

# 衢州休闲零食 金和味食品—绿色生态 休闲零食进货市场

产品名称	衢州休闲零食 金和味食品—绿色生态 休闲零食进货市场
公司名称	江山市金味农产品有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	浙江省江山市虎山街道通达路220号D1-D5号
联系电话	15657920135

## 产品详情

金和味农产品为大家介绍坚果的好处：

### 富含膳食纤维

膳食纤维是一种多糖，它不易被胃肠道吸收，而且热量低，饱腹感强。所以平时吃坚果，衢州休闲零食，我们很快就会有饱腹感，让你没有食欲再吃更多的食物了。

同时，休闲零食进货市场，膳食纤维能促进胃肠道蠕动，加快食物通过胃肠道，减少吸收，有效改善便秘情况的发生。

### 促进维生素的吸收

在减肥的同时，脂溶性维生素如维生素E和维生素D都会随着减少油脂和热量的摄入一起减少。

而这两种维生素的缺乏会导致皮肤弹性变差，肌肤松弛无光泽，带来一系列皮肤的骨骼的问题。

金和味食品——味道就是美！

吃坚果是个不错的秋冬养生方法。那么，坚果是整粒吃比较好，还是打碎吃比较好呢？

金和味农产品为大家介绍：

与打碎吃相比，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。打碎吃则可能让消化速度加快。如果磨成酱就更是如此。对于那些消化不好的人，坚果打碎吃或者磨成酱吃比较好。

。

有人把坚果用作炒菜吃。对此专家表示，休闲零食店哪个好，坚果用作炒菜时要晚一点加入。

金和味食品——味道就是美！

金和味农产品为大家介绍：

坚果都有哪些？

坚果通常是指富含油脂的种子类食物，一般分为两类：

- 树坚果：比如杏仁、腰果、榛子、核桃、开心果、夏威夷果
- 种子：比如花生、葵花籽、南瓜子

一般来说，坚果中脂肪含量都较高，大概在46%~76%，但板栗是一个特例。干板栗70%都是碳水化合物，和粮食薯类差不多。

由于不同坚果在营养上各有所长，所以并没有“哪种坚果一定最好”的说法。

最好的办法是，各种坚果搭配着吃或是换着吃最好，口味和营养都能满足。

不过，如果您想减肥，从脂肪和热量的角度，休闲零食批发厂家，建议吃腰果、巴旦木、山核桃以及开心果。

它们的蛋白质含量都较高，在17%~21%之间，并且脂肪和热量在坚果中都属于中低水平。相比较而言，夏威夷果、碧根果和松子，脂肪和热量都比较高。

金和味食品——味道就是美！

衢州休闲零食-金和味食品—绿色生态-休闲零食进货市场由江山市金味农产品有限公司提供。江山市金味农产品有限公司（[www.jinhewei.com](http://www.jinhewei.com)）为客户提供“坚果炒货,南北干货,土特产,香菇木耳,食用农产品”等业务，公司拥有“金和味”等品牌，专注于干果类等行业。欢迎来电垂询，联系人：周总。