

## 四川达州百草味代理，达州百草味团购经销商

产品名称	四川达州百草味代理，达州百草味团购经销商
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

据《开宝本草》记载，榛子有健脾和胃，润肺止咳的功效，可用于病后体弱，脾虚泄泻，食欲不振，咳嗽等症。榛子中富含的油脂大多为不饱和脂肪酸，具有降低胆固醇，有效地防止心脑血管疾病发生的作用。[8] 榛子是木本粮食和木本油料树种，综合利用价值很高。自古以来，榛子的食用价值就得到广泛认可，甚至充当行军粮，据古书记载：“榛子味甘，子小如栗，军行食之当粮”。[9] 榛子还是世界上四大干果之一。[10]

### 营养分析

#### 榛仁

榛仁营养丰富，含多种营养素，其成分主要存在于榛子壳和榛子种仁里。

**蛋白质：**榛仁中蛋白质含量较高。且还含有人体所需的8种氨基酸(异亮氨酸、亮氨酸、赖氨酸、甲硫氨酸、苯丙氨酸、苏氨酸、色氨酸、缬氨酸)，且含量远远高于核桃等 [1] 。

**脂肪：**果仁含油脂量高，且多为不饱和脂肪酸，味清香，口感好。另外，榛子含有甾醇，天然植物甾醇对人体具有重要的生理活性作用，能够抑制人体对胆固醇的吸收，促进胆固醇降解代谢，抑制胆固醇的生化合成 [2] 。