

的西饼用燕麦片 裸燕麦

产品名称	的西饼用燕麦片 裸燕麦
公司名称	北京市白谷恒通贸易商行
价格	面议
规格参数	品种:裸燕麦 等级:1 小麦硬度指数:1
公司地址	北京市顺义区李遂镇牌楼村四街27号
联系电话	86 010 88627581 13693233604

产品详情

这款燕麦片是熟的，可以用热水直接冲饮，不到一分钟就可以食用了，如果再加入糖、蜂蜜或者兑入牛奶等，就更加营养美味了哦。

燕麦，又名雀麦、野麦。在我国人民日常食用的小麦、稻米、玉米等9种食粮中，以燕麦的经济价值最高，其主要表现在营养、医疗保健和食用价值均高。

燕麦中的主要营养成分含量及作用

主要成分名称	含量	主要作用
能量(千焦)	1536	为人体生命活动
蛋白质(克)	15	组织形成和营养
脂肪(克)	6.7	提供脂肪酸, 作
碳水化合物(克)	66.9	构成细胞核组
可溶性膳食纤维(克)	5.3	维持正常的肠
胆固醇(毫克)	0	
beta()葡聚糖(克)	6.6	降血糖、降胆
钠(毫克)	3.7	调节人体酸碱
镁(毫克)	177	能力代谢、组
铁(毫克)	7	产生血红蛋白
维生素b1(毫克)	0.27	能力代谢不可
维生素b12(微克)	0.43	有助于红细胞

燕麦中还含有其他微量元素，小璐先不一一细说了，纯燕麦的营养是刚刚滴~~~

朋友们也许不知道，这里所说的麦子和我们平常吃面用的麦子是不一样的，在我们沂蒙山区，这

种麦子叫——大麦。燕麦一般分为带稃型和裸粒型两大类。我国栽培的燕麦以裸粒型的为主，常称裸燕麦。裸燕麦的别名颇多，在我国华北地区称为莜（you）麦、大麦；西北地区称为玉麦；西南地区称为燕麦，有时也称莜麦；东北地区称为铃铛麦。

它含有丰富的膳食纤维,是不可多得的促进肠胃蠕动的谷物噢！而且还能使人的血糖维持在高水平较长的时间,不那么容易饿,个人认为早上吃比较好,因为早上东西吃得不多,太精细的东西不耐饿,如果配上燕麦片就很好了.这和吃全麦面包的道理一样.我一般都是把它加在牛奶里,其实超市卖的那种免煮的麦片很不错噢,只用用热水泡三分钟就行,如果你喜欢喝果汁或者豆奶,也可以把它加在果汁,豆奶里吖!还可以用它来煮粥,那个麦香味,浓浓的,挺不错噢!

它含有丰富的膳食纤维,粗纤维多是不可多得的促进肠胃蠕动的谷物！而且还能使人的血糖维持在高水平较长的时间,不那么容易饿是糖尿病人的首选食物。早上吃比较好,因为早上东西吃得不多,太精细的东西不耐饿,如果配上燕麦片就很好了.这和吃全麦面包的道理一样.我一般都是把它加在牛奶里,,只用用热水泡三分钟就行,如果你喜欢喝果汁或者豆奶,也可以把它加在果汁,豆奶里!还可以用它来煮粥,那个麦香味,浓浓的,挺不错。不知道前面说的燕麦片的营养价值是否符合你的要求，我也曾查找了很多的燕麦片的营养价值的资料，介绍燕麦片的营养价值很多，燕麦片的营养价值因人而异。对于燕麦片的营养价值人人用了都很好，我用燕麦片的营养价值效果就很好。用燕麦片的营养价值还要根据自己的症状来选用燕麦片的营养价值，如果你找到更好的如燕麦片的营养价值，也告诉我一下如燕麦片的营养价值。

燕麦片是一种低糖、高营养、高能量的保健食品。淘宝上或市面上有些燕麦片大多都加入了糖分和糊精，不仅降低营养价值，而且会让燕麦片低血糖上升速度和高饱腹感的优点受到损失。也有很多这类产品加入了植脂末（奶精），会让燕麦片有益预防心血管疾病的好处打折扣。朋友们自己动手加牛奶并不麻烦，总比吃加了奶精的产品健康得多。所以说选燕麦片就要来小璐家选择无糖原味纯燕麦片哦^_^。

燕麦片属低热食品，冲泡或煮熟后高度粘稠，这是其中的beta葡聚糖健康成分所带来的，食后易引起饱感，长期食用具有减肥功效。

其中的膳食纤维具有许多有益于健康的生物作用可降低甘油三脂的低密度脂肪蛋白，促使胆固醇排泄，防治糖尿病，有利于减少糖尿病的血管并发症的发生；可通便导泄，对于习惯性便秘患者有很好的帮助；

此外，燕麦中含有丰富的维生素b1、b2、e、叶酸等，可以改善血液循环、缓解生活工作带来的压力；含有的钙、磷、铁、锌、锰等矿物质也有预防骨质疏松、促进伤口愈合、防止贫血的功效。

本产品的品种是裸燕麦，等级是1，小麦硬度指数是1，容重 是25 (g/L)，不完善率 是10.0 (%)，杂质 是1.0 (%)，水分 是5 (%)，色泽、气味是正常，产地/厂家是黑龙江农业集团公司