

开心果 开心果有什么作用

产品名称	开心果 开心果有什么作用
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

开心果 开心果有什么作用

开心果又名无名子、阿月浑子，具有特殊香味，是高营养食品，也是滋补药食，有润肠通便、降低血脂、保护视力、养护皮肤等功效。

开心果含有维生素A

、叶酸、烟酸、泛酸、精氨酸、叶黄素，以及铁、磷、钾、钠、钙等多种矿物质。

功效与作用

1

、润肠通便：开心果中含有丰富的油脂，进入肠道后有润肠通便的功效，有利于机体排毒；

2

、降低血脂：开心果富含精氨酸，有助于降低血脂、降低胆固醇，缓解急性精神压力反应等；

3

、保护视力：开心果紫红色的果衣含有花青素，翠绿色的果仁中含有丰富的叶黄素，对保护视网膜有一定辅助作用；

4、养护皮肤：开心果中含有维生素E

、花青素等成分，适量食用后，补充营养的同时还可抗氧化，有利于排毒，对皮肤有一定好处。