

有机糙米 有机杂粮 东北糙米

产品名称	有机糙米 有机杂粮 东北糙米
公司名称	吉林省百益有机农业开发有限公司
价格	790.00/箱
规格参数	
公司地址	吉林省舒兰市溪河镇
联系电话	86-4000627776 18643219949

产品详情

糙米，是指除了外壳之外都保留的全谷粒。即含有皮层、糊粉层和胚芽的米。由于口感较粗，质地紧密，煮起来也比较费时；但是糙米的营养价值比精白米高。

营养专家指出：糙米的营养价值比精米高。这是为什么呢？其实，大米中60%—70%的维生素、矿物质和大量必需氨基酸都聚积在外层组织中，而我们平时吃的大米虽然洁白细腻，营养价值已经在加工过程中有所损失，再加上做饭时反复淘洗，外层的维生素和矿物质进一步流失，剩下的就主要是碳水化合物和部分蛋白质，它的营养价值比糙米要低多了。