

# 从国处进口坚果的详细流程坚果进口清关需要什么单证文件

产品名称	从国处进口坚果的详细流程坚果进口清关需要什么单证文件
公司名称	广州天睿报关报检有限公司
价格	.00/票
规格参数	
公司地址	广州市黄埔区港湾68号2108、2109房（注册地址）
联系电话	15989286961

## 产品详情

对于供应商朋友来讲，食品进口肯定是一个难题，我们接触的客户，大部分都对进口流程都是模糊不清，简单从网上查点支离破碎的资料，就认为懂了。其实不然，后面操作过程中，有很多细节问题没办法预期，出现异常情况，轻则担误交期，严重的会大大影响采购成本。温馨建议：

专业的人做专业的事，才是智取。

### 1、坚果属于冬季的应季食品吗

按传统观念，坚果是个应季食品。它们多半是秋天成熟的，按大自然的安排，要等到春天才有发芽可能。

由于坚果属于种子，其中蕴含着植物萌发生长所需的各种营养成分，还有帮助坚果储藏一冬天所需的抗氧化成分，所以它们营养价值非常高，适合在冬季用来给人体补充营养。

### 2、坚果对于人体的抗寒能力有好处吗

坚果中特别重要的营养素是维生素E、多种B族维生素，以及铁、锌、钙、镁等各种矿物质，还有一定数量的蛋白质。这些物质都有利于人们在冬天抵抗寒冷。

其中钙与人体的产热能力有一定关系，铁帮助人体运输氧气而保障生物氧化正常进行，而从种子类食物中充足摄取维生素E，对于保障顺畅的血液循环是有益的。[产热](#)能力强，血液循环好，人体就不容易发生手脚冰冷的状况。

### 3、坚果脂肪含量高，会让人冬天容易发胖吗

吃了坚果之后是否容易发胖，要看吃得是否得法。人们一般都有这样的经验，三餐之外吃坚果，会让人长胖。没错，这是因为它们脂肪含量非常高，从40%到80%不等。

餐后吃坚果会造成一日当中能量摄入过量，特别是晚餐后还一边看电视一边吃坚果，当然容易发胖。

不过，如果把吃坚果的时机放在用餐的时候，情况就完全不同了。部分坚果的膳食纤维含量很高，特别是[大杏仁](#)、小杏仁、榛子等坚果，饱腹感很强，在用餐的时候吃这些坚果，并不会额外增加一餐之中的总能量。

相反，有研究证明，如果把大杏仁纳入到一餐当中，配合淀粉类食物一起食用，可以让餐后的饱腹感持续更长时间，甚至到了下一餐仍然会发挥作用，把饱腹效果持续一整天。

也可以这么说，如果吃饭的时候，用“大杏仁+淀粉主食+少油菜肴”来替代“淀粉主食+多油菜肴”组合的话，前者在同样能量摄入情况下更有利于控制食量，让人不会因为提前饥饿而食欲大开，反而有利于控制体重。

## 报关资料

- 1：原产地证书
- 2：生产国卫生证书
- 3：生产商成份列表
- 4：生产商产品检验报告
- 5：产品在其国家（地区）注册和批准销售的证明
- 6：原包装标签样张一份，中英文标签样张三份
- 7：需要检疫生产商检疫证书
- 8：装箱单，发票，贸易合同
- 9：生产日期

以上仅仅作为我司长期进口的一个经验去给到建议，实际上可能会有多多少少的出入，我司欢迎有需求的客户拨打我们的咨询热线我们将详细给你解答你所忧虑的任何问题。