

低价批发 特级美国开心果 无漂白250g 饱满 自然开口

产品名称	低价批发 特级美国开心果 无漂白250g 饱满 自然开口
公司名称	杭州临安博农食品有限公司
价格	17.00/袋
规格参数	
公司地址	中国 浙江 临安市 平山新村225号
联系电话	86 0571 61093733 18142007807

产品详情

【产品简介】开心果(*pistacia vera*)，又名无名子、阿月浑子

【健康功效】

(1)保护心脏

*开心果被人们喻为“心脏之友”、心脏“保镖”。

*每天适量食用少量的开心果，将可能降低发生心脏病的几率。

(2)保护视力,

(3)控制体重

相对于其他食物（带壳坚果类除外），每天吃上28克开心果，大概是49颗左右，不仅不用担心发胖，还有助于控制体重。

(4)缓解压力

(5)滋补养颜及抗癌抗衰老

【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，被益虚损，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

【中医养生】我国古代医家对开心果的食疗保健功效早有认识。

- 1) 元代太医忽思慧认为开心果具有“调中顺气”的功效，即可以理气开郁，让人保持心情愉快。
- 2) 明代医家李时珍认为开心果可以“去冷气、令人肥健”，“治腰冷”，“房中术多用之”，提示开心果具有很好的补肾壮阳功能。
- 3) 清代医家赵学敏认为开心果可“滋肺金、定喘急、久食利人”。可见，开心果不仅可以理气开郁，让人保持心情愉快，而且还具有很好的补益肺肾的作用。

【适用人群】一般人群均可使用。

【摄取量建议】2007年《中国居民膳食指南》中建议，坚果的每天摄入量为30-50g，若单一选择带开心果，则为每天不超过50g（50粒左右）为宜。

开心果与清香榛子一起食用，效果会更加显著。营养成分更促进吸收。