

营养美味甜杏仁 杏仁 一级

产品名称	营养美味甜杏仁 杏仁 一级
公司名称	袁相军（个体经营）
价格	36.00/kg
规格参数	品牌:杏仁 品种:一级 售卖方式:散装
公司地址	中国 新疆 喀什市 喀什解放南路渝都大厦负1f座
联系电话	86 998 6577925 15001558900

产品详情

品牌	杏仁	品种	一级
售卖方式	散装	原产地	新疆
特产	是		

甜味大粒杏仁 营养价值丰富的健康食品

甜杏仁是一种健康食品。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。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。杏仁富含蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、b族维生素、维生素c、维生素p以及钙、磷、铁等营养成分。大扁含有丰富的脂肪油，有降低胆固醇的作用。中医中药理论认为，大扁具有生津止渴、润肺定喘的功效，常用于肺燥干咳等患者的保健与治疗。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。

食用杏仁的注意事项

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。

杏仁的营养价值很高，而杏仁的营养价值更丰富。杏仁含有丰富的单不饱和脂肪酸，有益于心脏健康；含有维生素e等抗氧化物质，能预防疾病和早衰。杏仁中含蛋白质27%、脂肪53%、碳水化合物11%，每

百克杏仁中含钙111毫克，磷385毫克，铁70毫克，还含有一定量的胡萝卜素，抗坏血酸及苦杏仁甙等。相传明代翰林辛士逊有一次外出，夜宿青城山道院，一位道人向他传授一长寿秘方，让他每天吃七枚杏仁，坚持食用，必获大益。这位翰林遵照此方，坚持不懈，直到老年依然身轻体健，耳聪目明，思维敏捷，长寿不衰。