

# 超薄皮壳杏仁 开心仁 杏仁

产品名称	超薄皮壳杏仁 开心仁 杏仁
公司名称	北京尚荣佳缘贸易有限责任公司
价格	.00/个
规格参数	品牌:开心仁 品种:杏仁 口味:盐焗口味
公司地址	北京市昌平区回龙观镇城北回龙观商品交易市场西调料C排53号
联系电话	13911793950 13810592838

## 产品详情

品牌	开心仁	品种	杏仁
口味	盐焗口味	售卖方式	散装
保质期	365 (天)	生产日期	2011-5-23
储藏方法	冬季常温即可		

杏仁的功效与作用：

祛痰止咳；平喘；润肠；下气开痹

杏仁

甜杏仁是一种健康食品，适量食用不仅可以有效控制人体内胆固醇的含量，还能显著降低心脏病和多种慢性病的发病危险。素食者食用甜杏仁可以及时补充蛋白质、微量元素和维生素，例如铁、锌及维生素e。甜杏仁中所含的脂肪是健康人士所必需的，是一种对心脏有益的高不饱和脂肪。研究发现，每天吃50~100克杏仁(大约40~80粒杏仁)，体重不会增加。甜杏仁中不仅蛋白质含量高，其中的大量纤维可以让人减少饥饿感，这就对保持体重有益。纤维有益肠道组织并且可降低肠癌发病率、胆固醇含量和心脏病的危险。所以，肥胖者选择甜杏仁作为零食，可以达到控制体重的效果。最近的科学研究还表明，甜杏仁能促进皮肤微循环，使皮肤红润光泽，具有美容的功效。1. 苦杏仁能止咳平喘，润肠通便，可治疗肺病、咳嗽等疾病。2. 甜杏仁和日常吃的干果大杏仁偏于滋润，有一定的补肺作用。3. 杏仁还含有丰富的黄酮类和多酚类成分，这种成分不但能够降低人体内胆固醇的含量，还能显著降低心脏病和很多慢性病的发病危险。4. 杏仁还有美容功效，能促进皮肤微循环，使皮肤红润光泽。5.杏仁还有抗肿瘤作用，杏仁抗肿瘤作用主要是由于苦杏仁中含有一种生物活性物质--苦杏仁苷，可以进入血液专杀癌细胞，而对健康细胞没有作用，因此可以改善晚期癌症病人的症状，延长病人生存期。同时，由于含有丰富的胡萝卜素，因此可以

抗氧化，防止自由基侵袭细胞，具有预防肿瘤的作用！食用需慎重 正确食用杏仁，能够达到生津止渴，润肺定喘，滑肠通便，减少肠道癌的功效。杏仁烹调的方法很多，可以用来做粥、饼、面包等多种类型的食品，还能搭配其他佐料制成美味菜肴。虽然杏仁有许多的药用、食用价值，但不可以大量食用。杏仁含有毒物质氢氰酸（100克苦杏仁分解释放氢氰酸100~250毫克。氢氰酸致死剂量为60毫克。甜杏仁的氢氰酸含量约为苦杏仁的三分之一），过量服用可致中毒。所以，食用前必须先在水中浸泡多次，并加热煮沸，减少以至消除其中的有毒物质；产妇、幼儿、实热体质的人和糖尿病患者，不宜吃杏及其制品