菜中。這種微量營養素對整體健康和強大的免疫系統至關重要。

## 鎂

鎂對於肌肉功能、神經系統和能量產生至關重要。西洋菜比南瓜多提供了 133% 的鎂。

## 鉀

一份西洋菜的鉀含量幾乎與一根香蕉相同。

## 蛋白質

蛋白質是為您提供能量並透過血液將氧氣輸送到全身的過程的關鍵部分。此外，蛋白質產生有助於抵抗感染的抗體，維持細胞健康並產生新細胞。

## 西洋菜

PACK SIZE	UNITS/ BOX	UPC	GTIN	NET WEIGHT	SHIP WEIGHT	BOX DIMENSIONS	TIERS	CASES/ TIER	CASES/ PALLET
1.5 lbs	1	611123140018	00611123140018	1.5 lbs	2 lbs	15" x 4.2" x 9.5"	14	13	182

## 紅西洋菜

PACK SIZE	UNITS/ BOX	UPC	GTIN	NET WEIGHT	SHIP WEIGHT	BOX DIMENSIONS	TIERS	CASES/ TIER	CASES/ PALLET
1.5 lbs	1	611123140012	00611123140012	1.5 lbs	2 lbs	15" x 4.2" x 9.5"	14	13	182