

开心果的功效与作用 开心果多少钱一斤 开心果礼盒 乐倍思

产品名称	开心果的功效与作用 开心果多少钱一斤 开心果礼盒 乐倍思
公司名称	成都锦天乐贸易有限公司
价格	.00/普通
规格参数	
公司地址	成都成都武侯区高升桥南街2号1层
联系电话	028-85159250 13693452638

产品详情

开心果的功效与作用 开心果多少钱一斤 干果礼盒 乐倍思 开心果的营养价值 开心果果仁是高营养的食品，每100果仁含维生素A20微克，叶酸59微克，含铁3毫克，含磷440毫克，含钾970毫克，含钠270毫克，含钙120毫克，同时还含有烟酸、泛酸、矿物质等。种仁含油率高达45.1%。由于开心果中含有丰富的油脂，因此有润肠通便的作用，有助于机体排毒。开心果又是滋补食药，它味甘无毒，温肾暖脾，补益虚损，调中顺气，能治疗神经衰弱、浮肿、贫血、营养不良、慢性泻痢等症。 食事求适：开心果营养丰富，其种仁含蛋白质约20%，含糖15%-18%，还可以榨油，因此越嚼香味越浓，余味无穷，对身体有很好的补充营养的作用。 健康功效 美国加州大学洛杉矶分校医学院李兆萍医学博士表示，开心果富含纤维、维生素、矿物质和抗氧化元素，具有低脂肪、低卡路里、高纤维的显著特点，是健康的明智选择，它能给健康带来三个功效：心脏“保镖”富含精氨酸，它不仅可以缓解动脉硬化的发生，有助于降低血脂，还能降低心脏病发作危险，降低胆固醇，缓解急性精神压力反应等。 保护视力 开心果紫红色的果衣，含有花青素，这是一种天然抗氧化物质，而翠绿色的果仁中则含有丰富的叶黄素，它不仅仅可以抗氧化，而且对保护视网膜也很有好处。 让身体苗条