

## 供应 优质 小米 粟(谷子)

产品名称	供应 优质 小米 粟(谷子)
公司名称	洮南市金康保健食品有限公司
价格	42.00/件
规格参数	品种:粟(谷子) 等级:1 容重 :740 ( g/l )
公司地址	吉林省洮南市宏声西路丽泽苑2号楼
联系电话	13204412212

## 产品详情

## 小米

小米亦称粟米，古代叫禾，是谷子去壳后的产物，因其粒小，直径约1毫米左右，因此得名。

小米又称粟米，古称粟，又叫粱，是中国古代的“五谷”之一，也是北方人喜爱的最主要粮食之一。小米分为粳性小米、糯性小米和混合小米。

小米可以酿酒、酿醋，五粮液、汾酒以及南方人喜欢喝的小米黄酒、日本人爱喝的清酒，主要原料都是小米，山西陈醋的主要原料也是小米。[1]

小米原产于中国北方黄河流域，中国古代的主要粮食作物，所以夏代和商代属于“粟文化”。粟生长耐旱，品种繁多，俗称“粟有五彩”，有白、红、黄、黑、橙、紫各种颜色的小米，也有粘性小米。中国最早的酒也是用小米酿造的。粟适合在干旱而缺乏灌溉的地区生长。其茎、叶较坚硬，可以作饲料，一般只有牛马羊等大牲畜能消化。

### 营养价值

小米含蛋白质，比大米高。脂肪1.7克，碳水化合物76.1克，都不低于稻、麦。一般粮食中不含有的胡萝卜素，小米每100克含量达0.12毫克，维生素b1的含量位居所有粮食之首。除食用外，还可酿酒、制饴糖。

小米粥是健康食品。可单独煮熬，亦可添加大枣、红豆、红薯、莲子、百合等，熬成风味各异的营养品。小米磨成粉，可制糕点，美味可口。小米的芽和麦芽

## 小米

一样，含有大量酶，是一味中药，有健胃消食的作用。小米粥有安神之效。

中国北方许多妇女在生育后，都有用小米加红糖来调养身体的传统。小米熬粥营养价值丰富，有“代参汤”之美称。由于小米不需精制，它保存了许多的维生素和无机盐，小米中的维生素b1可达大米的几倍；小米中的无机盐含量也高于大米。

除了丰富的铁质外，小米也有蛋白质，复合维他命b、钙质、钾、纤维等等。因为小米性质是碱性的，所以烹煮时，不需要加太多的盐或干脆不用盐煮。

小米的淀粉含量高（约70%），是一种能量食物。

和其他谷物一样，小米中钙、维生素a、维生素d、维生素c和维生素b12含量很高。

蛋白质含量在不同类型的小米中变动很大，一般介于5%—20%之间，平均为10%—12%。小米中蛋白质的质量常优于小麦、稻米和玉米，但是必需氨基酸中的赖氨酸含量低。

#### 营养分析

小米因富含维生素b1、b12等，具有防止消化不良及口角生疮的功效；

小米具有防止反胃、呕吐的功效；

还具有滋阴养血的功能，可以使产妇虚寒的体质得到调养，帮助她们恢复体力；

小米具有减轻皱纹、色斑、色素沉着的功效。

#### 适宜于禁忌

一般人均可食用；

小米是老人、病人、产妇宜用的滋补品；

气滞者忌用；素体虚寒，小便清长者少食。

**【搭配宜忌】**小米+桑葚=保护心血管健康

**【小米+红糖】**红糖益气补血，小米健脾胃、补虚损，两者搭配可补益气血。

**【小米+肉类、黄豆】**所含的氨基酸种类不同，互相搭配可提高蛋白质的吸收利用率。

**【小米+大米】**营养互补，搭配食用可提高营养价值。

**【食物相克】**小米忌与杏仁同食。

**【小米+杏子】**

小米中的磷等矿物质于杏所含的果酸结合，会产生不易消化的物质，易导致呕吐、腹泻。

**【小米+虾皮】**小米和虾皮性味不和，同食会致人恶心、呕吐。

**【小米+醋】**醋中含有有机酸，会破坏小米中的类胡萝卜素降低营养价值。

#### 药用价值

《本草纲目》说，小米“治反胃热痢，煮粥食，益丹田，补虚损，开肠胃。”

小米又有粟米、白粱粟、粢米、黄粟、稞子、谷子等名称，为禾本科植物粟的种仁。原产中国，以山东、河北、东北、西北等地区栽培最多。按黏性分糯粟和粳粟两种。立秋后采收。以粒大、饱满、均匀为佳。

## 小米

【性味】甘咸、凉（陈粟米：苦寒）。

### 【归经】

专入肾，兼入脾、胃（《本草求真》）。

入手足太阴、少阴经（《本草撮要》）。

【成分】每100g小米含蛋白质9.7g、脂肪3.5g、糖类72.8g、热1515kj、钙29mg、磷240mg、铁4.7mg、胡萝卜素0.19mg、维生素b1 0.57mg、维生素b2 1.12mg、烟酸1.6mg、镁93.1mg、铜5.5mg、锰9.5mg、锌25mg、硒45mg、碘8mg以及类雌激素物质。

小米的蛋白质有谷蛋白、醇蛋白、球蛋白等多种。种子蛋白质含多量的谷氨酸、脯氨酸、丙氨酸和蛋氨酸。

### 功用主治

健脾和胃、补益虚损、和中益肾、除热解毒。治脾胃虚热、反胃呕吐、消渴、泄泻。

小米内含有多种对性有益的功能因子、能壮阳、滋阴、优生。

## 小米

；防止女性会阴瘙痒、阴唇皮炎和白带过多。妊娠期妇女补充维生素b2，能避免胎儿骨骼畸形。保持人体所需的维生素b2，能维持生长和生殖力正常。

小米中所含的锌，是维护性腺健康的微量元素，能使性器官和第二性征发育健全；使男性勃起坚硬、精子数量正常、前列腺不致肿大；使女性月经和性欲正常；使所怀胎儿发育健全，不致畸，生长正常。

小米中所含的锰，能维持性功能，有利于性欲，精子数量、交配能力、生殖功能健康正常。

小米中所含的硒，有利于谷胱甘肽的生成，而谷胱甘肽能改善性功能。

小米中所含的铜，是维护生殖健康所必需的微量元素。铜能维持正常的生殖功能和生长发育，孕妇摄入足够量的铜，能避免早产。

小米中所含的碘，系合成甲状腺激素必不可少的元素，能维持性的正常发育及性功能正常。妊娠期妇女摄取足够的碘而维持甲状腺功能正常。可避免胎儿痴呆或智力低下或骨骼发育延缓或成为侏儒症患者。

小米味甘、咸、性凉；入肾、脾、胃经；（陈粟米味苦，性寒）

小米的图片(18张)

具有健脾和胃、补益虚损，和中益肾，除热，解毒之功效；

主治脾胃虚热、反胃呕吐、消渴、泄泻。（陈粟米能止烦解渴）

其他相关

《本草纲目》说，小米“治反胃热痢，煮粥食，益丹田，补虚损，开肠胃。”

小米具有滋阴养血的功效，可以使产妇虚寒的体质得到调养，帮助她们恢复体力。

以下运费说明为零售快递运费！

有意向做大量散装走货的朋友可以联系我咨询优惠价格，可走物流发货！

由于此产品为袋装，价格中的“件”指“袋”。

"批发供应优质小米"的等级为1，杂质是0（%），水分为13.5（%），容重是740（g/L），品种为粟(谷子)，产地/厂家是吉林省白城市，不完善粒为0