

苏州意即达 水果市场铺面 吴江区水果市场

产品名称	苏州意即达 水果市场铺面 吴江区水果市场
公司名称	苏州意即达市场管理有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	苏州市吴江经济开发区庞北路588号
联系电话	15150105288

产品详情

华东水果批发市场是江苏省发改委立项项目隶属于苏州鹏云置业集团。是一个专业经营水果的大型综合类批发市场。

市场坐落

于苏州市吴江经济开发区，占地约5万方场内设施完善，秩序安定，汇集了国内国外的多种名优水果。

吃水果的好处

> 1.香蕉

>

吃香蕉能帮助内心软弱、多愁善感的人驱散悲观、烦躁的情绪，保持平和、快乐的心情。这主要是因为它能增加大脑中使人愉悦的5-羟色胺物质的含量。研究发现，抑郁症患者脑中5-羟色胺的含量就比常人要少。

> 2.草莓

吃草莓能培养耐心，因为它属于低矮草茎植物，生长过程中易受污染，因此，吃之前要经过耐心清洗：先摘掉叶子，在流水下冲洗，随后用盐水浸泡5~10分钟，最后再用凉开水浸泡1~2分钟。之后，你才可以将这粒营养丰富的“活维生素丸”吃下。

排毒草莓富含维生素C以及胡萝卜素，还含有丰富的果胶和膳食纤维，帮助消化、清洁肠、强固肝脏，也是不可忽略的排毒水果。苹果除了有丰富的纤维能促进肠道蠕动外，吴江区水果市场，它所含的半乳糖醛酸对排毒很有帮助的；果胶则能避免食物在肠内腐化。经常换换不同颜色的苹果，效果更好。紫葡萄

萄紫色葡萄也具有排毒的效果，它能帮助肝、肠、胃、肾清除体内的垃圾，因此有“清道夫”的美称。但热量有点高。樱桃具有一定的药用价值，能清除体内毒素，对肾脏排毒具有相当的功效，同时还有温和的通便作用。

华东水果批发市场是江苏省发改委立项项目隶属于苏州鹏云置业集团。是一个专业经营水果的大型综合类批发市场。

市场坐落

于苏州市吴江经济开发区，占地约5万方场内设施完善，秩序安定，汇集了国内国外的多种名优水果。

草莓 可以增强免疫力跑步爱好者多吃草莓草莓

大中小很多人都喜欢跑步这项运动，锻炼身体、减肥都可以，邀请几个朋友一起非常的棒哦，但是跑步后出汗，导致人体水分流失，钾等元素减少，会影响身体健康！这时候吃点水果就可以快速缓解哦，其中草莓更适合跑步者食用！

帮助消化

草莓中含有丰富的纤维、抗氧化剂、维生素和矿物质，这些营养素都是跑者想拥有一个健康的消化系统所必须的。其中，抗氧化剂有助于跑者吸收蛋白质、铁等关键营养，纤维更是在消化食物过程中扮演关键角色。

苏州意即达(图)-水果市场铺面-吴江区水果市场由苏州意即达市场管理有限公司提供。苏州意即达市场管理有限公司（www.szyjdsc.com）在其它这一领域倾注了无限的热忱和热情，苏州意即达一直以客户为中心、为客户创造价值的理念、以品质、服务来赢得市场，衷心希望能与社会各界合作，共创成功，共创辉煌。相关业务欢迎垂询，联系人：陈经理。