

云南核桃仁 白头路 A级

产品名称	云南核桃仁 白头路 A级
公司名称	联丰（随州）食品有限公司
价格	820.00/箱
规格参数	等级:A级 产地/厂家:云南 品种:纸皮核桃仁
公司地址	随县经济开发区
联系电话	3238707 18372228677

产品详情

等级	A级	产地/厂家	云南
品种	纸皮核桃仁	规格	150（个/kg）
不完善果	7	新奇创意项目	报名

概述：核桃（walnut）又称胡桃、羌桃，与扁桃、腰果、榛子并称为**世界**著名的“四大干果”。富含蛋白质、脂肪、碳水化合物，还含有钙、磷、铁、锌、胡萝卜素核黄素及维生素a、维生素b、维生素c、维生素e等。既可以生食、炒食，也可以榨油、配制糕点等，不仅味美，而且**营养价值**很高，被誉为“万岁子”、“长寿果”。

据测定，每100克核桃中，含**脂肪**20~64克，核桃中的脂肪71%为**亚油酸**，12%为亚麻酸，**蛋白**质为15~20克，蛋白质亦为优质蛋白，核桃中脂肪和蛋白质是大脑最好的营养物质。**糖类**为10克，以及含有**钙、磷、铁、胡萝卜素、核黄素**（维生素b2）、**维生素b6、维生素e**、胡桃叶醌、**磷脂、鞣质**等营养物质。

核桃果在国外，人称“大力士食品”、“营养丰富的坚果”、“益智果”；在国内享有“万岁子”、“长寿果”、“养人之宝”的美称。其卓越的健脑效果和丰富的**营养价值**，已经为越来越多的人所推崇。

现代医学研究认为，核桃果中的**磷脂**，对脑神经有良好保健作用。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。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。

营养价值：

吃核桃补大脑美容效果非凡抗衰老对心脏也有好处

失眠也可以尝试吃核桃储存：储存场所应冷凉、干燥、通风、背光。储存温度在5摄氏度、空气相对湿度50-60%以下普通冷藏为宜。