

安徽滁州百草味坚果礼盒团购经销商

产品名称	安徽滁州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

西班牙是出产巴旦木丰富的国家之一，希腊则以味美质优的甜味巴旦木闻名，澳大利亚是南半球大的巴旦木供应商，而全球产量大的当属美国，美国大部分巴旦木种植基地集中在加利福尼亚州。我国巴旦木产业并不繁荣，仅在新疆、陕西、甘肃等地有少量栽培。

6 营养

在所有坚果中，巴旦木是膳食纤维的佼佼者。在膳食纤维含量的数据对比中，巴旦木排。膳食纤维被称为“第七大营养素”，除了排肠毒、润肠道之外，还能降低胆固醇、增强饱腹感。巴旦木的这个特点告诉我们，吃完整的杏仁比吃杏仁油更健康。巴旦木含VE的含量几乎可以排到坚果类的前3名，维生素E是非常重要的抗氧化剂之一，可以有效对抗自由基，抑制过氧化脂质生成，祛除黄褐斑，减少黑色素生成。除此之外，巴旦木含油维生素B1和B2，一些消化酶、和钙、镁、钾、铁、钴等18种微量元素，并含有少量的胡萝卜素（维生素A前体）。

PS：虽然被叫做“美国大杏仁”或“巴旦杏”，但是要注意，巴旦木与杏完全是两个物种（后面会讲到杏仁喔），巴旦木表面密布孔隙，而杏核壳壁平滑，形体普遍比巴旦木核小。