

薄皮核桃 手剥核桃新鲜 核桃功效

产品名称	薄皮核桃 手剥核桃新鲜 核桃功效
生产厂家	佛山兴辉佳顺贸易有限公司
价格	/
规格参数	:
公司地址	南海区广兴路
联系电话	15210126760

产品详情

薄皮核桃 手剥核桃新鲜 核桃功效

核桃是胡桃科植物，核桃仁含有丰富的蛋白质、脂肪及碳水化合物，并含有人体必需的钙、磷、铁等多种微量元素和矿物质，以及胡萝卜素、核黄素等多种维生素，具有益心脏、增强脑功能、改善消化系统功能等功效。

1.益心脏

核桃具有多种不饱和与单一非饱和脂肪酸，能降低胆固醇含量，因此吃核桃对人的心脏有一定的好处。

2.增强脑功能

核桃仁含有较多的蛋白质及人体营养必需的不饱和脂肪酸，这些成分皆为大脑组织细胞代谢的重要物质，能滋养脑细胞，增强脑功能。

3.改善消化系统功能

核桃中含有大量的多不饱和脂肪酸、丰富的维生素和胡萝卜素等，容易被人体消化吸收

。且有减少胃酸、阻止发生胃炎及十二指肠溃疡等病的功能，并可刺激胆汁分泌，激化胰酶的活力，使油脂降解，被肠黏膜吸收，以减少胆囊炎和胆结石的发生。