

江苏盐城百草味坚果批发团购，百草味盐城总经销商

产品名称	江苏盐城百草味坚果批发团购，百草味盐城总经销商
公司名称	江西盈晟贸易有限公司
价格	50.00/盒
规格参数	百草味:坚果 年的味道:1980g 杭州:果干蜜饯
公司地址	江西省萍乡市芦溪县芦溪镇古城管理处综合办公楼飞天创业园412（注册地址）
联系电话	15307997774

产品详情

3、瓜子

瓜子又名葵花籽，形状呈现倒卵形或者卵状长圆形，颜色为浅灰色或者黑色，是菊科植物向日葵的种子，养殖向日葵时，需要在土壤中施加腐熟的有机肥料作为基肥，并且要让向日葵理解全天候的自然光照。

4、花生

花生是产量较高且食用较广的干果，其花果期在每年的6-8月份，且花生适宜生长在气候温暖且雨量适中的环境中，主要产地在我国的河南、山东等地方，养殖花生时，要为其供给疏松透气且排水性良好的土壤。

说到干果的时候，我们经常会听到裂果和闭果这两个名称，那怎样区分裂果和闭果呢？其实这两个名字是很形象的，干果的壳在成熟后如果会开裂，就是裂果，比如开心果等；

而干果的果皮果壳不开裂的，就是我们所说的闭果，比如花生、瓜子等，干果大多包含丰富的蛋白质、维生素和脂质等，接下来我们看一下几种典型干果的作用；

先来看一下板栗，板栗在民间素有“干果”的美称，这是因为板栗除了包含糖、淀粉、蛋白质等，还包含脂肪、磷、钙、铁、多种维生素和微量元素；

接下来再看一下榛子，榛子号称坚果，在榛子中维生素E的含量能够达到36%，能有效地延缓衰老，防治动脉硬化，润泽肌肤；

终，我们再看一下松仁，松仁的脂肪成分是油酸和亚麻酸，具有降血压，防止动脉硬化，防止因胆固醇增高而引起心血管病的作用，所以松仁也有“长寿之果”的称号；

干果的益处多多，但在食用的时候，我们还是引起必须的注意，这是因为干果都包含必须的油脂，过量摄入会增加热量，热量终可能转化为高血脂，所以，高血糖患者应谨慎食用干果。