

开心果 开心果的功效

产品名称	开心果 开心果的功效
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

开心果 开心果的功效

开心果的功效与作用主要有补充营养、增加饱腹感、增强免疫力等。详情如下：

1、补充营养：

开心果是一种常见的坚果，其中含有维生素、叶酸、铁、磷、钾、钠、钙、烟酸、泛酸等成分，适当食用，有利于补充身体所需的部分营养，对健康有一定的好处。

2、增加饱腹感：

其中也含有大量的油脂、碳水化合物等成分，食用后容易增加饱腹感，因此也可以帮助缓解饥饿。

3、增强免疫力：

由于其营养丰富，能够为机体提供能量，尤其是其中含有的维生素E属于一种天然的抗氧化剂，有助于身体对抗自由基的损害，增强免疫功能。

开心果是一种食物，并不能替代药物治疗疾病，若患者存在疾病，还应及时就医诊治。平时在吃开心果时，需要控制好量，不可以一次性吃的过多。