

# 大米粥的做法 乐源农业 大米

产品名称	大米粥的做法 乐源农业 大米
公司名称	西双版纳乐源农业科技有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	云南省西双版纳傣族自治州景洪市民航路66号南国蒂景小区28栋2单元402号
联系电话	18288020008 18288020008

## 产品详情

### 大米的用途

中医认为稻米味道甘平，有补中、健脾开胃、益强志、和五脏、通血脉、聪耳明目、止烦、解渴、的作用，觉得多食能让人“强身健体好颜色”。

小米粥具备健脾、和胃、作用。米汤有、养阴、的作用，能影响胃酸的分泌量，有助于消化，大米粥的做法，对其人体脂肪的消化吸收有促进作用。

1、米汤有、养阴、的作用，味道甘平，有利于宝贝的生长发育和健康，能影响胃酸的分泌量，有助于消化，对其人体脂肪的消化吸收有促进作用，亦能促进奶粉中的乳清蛋白产生松散而又绵软的小稠状，使之非常容易吸收消化，因而用米汤冲泡奶粉或给宝宝作协助饮食搭配全是较为理想化的。

2、米粥和米汤中常含的蛋白质食物，能使维持绵软，做到的目地。

3、减肥稻米减肥瘦身方法是低脂肪、高纤维食物、低盐、低脂肪、少糖、低蛋白、天然食物的瘦身法，初的目标是为了能一些慢性疾病。

### 大米的营养成分

1、稻米蛋白质中，含赖氨酸强的碱溶性谷蛋白占80%，赖氨酸含量高于其他谷物，氨基酸组成配制有效，比较接近世卫组织认定的蛋白质碳水化合物好配制方式。

2、稻米蛋白质的生物价（BV值）为77，蛋白质效应比例（PER值）为2.2（麦子为1.5，苞米为1.1），蛋白质的可消化性超出90%，粳米和大米的区别，均高于其他谷物，因而稻米蛋白质的营养价值高。

3、大米的营养十分丰富，是我国人民的主要能量饲料之一。以粳米为例子，在每豪克粳米中，含蛋白质，人体脂肪，蛋白质克，大米，膳食纤维克，钙，磷，铁，维生素，蛋氨酸125mg等几种营养元素。

## 营养价值

稻米中含糖分75%上下，蛋白质7%-8%，人体脂肪1.3%-1.8%，并带有丰富多彩的B族维生素等。稻米里的糖分主要是木薯淀粉，含有的蛋白质主要是米谷蛋白，其次是米胶蛋白质和球蛋白，其蛋白质的生物价水平和氨基酸的组成占比都比麦子、麦籽、小米、苞米等禾谷类作物高，吸收率66.8%-83.1%，都是谷物蛋白质中较强的一种。因而，食用稻米有较强的营养价值。但稻米蛋白质中赖氨酸和苏氨酸的含量偏少，因此没有一种蛋白质，大米价格，其营养价值不如小动物蛋白质。但午饭和晚饭时食用稻米，较面条来讲更有益于大家减肥瘦身。

在我国南方地域大家一般食用稻米做为正餐，但在北方地区就会有非常大的不一样。人体脂肪含量约9%，其脂质中常含的脂肪酸含量比较高，一般占所有人体脂肪的34%，比菜籽油和山茶油各自多2-5倍。禾(小米)、稻、稷(高粱米)、麦、菽(豆)称之为"五谷"。(稻就是精金矿的稻米)。

大米粥的做法-乐源农业(在线咨询)-大米由西双版纳乐源农业科技有限公司提供。西双版纳乐源农业科技有限公司实力不俗，信誉可靠，在云南 西双版纳傣族自治州的其它等行业积累了大批忠诚的客户。乐源农业带着精益求精的工作态度和不断的完善创新理念和您携手步入\*\*，共创美好未来！