

# 红枣夹核桃吃多了好不好

产品名称	红枣夹核桃吃多了好不好
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 产品: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

红枣夹核桃虽然好吃,但也不能多吃,有专家说,坚持长期食用“红枣夹核桃”对于健康有益,但却不能过量食用。“红枣含糖量高,糖尿病人、牙病患者不宜多食,而且红枣吃太多有损消化功能。多吃核桃容易上火,此外核桃有通便作用,长期腹泻的人应当少吃。红枣和核桃的热量都较高,肥胖一族也不能贪食。”医生表示,河北枣夹核桃每天吃5颗为宜,另外建议市民关注产品的包装袋上有没有厂名、生产日期和食品许可等信息,避免买到不合格食品。