

# 安徽合肥百草味坚果礼盒团购经销商

产品名称	安徽合肥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

坚果可以作为零食，在两餐之间加餐食用；也可以作为烹饪的辅料，加入到正餐，如西芹腰果、凉拌核桃仁等；还可以与杂粮、大豆等一起做成杂粮粥。

不过，吃坚果有益健康的关键在于适量。牛文翠表示，虽说坚果所含的脂肪是“好脂肪”，但也不能毫无节制地敞开吃，坚果属于高脂肪高热量食物，过量食用容易消化不良，还会造

成体内脂肪堆积和某些营养素过剩，增加超重、肥胖的风险，进而增加血脂异常、高血压、糖尿病等肥胖相关疾病的患病风险。《中国居民膳食指南（2022版）》中建议，膳食指南推荐坚果每周可摄入50g-70g。“相当于每天可以吃带壳葵花瓜子20g-25g（约1把半），或花生15g-20g，或中等大小核桃2-3个，或开心果20个。”