**脂肪、能量越高的越好吃，**高糖和高脂肪食物可促进多巴胺分泌，所以不开心的时候啥都吃不下，却对奶油是一点也不抗拒

核桃仁：桃核内的果肉，补虚强体，提供人体所需营养。当然还有很多人觉得以形补形，可以补脑变聪明。

**开心果：**人见人爱，特别这款**没有漂白。**本色出演，没有漂白的开心果呈淡黄色或者黄褐色，有点像家中收藏的陈旧报纸。

**腰果：**腰果含有较高的热量，高热量的食物都很好吃，吃这个有点停不下来。腰果可以炒饭，也可以煲汤。腰果鸡丁、腰果虾仁、[蔬菜](https://www.smzdm.com/fenlei/shucai/)腰果汤、腰果南瓜汤等。

开口松子：这款打开就闻到香气了。特适合有耐心的人吃，佩服松鼠。

扁桃仁：巴旦木内核，营养丰富，30克含有6克蛋白质.4克膳食纤维和75毫克钙等；且具有一定的药用价值，吃这个确实有饱腹感。

碧根果：个个圆润饱满，很大只，质量也有保证。

