原味坚果厂家 厂家直销 振安区坚果厂家

产品名称	原味坚果厂家 厂家直销 振安区坚果厂家
公司名称	陕西川谷农业科技有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	陕西省西安市雁塔区高新四路世纪颐园A座507
联系电话	13772188011

产品详情

坚果厂家食用方法：

1、坚果食用的时间。时间为饭中吃。这是因为饭后吃会造成一日当中能量摄入过量。饭中吃坚果，有利于增强我们的 饱腹感，特别是 大杏仁、小杏仁、榛 子这种含 膳食纤维量很高坚果，效果好。

2、坚果食用方式。坚果可以切碎吃和整粒吃，不过各有利弊，因人而异。 大杏仁整粒吃的时候，饱腹感会比较强，餐后控制 血糖上升的效果更好一些。比如 大杏仁质地紧密，纤维含量高，彻底嚼碎磨碎比较困难，所以消化速度慢，引起的血糖的上升速度自然也会比较慢。打碎吃则可能让消化速度加快。如果磨成酱，就更是如此。

坚果厂家---腰果食疗功效

1.腰果是由花托形成的肉质果，有陀螺形、扁菱形和卵圆形，有鲜红色、橙色和黄绿杂色。果肉脆嫩多汁，味道甜酸适口，是很理想的鲜果。除生食之外，亦可用来酿酒等，并有利水、除湿、之功，可防治肠、慢性痢疾等。

2.食用部分是着生在假果顶端的肾形部分，长约25毫米，由青hui色至黄褐色(如果挑选时发现颜色白皙者，可能为漂白，切勿选购)，果壳坚硬，里面包著种仁，这才是我们常说的「腰果」。它的营养十分丰富。而所含之脂肪多为不饱和脂肪酸，是高血zhi患者的食疗佳果。无论是油炸、盐渍、糖饯，皆香美可口，风味独特。

核桃营养价值丰富，有“ 万sui子 ”“ 长寿果 ”“ 养sheng之宝 ”的美誉。核桃中86%的脂肪是不饱和脂肪酸，核桃富含铜、镁、钾、维生素B6、叶酸和维生素B1，也含有纤维、磷、烟酸、铁、维生素B2和泛酸。每50克核桃中，水分占3.6%，另含蛋白质7.2克、脂肪31克和碳水化合物9.2克。

核桃补大脑：可将核桃仁加冰糖捣成“ 核桃泥 ”，密藏在瓷缸内，每次取两匙，用开水冲和，冲时盅中有一层白色液体浮起，这就是“ 核桃奶 ”，腴美可口。