

精选本地优质高山核桃，其皮薄仁香、仁是浅黄色

产品名称	精选本地优质高山核桃，其皮薄仁香、仁是浅黄色
公司名称	宜昌栗园春茶业有限公司
价格	90.00/盒
规格参数	等级:特级 产地/厂家:湖北宜昌 品种:纸核桃
公司地址	中国 湖北 宜昌市 湖北宜昌三峡国际旅游茶城A2-27号
联系电话	86 0717 7851808 13687226738

产品详情

等级	特级	产地/厂家	湖北宜昌
品种	纸核桃	规格	75 (个/kg)
不完善果	1	直径	36 (mm)
新奇创意项目	报名		

“栗园春”牌核桃，精选本地优质高山核桃，其皮薄仁香，1斤在40个左右，和鸡蛋大小，长度在4厘米左右，仁是浅黄色，是真正的本地高山核桃，男士拿两个放在手里，硬碰硬，捏一下就能破。

功效与作用、营养价值

功效作用：

核桃

核桃，又称胡桃，为胡桃科植物。核桃仁含有丰富的营养素，每百克含蛋白质15~20克，脂肪60~70克，碳水化合物10克；并含有人体必需的钙、磷、铁等多种微量元素和矿物质，以及胡萝卜素、核黄素等多种维生素。核桃中所含脂肪的主要成分是亚油酸甘油酯，食后不但不会使胆固醇升高，还能减少肠道对胆固醇的吸收，因此，可作为高血压、动脉硬化患者的滋补品。此外，这些油脂还可供大脑基质的需要。核桃中所含的微量元素锌和锰是脑垂体的重要成分，常食有益于脑的营养补充，有健脑益智作用。

我国古代人早就发现核桃具有健脑益智作用。李时珍说：核桃能“补肾通脑，有益智慧”。不少古代人还发明了许多吃核桃的方法，如将核桃500克打碎去壳取仁，将核桃仁加冰糖共捣成核桃泥，密闭贮藏于瓷缸中，每次取两茶匙，用开水冲和饮服。据说，用水冲和后浮起的一层白色液体，就是补脑作用最强的“核桃奶”。

核桃不仅是最好的健脑食物，又是神经衰弱的治疗剂。患有头晕、失眠、心悸、健忘、食欲不振、腰膝酸软、全身无力等症状的老年人，每天早晚各吃1~2个核桃仁，即可起到滋补治疗作用。

核桃仁还对其它病症具有较高的医疗效果，如它具有补气养血、润燥化痰、温肺润肠、散肿消毒等功能。近年来的科学研究还证明，核桃树枝对肿瘤有改善症状的作用，以鲜核桃树枝和鸡蛋加水同煮，然后吃蛋，可用于预防子宫颈癌及各种癌症。

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、高血压和冠心病病人食用。
- 3、核桃仁含有亚麻油酸及钙、磷、铁，是人体理想的肌肤美容剂，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。