

河南南阳百草味坚果礼盒团购经销商

产品名称	河南南阳百草味坚果礼盒团购经销商
公司名称	江西盈晟贸易有限公司
价格	60.00/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

此外，坚果可以帮助维持老年人的咀嚼功能。由于老年人的口腔健康和咀嚼能力可能会下降，食用坚果可以提供口感和嚼劲，促进口腔肌肉的运动，有助于维持口腔健康和咀嚼功能。但是，老年人食用坚果时要注意控制摄入量，避免过量导致消化不良等问题。

坚果是大自然的馈赠，它们蕴含了丰富的营养成分，但同时也是高能量的食物。因此，适量食用坚果是关键，建议平均每周摄入坚果50-70g，平均每天10g左右（1小把，大概1个核桃或5-7个杏仁），以充分利用其营养价值并保持身体健康。坚果富含多不饱和脂肪酸，天然原味坚果本身有坚果香味与天然清甜，无需过多调味，在选择坚果时，建议优先选择无添加油、盐、糖的原味坚果，以减少油脂、盐和糖的摄入，更健康地食用坚果。坚果不仅对我们健康有益，而且口感，我们在享受美味的同时，也要注意吃动平衡。