

薄雾蓝莓苗一亩地栽多少棵，多少钱一棵

产品名称	薄雾蓝莓苗一亩地栽多少棵，多少钱一棵
公司名称	泰安开发区荣刚园艺场
价格	10.00/棵
规格参数	
公司地址	山东省泰安市开发区北集坡办事处季家庄村（经营场所）
联系电话	05388912256 15853887025

产品详情

薄雾蓝莓苗一亩地栽多少棵，多少钱一棵

一、一亩地能栽多少棵蓝莓？

1.不同规格的蓝莓苗栽种密度是不一样的，繁殖的1年苗，按约20厘米的株距移栽到大田里，栽植深度为茎基部比地表低1-2厘米左右。一般每亩地可移栽8000-10000株。

2.两年树龄的蓝莓苗一亩可以栽种2000-3000棵。

3.2-3年有3-5个分枝，树高在80厘米以上的蓝莓苗价格为330棵/亩。

蓝莓什么时候吃最好

1、从季节上来看

从一年春夏秋冬四个季节来看，蓝莓自然成熟于夏季，有清热去火、解凉的作用，正适合炎热的夏季食用。

2、从时刻上来看

蓝莓中富含花青素，是一种营养非常丰富水果，从一天24小时的时间上来看，蓝莓适合在上午十点左右食用，这时候人体的阳气生发，可以最大程度的吸收蓝莓中的营养成分，提高蓝莓的食用价值。当然也可以在平时食用，但一般是饭后。

晚上吃蓝莓会胖吗

晚上吃蓝莓不会发胖。蓝莓含有丰富的维生素和多种微量元素，这些成分不仅不会让人发胖，还会身体有很多好处。而且蓝莓中的多酚能抑制体内脂肪细胞的生长，花青素还能软化血管、增强免疫力等作用，即使平时将蓝莓干当作小零食也不需要担心会发胖。发胖除了关注脂肪之外，糖分的含量也非常重要。但水果中的糖分极易被人体消耗，不需要担心会储存在体内。

蓝莓一天吃多少比较适宜

1、最营养食用量：50克左右

我们都知道，蓝莓中营养丰富，其中含有大量的具有抗氧化功效的花青素，为了保证蓝莓中的营养能够被身体健康吸收，每天吃50克左右的蓝莓就足够了，吃多了营养也吸收不完。通常大个的蓝莓吃4-6个即可，一些个头小的蓝莓，可以多吃几个。

2、最多食用量：200克左右

而对于喜欢吃蓝莓的人而言，不在乎什么营养吸收不吸收，那么吃蓝莓也是要有限度的，通常建议一天吃200克左右，超过了就容易导致消化不良、腹泻等。通常大个的蓝莓200克大约有20颗，个头的小的蓝莓可以多吃几个。其实超市里买的小盒蓝莓，基本上一盒就是100-200克，可以查看标识。

蓝莓吃多了会怎样

1、肠胃受凉

蓝莓性凉，过量食用易刺激肠胃，使肠胃受凉，出现肚子不舒服，拉肚子的情况，对于寒凉体质的人群而言，过量食用蓝莓还有可能会使大便不形成，出现大便溏薄的情况。

2、血糖上升

蓝莓中的果糖含量丰富，容易被人体吸收，进而使血糖含量升高，特别是对于糖尿病人而言，不利于血糖的控制，有碍于调理身体。

3、牙齿酸涩

蓝莓中含有多种有机酸性物质，过量食用容易刺激牙齿表面的黏膜，使牙齿酸涩，不太舒服。

蓝莓吃多了怎么办

1、多喝热水

多喝点热水，可以有效的缓解体内的寒凉之气，有一定的暖腹作用，在一定程度上可以改善肠胃受凉。

2、温水漱口

吃多了蓝莓感觉牙齿有点酸涩的话，建议用温水漱漱口，以去除附在牙齿表面的酸性物质。

3、看看医生

如果吃多了蓝莓一直拉肚子不停，可能是吃坏了肚子，而且多喝点热水还未有所缓解的话，建议去看看医生比较好。