

快手海鲜水产类目快分销如何免数据资质开通。

产品名称	快手海鲜水产类目快分销如何免数据资质开通。
公司名称	捷企办互联网服务有限公司
价格	.00/件
规格参数	
公司地址	中国（浙江）自由贸易试验区金华市义乌市北苑街道万达路9号701室（自主申报）（注册地址）
联系电话	17338425246 17338425246

产品详情

海鲜主要是指海洋中的鱼、虾、蛋贝壳类等动物性食物，不仅种类多、好吃，而且营养特别丰富，包括蛋白质、不饱和脂肪酸、矿物质，以及钙、锌、硒、碘等一些人体需要的微量元素，而很少或者不含那些让身体发胖的脂类和糖类。

中老年人尤其是女性应多吃海鲜，海鲜中的不饱和脂肪酸能使血液中的低密度胆固醇减少，同时还能抵抗血液凝固，从而减少老年人患冠心病、高血压和中风的几率。专家们认为，孕妇和哺乳期妇女应少吃海鲜，每周*多1—2次，每次100克以下，但不要吃金枪鱼、剑鱼等含汞量高的海鱼。

海鲜可以提供**蛋白质，多不饱和脂肪酸，维生素A、维生素D、维生素E、核黄素、烟酸等多种维生素及钙、磷、硒、镁、铁、锌等多中矿物质。