

## 燕麦仁 燕麦 790 (g/L)

产品名称	燕麦仁 燕麦 790 (g/L)
公司名称	合肥吴胖子商贸有限公司
价格	4400.00/吨
规格参数	品种:燕麦 等级:1 容重 :790 (g/L)
公司地址	中国 安徽 合肥市包河区 合肥市周谷堆粮油区30号
联系电话	86 0551 4667282

## 产品详情

品种	燕麦	等级	1
容重	790 (g/L)	不完善粒	6.0 (%)
杂质	1.0 (%)	水分	12.5 (%)
产地/厂家	河北		

燕麦在我国种植历史悠久，遍及各山区、[高原](#)

和北部高寒冷凉地带。历年种植面积1800万亩，其中裸燕麦1600多万亩，占燕麦播种面积92%。主要种植在[内蒙古](#)、[河北](#)、[山西](#)、[甘肃](#)、[陕西](#)、[云南](#)、[四川](#)、[宁夏](#)、[贵州](#)、[青海](#)

等省、自治区，其中前4个省、自治区种植面积约占全国总面积的90%。种植燕麦有210个县，但集中产区是内蒙古自治区的[阴山](#)南北，河北省阴山和[燕山](#)地区，山西省[太行山](#)和[吕梁山](#)

区，陕、甘、宁、青的[六盘山](#)、[贺兰山](#)和[祁连山](#)，云、贵、川的大、[小凉山](#)

高海拔地区。近年来，全国播种面积下降到1500万亩，但由于新品种的不断推广和栽培技术水平的提高，平均亩产从50公斤提高到75公斤。高产典型不断涌现，如河北省张北县对口淖1989年种植冀张莜4号100亩，平均亩产301公斤。山西省朔州市平鲁区种子分公司1996~1998年引种冀张莜4号，出现了亩产365公斤的高产田块。内蒙古自治区和林格尔县郭宝营村连续多年平均亩产保持在200公斤以上。实践证明，我国裸燕麦是一个适应性强，产量较高的粮、饲兼用作物。

### 营养价值高

据中国医学科学院卫生研究所综合分析，我国裸燕麦含粗[蛋白质](#)达15.6%，[脂肪](#)8.5%，还有[淀粉](#)释放[热量](#)以及[磷](#)、[铁](#)、[钙](#)等元素

，与其它8种粮食相比，均名列前茅。燕麦中水溶性[膳食纤维](#)

分别是小麦和玉米的4.7倍和7.7倍。燕麦中的[B族维生素](#)、[尼克酸](#)、[叶酸](#)、[泛酸](#)

都比较丰富，特别是[维生素E](#)，每100克燕麦粉

中高达15毫克。此外燕麦粉中还含有谷类食粮

中均缺少的[皂甙](#)(人参的主要成分)。蛋白质的[氨基酸](#)

组成比较全面，人体必需的8种氨基酸含量的均居首位，尤其是含**赖氨酸**高达0.68克。

## 医疗保健价值高

燕麦的医疗价值和保健作用，已被古今中外医学界所公认。据1981~1985年中国农科院与北京市心脑血管研究中心、北京市海淀医院等18家医疗单位5轮动物试验和3轮997例临床观察研究证明，裸燕麦能预防和治疗由**高血脂**引发的心脑血管疾病。即服用**裸燕麦片**3个月(日服100克)，可明显降低心血管和肝脏中的**胆固醇**、**甘油三脂**、**脂蛋白**，总有效率达87.2%，其疗效与冠心平无显著差异，且无副作用。对于因肝、肾病变，**糖尿病**，**脂肪肝**等引起的继发性**高脂血症**也有同样明显的疗效。长期食用燕麦片，有利于糖尿病和肥胖病的控制。

## 饲用价值高

燕麦叶、秸秆多汁柔嫩，适口性好。据《家畜饲养学》报道，裸燕麦秸秆中含**粗蛋白**5.2%、粗脂肪2.2%、无氮抽出物44.6%，均比谷草、麦草、玉米秆高；难以消化的纤维28.2%，比小麦、玉米、粟秸低4.9~16.4%，是最好的饲草之一。其籽实是饲养幼畜、老畜、病畜和重役畜以及鸡、猪等家畜家禽的优质饲料。

## 燕麦——补充营养控制食欲

营养专家陈教授解释说，燕麦作为一种古老的**粮食作物**，生长在海拔1000~2700米的高寒地区，具有高蛋白低**碳水化合物**的特点；同时燕麦中富含可溶性纤维和不溶性纤维，能大量吸收人体内的胆固醇并排出体外，这正符合现代所倡导的“食不厌粗”的饮食观。而且燕麦含有高粘稠度的可溶性纤维，能延缓胃的排空，增加饱腹感，控制食欲。

含有燕麦的饮食结构有助于长期控制能量摄入，缓慢消化的碳水化合物对**血糖**的影响。燕麦纤维还可减轻饥饿感，当然就可以有助于减轻体重。如今许多时尚人士都把燕麦列入日常食谱，既补充营养又控制食欲，何乐而不为呢？

## 食疗价值

**禾本科**  
草本植物雀麦的种子。又称野麦、野小麦、杜姥草、牛星草、牡姓草。分布于我国长江、黄河流域。夏季采收成熟果实，晒干去皮壳备用。

性味甘平。能益脾养心、敛汗。有较高的营养价值。可用于体虚自汗、盗汗或肺结核病人。煎汤服，或“舂去皮作面蒸食及作饼食。”（《**救荒本草**》）

## 知识介绍

燕麦oats(avena sativa)，就是我国的莜麦，俗称油麦、玉麦，是一种低糖、高营养、高能食品。其招牌营养素不但含量高，而且质量优，是较受现代人欢迎的食物之一。在《时代》杂志评出的十大健康食品中，燕麦名列第五。燕麦经过精细加工制成麦片，使其食用更加方便，口感也得到改善，成为深受欢迎的

保健食品。

燕麦一般分为带稃型和裸粒型两大类。世界各国栽培的燕麦以带稃型的为主，常称为皮燕麦。我国栽培的燕麦以裸粒型的为主，常称裸燕麦。裸燕麦的别名颇多，在我国华北地区称为莜麦；西北地区称为玉麦；西南地区称为燕麦，有时也称莜麦；东北地区称为铃铛麦。

## 营养分析

1. 燕麦可以有效地降低人体中的胆固醇，经常食用，即可对中老年人的主要威胁——心脑血管病起到一定的预防作用；
2. 经常食用燕麦对糖尿病患者也有非常好的降糖、减肥的功效；
3. 燕麦粥有通大便的作用，很多老年人大便干，容易导致脑血管意外，燕麦能解便秘之忧；
4. 它还可以改善血液循环，缓解生活工作带来的压力；含有的钙、磷、铁、锌等矿物质有预防骨质疏松、促进伤口愈合、防止贫血的功效，是补钙佳品；
5. 燕麦中含有极其丰富的亚油酸，对脂肪肝、糖尿病、浮肿、便秘等也有辅助疗效，对老年人增强体力，延年益寿也是大有裨益的。

## 适合人群

一般人群均可食用

适宜产妇、婴幼儿、老年人以及空勤、海勤人员食用；适宜慢性病人、脂肪肝、糖尿病、浮肿、习惯性便秘者食用；适宜体虚自汗、多汗、易汗、盗汗者食用；适宜高血压病、高脂血症、动脉硬化者食用。

## 怎样选择燕麦产品

燕麦具有极高的营养价值，是最具营养价值的谷物之一，并且还具有降血糖、降血脂、降血压、改善便秘以及减肥的保健功效，正受到越来越多的关注。市场上的燕麦产品也日益增多，所以选择合适的燕麦产品就十分必要。

### 一．“麦片”不是燕麦片

因为燕麦产品最初是以燕麦片的形式出现在市场上，所以大家最熟悉的燕麦产品就是燕麦片。久而久之，大家心目中就形成了“麦片”这个概念。这里的“麦片”，等同于燕麦片。

上述的这个概念等同，被许多商家利用来开发出很多冠以“麦片”的产品，当消费者尚未改变这个“等同”，实际的产品却已将这个等号彻底打破了。

如果我们仔细查看这些“麦片”产品的标签，就会发现这些产品中很少含有燕麦成分，甚至绝大多数是不含燕麦的！目前有关燕麦产品的国家标准尚未出台，所以并没有规定产品中含有多少燕麦就可以打出“燕麦片”的产品名称。如果产品中含有燕麦，生产厂商肯定要以“燕麦片”的名称来吸引消费者，绝不会再以“麦片”来命名产品。所以说，一般“麦片”产品，基本上都不含燕麦。

### 二．“燕麦片”要看燕麦的含量

除去了“麦片”产品，剩下的都是燕麦片了。这时，我们就需要通过研读产品的配料表来判断燕麦片中的燕麦含量。

根据国家有关食品标签管理的规定，食品配料表中的原料，应该按照在产品中含量的多少依次排名。所以说，如果我们看到燕麦在配料表中不是排在首位，就可以简单地判断出该产品中燕麦的含量至少在50%以下。

在选择燕麦片产品时，我们还需要注意三点：一是燕麦片产品的膳食纤维含量，因为我们就是奔着燕麦富含膳食纤维这一点去的。一些纯燕麦产品的膳食纤维含量在6%-10%左右，您看的燕麦片产品的膳食纤维含量是多少？膳食纤维含量越低，一般也说明产品中的燕麦含量也越低，需要注意的是，有部分不良商家为了吸引消费者购买，故意标高燕麦中膳食纤维的含量，欺骗消费者，如果您发现该产品的食品营养成分表中膳食纤维的含量超过10%，那么一般有两种可能，一种是商家人为添加了膳食纤维，一种便是赤裸裸的欺骗了，根据我国现在食品安全的实际情况，主要判断是后一种的可能性较大。因为根据中国疾病预防控制中心营养与食品安全所的杨月欣主编的《中国食品成分表》，结合各地数据，国产燕麦，膳食纤维含量很少有超过8%以上的。参照美国农业部，澳大利亚农业部数据，即使是进口燕麦，膳食纤维含量一般也不超过10%；二是要注意产品中糖的含量。市场上有些麦片/燕麦片产品的含糖量高于40%！如果是糖尿病人奔着燕麦去而买到这样的产品，与自杀没有两样；三是一些标有“不含蔗糖”的产品不等于无糖。如果产品中的淀粉含量高的话，糖尿病人时候也同样会导致血糖升高。

### 三．纯燕麦产品也有区别

如果您觉得以上的判断太复杂，那还有一个最简单的方法，就是选择100%用燕麦为原料的燕麦产品。我们把这些产品称为纯燕麦产品。燕麦片是其中的一种，也是最常见的一种。

燕麦片一般分两种：免煮的和需要煮的。一般建议选择需要煮后才能食用的产品，因为燕麦中的水溶性膳食纤维——一种被称为beta葡聚糖的水溶性膳食纤维，在煮的过程中beta葡聚糖会充分溶解（表现为粘稠状），所以煮后食用的效果更理想。

如果从燕麦的物理结构来看，燕麦被去芒去壳后被称为燕麦籽粒。用来制作燕麦片的燕麦籽粒外表有一层，即燕麦麸皮。因为燕麦麸皮苦涩粗糙，口感很差，所以很多燕麦产品加工过程中都将燕麦麸皮去除，当作牲畜饲料处理了。我们在市场上可以看到两种不同膳食纤维含量的燕麦片：一种燕麦片的膳食纤维含量在8%-10%左右，另一种只有3-4%。其中含膳食纤维多的那种燕麦片，就是保留了燕麦麸皮。

可是别小看了这不起眼的燕麦麸皮，它的营养价值可高了，因为燕麦中的水溶性膳食纤维，基本上都集中在燕麦麸皮中。现在研究燕麦中的水溶性膳食纤维——beta葡聚糖，基本上都是用燕麦麸皮作为原料。

对燕麦麸皮的处理有两种：一是从燕麦麸皮中提取beta葡聚糖，这是一种浓度很高的水溶性膳食纤维，被当做食品或保健食品的原料或添加剂；二是对燕麦麸皮进行处理，成为燕麦麸高纤粉这样的产品，其中beta葡聚糖含量要比燕麦片高得多，所以保健功效也要比一般的燕麦产品高得多。

由于对燕麦麸皮加工的工艺很难，所以市面上燕麦麸高纤粉这样的产品并不多见。

### 食疗作用

燕麦性平，味甘，归肝、脾、胃经；

具用益肝和胃之功效，用于肝胃不和所致食少、纳差、大便不畅等。

### 夏季养生吃法

夏季是一年中气温最高的季节，人体的新陈代谢十分旺盛，好多人在炎热的夏天常常出现全身乏力、食欲不振、容易出汗、头晕、心烦、昏昏欲睡等情况，为了安度炎夏，专家建议清淡饮食，营养均衡。由于夏季人的胃酸分泌减少，加之饮水较多，冲淡胃酸，导致机体消化功能较弱，所以应多吃营养丰富、气味清淡之品，忌食油腻、煎炸及热性的食物。如果是加工方便的燕麦配合蛋奶制品，蔬菜水果制成的

早餐，能够在提供持久能量的同时，保持均衡营养，

控制血糖、养颜美容现代人食

品更精细，忙碌的都市人更容易患上高血脂**高血糖**

等由于饮食引起的疾病。每天食用3克由燕麦片提供的水溶性膳食纤维，连续30天，能有效地降低人体血液中的胆固醇。水溶性膳食纤维像海棉一样吸收胆固醇、并将其排出体外，减少胆固醇在大、小肠被吸收的机会，从而帮助降低血液中的胆固醇含量，也就降低血脂，降胆固醇、减少患心脏病的几率。每餐食用燕麦面食品（或燕麦片）100克能摄入膳食纤维9克，对控制餐后血糖急剧上升和预防糖尿病，非常有效。膳食纤维可导致食物在胃里停留时间延长，推迟小肠对淀粉的消化吸收；水溶性膳食纤维在肠内形成粘状物，将食物包裹，阻止小肠对淀粉吸收，使餐后血糖上升趋缓和，胰岛素被合理利用，起到控制调节血糖和预防糖尿病的功效。微量元素铬参与体内糖代谢对糖尿病有较好的防治作用。不仅如此，燕麦片纤维含量高，吸水性强、吸水膨胀、体积增大，又延长食物在胃里滞留时间，有饱腹感，可减少进食，且燕麦耐饥、通便，因此有减肥效果，为人体体内做环保。长期增加膳食纤维的摄入，可以起到滑肠通便排除毒素养颜的功效；燕麦中的维生素e、亚麻酸、铜、锌、硒、镁能清除体内多余的自由基，抗衰老；燕麦中含有褪黑素，它能去掉黑斑、使皮肤白腻，并且还有诱导睡眠作用，休息好，精神爽。市面上琳琅满目的麦片令人眼花缭乱，慎选品质优良的燕麦食品，能让自己和家人的健康有保障。