

# 山西 优质 珍珠 黑小米

产品名称	山西 优质 珍珠 黑小米
公司名称	李琦（个人会员）
价格	9.00/千克
规格参数	品牌:新绿洲 保质期:24（个月） 原产地:山西
公司地址	中国 山西 运城市盐湖区 太原市万柏林区
联系电话	86 0359 2848000 13453414114

## 产品详情

品牌	新绿洲	保质期	24（个月）
原产地	山西		

黑小米营养丰富，含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素、等。科学分析，每百克黑小米含蛋白质9、7克，脂肪3、5克，淀粉72-76克，钙29毫克，磷240毫克，铁4、7-7、8毫克。与大米相比，维生素B1高、5倍，维生素B2高1倍，粗纤维高4-7倍。黑小米还含有丰富的氨基酸，特别是人体必需的色氨酸、亮氨酸、精氨酸含量比其他粮食都高。黑小米无论是煮饭或熬粥都容易被人体消化吸收，消化吸收率高达97、4%

黑小米药用功效独特，中医学认为，小米味甘，性微寒，有补虚损、健脾胃、清虚热、安眠等功效。中医学认为，用新黑小米熬的粥是产妇和病人的理想食物，有促进食欲，补脾养胃，滋养肾气，补虚损之作用。用黑小米、红枣煮粥对产后体虚者有辅助疗效。用黑小米15克，和半夏10克水煎服，可辅助治疗因消化不良引起的失眠。现代医学认为，色氨酸能促使大脑神经细胞分泌了一种使人欲睡的血清素—五羟色胺，可使大脑思维活动受暂时抑制，人便有困倦感。黑小米中的色氨酸含量，每百克高达202毫克，是其他食物望尘莫及的。另外，黑小米富含易消化的淀粉，进食后能使人产生温饱感，促进人体胰岛素的分泌，进一步提高进入脑内色氨酸的数量，所以睡前半小时适量进食黑小米粥，能助人入睡。