

榛子仁厂家 千味榛子仁批发厂家 榛子仁

产品名称	榛子仁厂家 千味榛子仁批发厂家 榛子仁
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

榛仁就是榛子的仁，榛子，又称山板栗、尖栗、榧子等，属桦木科(corylaceae)榛属(Corylus)植物。它果形似栗子，外壳坚硬，果仁肥白而圆，有香气，含油脂量很大，吃起来特别香美，余味绵绵，因此成为最受人们欢迎的坚果类食品，与扁桃、胡桃、腰果并称为“四大坚果”。

世界榛仁出口远远高于带壳榛子的出口。主要出口国为土耳其、意大利、西班牙、美国、荷兰、法国等，其出口量占世界榛仁出口总量的93%，出口总价值为5.7亿美元。

榛子富含油脂，有利于其中脂溶性维生素在人体内的吸收，对体弱、病后虚羸、易饥饿的人都有很好的补养作用。榛子有天然香气，在口中越嚼越香，有开胃之功效。榛子包含着化学成分紫杉酚，它是红豆杉醇中的活跃成分，中医认为，榛子有补脾胃、明目健行的功效，碎榛子仁，并对消渴、盗汗、夜尿多等肺肾不足之症颇有益处。

血压高的人能吃榛子仁吗

患有血压高的人，平时生活中，对于饮食一定要重视，不能随便乱吃，否则可能会有生命危险，血压高的人，平时可以适当吃一些榛子仁，但是不能过量，适当地吃，对身体有一定的好处，碎榛子仁批发，但是吃多了就会给身体造成危害，血压高的人一定要重视起来。血压高的人适当吃一些榛子仁，可以帮助开胃，而且，榛子仁中含有的大量的纤维素帮助其消化，榛子仁中尽管油脂的含量十分丰富，但是由于其油脂的特殊性，可以降低胆固醇，从而对心脑血管等疾病起到预防的作用。

榛子、核桃、杏仁、腰果被誉为世界坚果，相对于其他零食来说，其营养价值非常高。

专家认为，原味的坚果要比甜的或咸、辣等口味的好，煮的、烤的要比油炸的好。咸、甜等经过调味的坚果中含有大量的盐和糖分会导致血压和血糖升高。春节大鱼大肉吃得多，还常常会喝点酒，再吃辣味的坚果，更容易上火。油炸的坚果也不健康，坚果本身就含有50%左右的脂肪，榛子仁，油炸后脂肪含量会更高。油炸还会破坏坚果中的B族维生素，甚至增加致癌风险。

与此同时，吃坚果的时候喝一杯蜂蜜水，不但能增加润性，还能减轻上火。另外，生的坚果比熟的不容易上火。

榛子钠含量低，但矿物质含量高，是人体所需钙、镁、磷和钾等矿物质的良好来源。每天吃30克左右，对平衡血压、降低胆固醇，以及骨骼生长有积极作用。中医认为，榛子性平，味甘，入脾、胃经，有调中，开胃，滋养气血，明目的作用，尤其适合食欲不好、乏力、形体消瘦、病后体虚、视物不明的人。

相关研究表明，炒榛子含钙量高达815毫克/100克，非常适合钙质缺乏的都市人。同时，小孩子多吃有利于身体发育。

榛子除了富含有益心脏的单不饱和脂肪和保护细胞的天然维生素E，还含有纤维素、钙、镁、锌、叶酸和生物素，是难得的营养丰富的健康食物。