

# 玉米碎 团购夏日甜品 降暑 改善高血压 肥胖病 胃炎 膀胱炎

产品名称	玉米碎 团购夏日甜品 降暑 改善高血压 肥胖病 胃炎 膀胱炎
公司名称	南宁品润食品有限公司
价格	面议
规格参数	品种:黄玉米 等级:1 不完善率 :4.0 (%)
公司地址	南宁市江南区五一西路 2 1 号 1 栋仓库
联系电话	18378160116 18977090512

## 产品详情

玉米为一年生禾本科植物，又名苞谷、棒子、玉蜀黍，有些地区以它作主食。玉米是粗粮中的保健佳品，对人体的健康颇为有利。玉米中的烟酸等成分，具有刺激胃肠蠕动、加速大便排泄的特性，可防治便秘、肠炎、癌等。对于吃惯细粮食的城市人，适当的吃下正宗的农家粗粮，原生态的粗粮是您健康的保证。

[养生效果]:玉米是粗粮中的保健佳品，对人体的健康颇为有利。玉米中的维生素b6。烟酸等成分，具有刺激胃肠蠕动、加速烘便排泄的特性，可防治便秘、肠炎、肠癌等。

### 食用方法

#### 玉米最营养的几种做法

是一种主食材料，是营养价值最高的一类。维生素含量是稻米、小麦的5—10倍。还含有多种微量元素是其他米类不能比拟的。膳食纤维玉米含有丰富的纤维素，不但可以刺激肠蠕动，防止便秘，还可以促进胆固醇的代谢，加速肠内毒素的排出。

#### 玉米浑身都是宝：

玉米含有维生素a和维生素e及谷氨酸等。动物实验证明，这些成分具有抗衰老作用。[1]

不饱和脂肪酸玉米胚榨出的玉米油含有大量不饱和脂肪酸，其中亚油酸占60%，可清除血液中有有害的胆固醇，防止动脉粥样硬化。玉米胚尖所含的营养物质有增强人体新陈代谢、调整神经系统功能。

有人调查过，非洲从事农业劳动的妇女以玉米为主食，她们患肠癌的机率很低，可见玉米有防癌作用。另外，玉米含胡萝卜素的量是大豆的5倍多，对致癌物也有抑制作用。

营养素玉米含有赖氨酸、微量元素硒，有预防肿瘤的作用。

b族维生素玉米还含有丰富的b族维生素、烟酸等，对保护神经传导和胃肠功能，预防脚气病、心肌炎，维护皮肤健美是有效的。

其他玉米须有较强的利尿功能，对泌尿系感染、水肿有治疗作用，还可以清热利胆排石，适用于肝胆湿热型胆石症等

煮熟或蒸熟的玉米营养更易吸收，一起来看看粗粮玉米细作食谱吧：

### 1、排骨玉米汤

原料：

排骨、玉米、水、盐、柴鱼味精、香油。

做法：

将排骨洗净后用热水氽烫去血水，再捞起洗净沥干备用。玉米洗净切段备用；将所有材料及调味料一起放入内锅，加热煮沸后改中火煮约5~8分钟，加盖后熄火，放入焖烧锅中，焖约2小时即可打开盛起食用。

### 2、培根烤玉米

原料：

玉米棒、培根、黄油、盐、芥末。

做法：

玉米棒去皮、去丝，切成段，用盐水煮20分钟，沥干水分；在玉米棒上均匀涂抹一层芥末，然后裹上两片培根，放在抹上黄油的烧烤盘或烤箱的托盘里；将烧烤盘放在炭火上烤15~20分钟即可。

### 3、奶香玉米饼

原料：

鸡蛋黄、面粉、新鲜玉米、奶油、适量的水、盐或糖（吃咸的加盐，甜的加糖）。

做法：

所有材料混在一起，拌均匀成糊状就可以了。可以用平底锅煎或烤箱烤，如果是用烤箱，盘子要铺锡纸或涂层牛油。（如果玉米的水不够，加适量的水开成糊状。糊倒在烤盘里，上面放些牛油粒。[4]

### 4、玉米豌豆

原料：

玉米、豌豆、精盐、味精、花椒、水、植物油、葱花

做法：

将玉米与豌豆按3:1的比例混合，倒入能没过它们一半的清水，加入少许精盐、味精、几粒花椒，小火慢煮即可。也可煮八成熟后，在炒锅中加入少许植物油、葱花爆香，放入已准备好的玉米和豌豆，加盐、味精炒熟即可。

### 可利用能量高

玉米的代谢能为14.06mj/kg，高者可达15.06mj/kg，是谷实类饲料中最高的。这主要由于玉米中粗纤维很少，仅2%；而无氮浸出物高达72%，且消化率可达90%；另一方面，玉米的粗脂肪含量高，在3.5%至4.5%之间。玉米为一年生禾本科植物，又名苞谷、棒子、六谷等。据研究测定，每100克玉米含热量106千卡，纤维素2.9克，蛋白质4.0克，脂肪1.2克，碳水化合物22.8克，另含矿物质元素和维生素等。玉米中含有的粗纤维，比精米、精面高4-10倍。玉米中还含有大量镁，镁可加强肠壁蠕动，促进机体废物的排泄。玉米上述的成份与功能，对于减肥非常有利。玉米成熟时的花穗玉米须，有利尿作用，也对减肥有利。玉米可煮汤代茶饮，也可粉碎后制作成玉米粉、玉米糕饼等。膨化后的玉米花体积很大，食后可消除肥胖人的饥饿感，但食后含热量很低，也是减肥的代用品之一。玉米(15张)

### 亚油酸含量较高

玉米的亚油酸含量达到2%，是谷实类饲料中含量最高者。如果玉米在日粮中的配比达50%以上，仅玉米即可满足猪、鸡对亚油酸的需要量（1%）。

### 蛋白质

含量偏低，且品质欠佳。玉米的蛋白质含量约为8.6%左右，且氨基酸不平衡，赖氨酸、色氨酸和蛋氨酸的含量不足。

### 矿物质

矿物质约80%存在于胚部，钙含量很少，约0.02%；磷约含0.25%，但其中约有63%的磷以植酸磷的形式存在，单胃动物的利用率很低。其它矿物元素的含量也较低。

### 维生素

脂溶性维生素中维生素e较多，约为20mg/kg，黄玉米中含有较多的胡萝卜素，维生素d和k几乎没有。水溶性维生素中含硫胺素较多，核黄素和烟酸的含量较少，且烟酸是以结合型存在。

本产品的品种是黄玉米，等级是1，不完善率是4.0（%），杂质是1.0（%），水分是13.0（%），色泽、气味是正常，产地/厂家是品润，品牌是品润