

玉米片 粗粮健康玉米片 助消化 益寿250g

产品名称	玉米片 粗粮健康玉米片 助消化 益寿250g
公司名称	上海勇帮商贸有限公司
价格	3.00/件
规格参数	品种:玉米片 等级:1 不完善率 :0 (%)
公司地址	上海市闵行区梅强路255号第3幢310室
联系电话	18601683768

产品详情

五谷杂粮是日常生活饮食的基石，在《黄帝内经·素问》中就提出了“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”的饮食调养的原则，同时也说明了五谷杂粮在饮食中的主导地位。现在许多人都倡导吃五谷杂粮养生，那么五谷杂粮对我们人体有什么功效呢？

多吃五谷杂粮有以下的好处：

1、健康

五谷杂粮是人类的主食，所蕴含的在丰富营养，有预防改善疾病的功效，如膳食纤维，能够有效的减缓糖类的吸收，并降低吃饭的血糖上升速度，使胰岛素产生作用，所以也对糖尿病患者有极大的帮助。又如不饱和脂肪酸，可软化血管内的胆固醇，减低心血管方面的疾病等。五谷杂粮中的维生素c，可缓和疲劳症状、预防感冒、下肢酸痛等文明病；铁则能预防胃溃疡与食欲不振；而铜、锌等微量元素具有改善精神衰弱、失眠症状，还可增加食欲，改善体重、调整胃口的功效。钾也可以避免肌肉麻痹、郁闷不安与全身无力等。

2、防癌

五谷杂粮中的豆类食品中富含蛋白质、氨基酸和维生素b等，具有抗癌的作用；而维生素a有助于人体内细胞分裂，预防癌细胞形成，再者丰富的膳食纤维，可缩短废物在肠道中停留的时间、以减少致癌物质和肠道黏膜的几率，有利于防止便秘和结肠癌的产生。所以常吃可预防肿瘤病变。

3、排毒

五谷杂粮丰富的膳食纤维在肠道内不会被消化，还可吸附水分子，促进食物残渣或毒素在肠道内运行，达到排毒的效果；维生素e则可帮助血液循环，加速排毒作用。所含的镁和铁等元素也可加强身体能量，

且加速体内废物的代谢。

4、美容

五谷杂粮中富含的维生素a，可保持皮肤和粘膜的健康;维生素e则能预防衰老、皮肤干燥;维生素b2，能够预防青春痘;而像脂肪油、挥发油、亚麻油酸，可滋润皮肤，使其光滑细致。

5、瘦身

五谷杂粮皆富含膳食纤维，能促进肠胃蠕动及消化液分泌，可加强体内废物排出，而且有些五谷杂粮中含有泛酸，可释放食物的能量，维生素b群则可能帮助热量燃烧，所以吃五谷杂粮可瘦身。

此外，还含丰富的磷脂，对脑部神经的发育、活动有良好的功效;而乙酰胆碱能帮助神经传达，可以增强记忆力。

"玉米片厂家批发 粗粮健康玉米片 助消化 益寿250g"的等级为1，杂质 是1.0(%)，色泽、气味为正常，水分 是13.5(%)，用途为食用，品种是玉米片，产地/厂家为山东菏泽，不完善率 是0(%)