**长寿之果：松仁**

松仁的脂肪成分是油酸和亚麻酸，具有降血压、防止动脉硬化、防止因胆固醇增高而引起心血管病的作用。一般地说，幼年和青年血压增高趋势，随着年龄的增长而增多更为明显。所以，防治高血压要从娃娃抓起，这样可以起到事半功倍效果。

