

孕妇吃核桃有什么好处

产品名称	孕妇吃核桃有什么好处
公司名称	河北水生木食品有限公司
价格	.00/个
规格参数	品牌:枣上健 型号: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

孕妇吃核桃有什么好处

正在备孕的女同志和已经怀孕的准妈妈们，都明白一个道理，想要一个聪明伶俐，健康活泼的孩子，那保持一个健康的母体环境显得至关重要，那么健康的母体环境如何养成，枣上健健康食品除了建议备孕期间加强锻炼，保持心情舒畅外，高质营养的食物摄入也是不可或缺的。在这里枣上健健康食品给备孕的女同志和准妈妈们推荐坚果之王-----核桃。

核桃富含多种营养物质，孕妇吃核桃的好处有许多。在怀上宝宝之后，孕妇需要补充各类的营养，除了要多吃一些水果之外，坚果类的食物也是很有必要的。比方说核桃，杏核之类的坚果，对孕妇来说就是很营养的食物。到底孕妇吃坚果的好处都有哪些呢？

孕妇吃核桃的好处有什么？

核桃性温、味甘、无毒，有健胃、补血、润肺、养神等功效。《神农本草经》将核桃列为久服轻身益气、延年益寿的上品。明代李时珍著《本草纲目》记述，核桃仁有「补气养血，润燥化痰，益命门，处三焦，温肺润肠，治虚寒喘咳，腰脚重疼，心腹疝痛，血痢肠风」等功效。

现代医学研究认为，核桃中的磷脂，对脑神经有很好保健作用。核桃油含有不饱和脂肪酸，有防治动脉硬化的功效。核桃仁中含有锌、锰、铬等人体不可缺少的微量元素。人体在衰老过程中锌、锰含量日渐降低，铬有促进葡萄糖利用、胆固醇代谢和保护心血管的功能。从上面这些营养元素中可以看到孕妇吃核桃的好处。

核桃仁的镇咳平喘作用也十分明显，冬季，对慢性气管炎和哮喘病患者疗效极佳。可见经常食用核桃，既能健身体，又能抗衰老。有些人往往吃补药，其实每天早晚各吃几枚核桃，实在大有裨益，往往比吃补药还好。

孕妇吃核桃可以有效帮助胎儿大脑发育，也就是说出生的宝宝会更聪明一些，而且核桃其中的不饱和脂肪酸有益于胎儿的大脑发育，适当的吃些核桃是有好处的。孕妇吃核桃的好处还有很多，但是孕妈妈需要注意，核桃不易食用过多，孕妇每天吃几个核桃好呢？通常3到5个就可以了，太多了反而会发胖，或者引发胎儿过重这些问题。

孕妇买什么样的核桃好呢？需要注意的是，买核桃不要看外表，需要夹开后，看仁好坏，尝尝是否有异味。因为，现在有很多的人，为了使核桃外表漂亮、有光泽，都用药（酸）来泡或者洗核

桃，然后再凉干，这种核桃外表非常白净，但是仁会有异味，有药洗过的核桃，孕妈妈可千万不要买呀！

没有用水洗过或用药（酸）泡过的核桃外面应该残留着少许黑色的物质，是核桃的成熟时外面绿色的皮，当然太黑的核桃，就要当心究竟是不是次品了。

枣上健赞皇老树核桃，土核桃，有机核桃，富硒核桃下树9小时去青皮，物理清洗自然晒干，全程没有任何化学物质参与。

原文出自枣上健官网：<http://www.zaoshangjian.cn/shownews/61.html>