

## 适合冬季的零食

产品名称	适合冬季的零食
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

冬天到了，作为女生，真的是能深刻的体会到手脚凉的感觉，以前一到秋冬妈妈就会给买红枣吃，说是可以改善手脚冰凉的症状。虽然现在已经不会感觉手脚凉了，但是每到秋冬我还是有吃红枣的习惯，也切身感受到很多常吃红枣的好处。

气血不足是导致手脚冰凉的重要原因，而铁是造血的主要原料。红枣中含丰富的铁元素，可以促进血液循环，有效改善手脚冰凉症状。而且红枣中富含钙和铁，它们对防治骨质疏松和产后贫血有重要作用，中老年人更年期经常会骨质疏松，正在生长发育高峰的青少年和女性容易发生贫血，大枣对他们会有十分理想的食疗作用。

不过单吃红枣，吃的久了总感觉腻腻的，直到吃了**红枣夹核桃**，两者中合起来味道不会太甜也不会苦，口感非常好。

其实核桃也是冬天应首选零食。核桃等坚果多半在秋天成熟，因此也算是秋冬季节的应季食品。核桃含有丰富的维生素B和E，可防止细胞老化，能分健脑、增强记忆力及延缓衰老。核

桃中还有一定的蛋白质，都能帮助人们抵抗寒冷。核桃的营养素密度较高，能在一定程度上弥补冬天食物种类相对较少的缺陷。因此，天冷的时候不妨包包中备点枣夹核桃，让你一冬天吃的暖暖的。

原文出自枣上健官网：<http://www.zaoshangjian.cn/shownews/66.html>