

新鲜核桃仁新疆特产，品种优良保质保量，健康食品益智补脑，

| | |
|------|------------------------------------|
| 产品名称 | 新鲜核桃仁新疆特产，品种优良保质保量，健康食品益智补脑， |
| 公司名称 | 郭玉林 |
| 价格 | 100.00/千克 |
| 规格参数 | 品种：:核桃仁 果重：:18 (g/kg) 等级：:优等 |
| 公司地址 | 中国 新疆 吐鲁番市 312国道 |
| 联系电话 | 86 0995 8531067 |

产品详情

品种：核桃仁 果重：18 (g/kg) 等级：优等
不完善果：2 (%) 直径：32 (mm)

核桃的营养价值核桃生食营养损失最少，在收获季节不经干燥取得的鲜核桃仁更是美味。目前，吃鲜核桃仁在发达国家比较普遍。有关科技开发中心正在攻克鲜核桃仁的加工保鲜技术，相信在不久的将来，全中国的消费者就能随时随地吃到营养美味的鲜核桃仁了。关于核桃仁的食用量，一般认为每天吃5~6个核桃，约20~30克核桃仁为宜；吃得过多，会生痰、恶心。此外，阴虚火旺者、大便溏泄者、吐血者、出鼻血者应少食或禁食核桃仁。科学家们发现，每100克核桃肉中含有20.97个单位的抗氧化物质，它比柑桔高出20倍，菠菜的抗氧化成份为0.98个单位，胡萝卜为0.04个单位，西红柿为0.31个单位。科学家们认为，人吸收了核桃的抗氧化物质，可使肌体免受很多疾病的侵害。迄今为止，人们已知道经常吃核桃可以减少血液中胆固醇的含量，并减少患心血管疾病的可能性。1、核桃营养丰富，含有丰富的蛋白质、脂肪、矿物质和维生素。每100克中含蛋白质15.4克，脂肪63克，碳水化合物10.7克，钙108毫克，磷329毫克，铁3.2毫克，硫胺素0.32毫克，核黄素0.11毫克，尼克酸1.0毫克。脂肪中含亚油酸多，营养价值较高，此外，还含有丰富的维生素b、e。2、核桃含有丰富的维生素b和e，可防止细胞老化，能分健脑、增强记忆力及延缓衰老。核桃中还含有特殊的维生素成分，不但不升高胆固醇，还能减少肠道对胆固醇的吸收，适合动脉硬化、高血压和冠心病人食用。3、核桃仁含有亚麻油酸及钙、磷、铁，是人体的理想的肌肤美容剂，经常食用有润肌肤、乌须发，及具有防治头发过早变白和脱落的功能。4、核桃仁还含有多种人体需要的微量元素，是中成药的重要辅料，有顺气补血，止咳化痰，润肺补肾等功能。当感到疲劳时，嚼些核桃仁，有缓解疲劳和压力

美国饮食协会建议人们，每周最好吃两三次核桃，尤其中老年人和绝经期妇女，因为核桃中所含的精氨酸、油酸、抗氧化物质等对保护心血管，预防冠心病、中风、老年痴呆等是颇有裨益的。一次不要吃太多，否则会影响消化。有的人喜欢将核桃仁表面的褐色薄皮剥掉，这样会损失一部分营养，所以，不要剥掉这层皮。