

核桃枣的功效可以等同于两碗米饭的热量

产品名称	核桃枣的功效可以等同于两碗米饭的热量
公司名称	河北水生木食品有限公司
价格	面议
规格参数	品牌:枣上健 型号:枣夹核桃
公司地址	赞皇县阳泽乡 吕庄村村南
联系电话	15830195511

产品详情

在前面几期的栏目中，我们邀请的美食专家为大家分

别从营养和补血的角度分析了[枣夹核桃的功效作用](#)，今天我们再从枣夹核桃的热量方面来入手分析它的功效，这次活动主要是针对那些害怕吃了枣夹核桃发胖的爱美女生而准备的，所以接下来大家要准备好小本子记笔记了。

首先我们公布一组测试数据，枣夹核桃的热量是3000焦耳/100g，这是什么概念呢。举个大家最为熟悉的例子就清楚了。一碗米饭的热量是7000焦耳，也就是说吃一斤枣夹核桃相当于两碗米饭的热量。另外，核桃是一种富含不饱和脂肪酸的干果，所含脂肪含量大于其他种类的干果。所以爱美的女生一定要注意吃枣夹核桃的量，不可一次吃太多，否则会发胖。不过枣夹核桃的功效不单单是让人发胖，上面提到，核桃中富含不饱和脂肪酸和氨基酸，这是人体所必需的营养物质，所以少量适量的食用枣夹核桃对调节身体具有一定的帮助。同时我们也欢迎广大的网友可以通过枣上健枣夹核桃官网下方的评论入口对我们枣夹核桃的功效进行建言献策，共同帮助广大消费者揭开枣夹核桃功效的神秘面纱。

原文出自枣上健官网：<http://www.zaoshangjian.cn/shownews/59.html>