

上饶榛子仁批发厂家批发“本信息长期有效”

产品名称	上饶榛子仁批发厂家批发“本信息长期有效”
公司名称	东莞市千味食品有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	东莞市南城街道胜和社区胜和路胜和商住广场D座7楼25号单元
联系电话	15007695232

产品详情

大家买回榛子，一般都是生吃。其实你知道吗?榛子的吃法还有有很多种，而且随着不同的吃法的效果也随之不同。

建议你一定要尝试一下榛子的多种吃法。榛子还有这些健康又美味的做法，吃榛子对我们的身体也有大大的好处的，它的维生素E含量高达36%，能有效地润泽肌肤，美容养颜的功效，另外大家也可以根据榛子的不同做法进行尝试着做给家人吃哦。

榛属的学名 *Corylus*

来自希腊语，意思是“头盔”，表示榛属植物的果实被头盔状的果苞所包裹；榛的种加词 *heterophylla* 意为“不同的树叶”，表示其叶子异形，变化较多。

野生的榛通常为灌木或者小乔木，榛子仁批发厂家，雌雄同株但异花。雄花聚集成一个长四厘米左右的柔荑[tí]花序；而雌花少数几朵聚集成头状，外面由总苞包裹。值得一提的是，并不是每朵雌花都能发育成果实，因此果苞内最少的时候仅有一粒榛子。

榛子仁的营养价值

无论是不是吃货，最关心的还是食物的营养价值。如果是“垃圾食物”，即使再好吃，也会有些担心会不会对身体健康有不好的影响。那么，榛子仁有哪些营养价值？我们一起来了解了解。

榛子仁本身富含油脂，使所含的脂溶性维生素更易为人体所吸收，对体弱、病后虚羸、易饥饿的人都有

很好的补养作用；

它的维生素E含量高达36%，能有效地美容养颜，对女性尤其好，很多爱美的姑娘都爱吃，而且榛子仁还有润泽肌肤的功效；榛子仁里包含着化学成分紫杉酚，对健康很有帮助；