

## 【小额批发】黑《糙米粉》现磨

|      |                                  |
|------|----------------------------------|
| 产品名称 | 【小额批发】黑《糙米粉》现磨                   |
| 公司名称 | 瑞安市伊田副食品店                        |
| 价格   | 18.00/千克                         |
| 规格参数 | 品牌:伊田副食品<br>保质期:180(天)<br>原产地:浙江 |
| 公司地址 | 中国 浙江 瑞安市<br>浙江省瑞安市浦西明浦中路十二-35号  |
| 联系电话 | 86 0577 25609817 13868891113     |

## 产品详情

|     |       |     |        |
|-----|-------|-----|--------|
| 品牌  | 伊田副食品 | 保质期 | 180(天) |
| 原产地 | 浙江    |     |        |

欢迎新老客户光临！本店谢绝还价！请节约你的时间！

【品名】：黑糙米粉 纯黑米粉

【注】：我家黑米因为皮黑，里面是白色的，所以不象别人家黑米粉那么黑。但却真实货。

【特点】：本店所有的糙米，不抛光、不打蜡、不上色、稻谷自然晒干、没有任何添加剂，所以色泽上不是很光亮、乃是自然色，和市场上的黑米大有区别。

【规格】：500克 9元

【包装】：真空包装

【保质期】：6个月

现代科研发现，黑米、红米等有色米具有很好的保健功能：

中医认为黑米性温，能益气补血、暖胃健脾、滋补肝肾、止咳喘，特别适合脾胃虚弱、体虚乏力、贫血失血、心悸气短、咳嗽、哮喘、早泄、滑精、尿频等患者食用。

西医也认为黑米的营养价值明显要高于大米，其蛋白质，多种维生素及微量元素都要高于大米1~3倍，而且黑米中含膳食纤维多，血糖指数仅为55（白米饭为87），因此，黑米特别适合糖尿病人食用。

此外，黑米中的钾、镁等矿物质还有利于控制血压、大大减少患心脑血管疾病的风险，所以有心脑血管疾病的人要把黑米作为膳食调养的一部分。

黑米的外皮有很好的营养价值，所以，为了保存黑米的营养，往往不像白米那样做精加工，而且多半是在脱壳之后以“糙米”的形式直接食用。

黑米的营养成分列表prefix = o ns = "urn:schemas-microsoft-com:office:office"

(每100克中含)

| 成分名称     | 含量   | 成分名称     | 含量   | 成分名称        | 含量   |
|----------|------|----------|------|-------------|------|
| 可食部      | 100  | 水分(克)    | 14.3 | 能量(千卡)      | 333  |
| 能量(千焦)   | 1393 | 蛋白质(克)   | 9.4  | 脂肪(克)       | 2.5  |
| 碳水化合物(克) | 72.2 | 膳食纤维(克)  | 3.9  | 胆固醇(毫克)     | 0    |
| 灰份(克)    | 1.6  | 维生素a(毫克) | 0    | 胡萝卜素(毫克)    | 0    |
| 视黄醇(毫克)  | 0    | 硫胺素(微克)  | 0.33 | 核黄素(毫克)     | 0.13 |
| 尼克酸(毫克)  | 7.9  | 维生素c(毫克) | 0    | 维生素e(t)(毫克) | 0.22 |
| a-e      | 0    | ( - )-e  | 0.22 | -e          | 0    |
| 钙(毫克)    | 12   | 磷(毫克)    | 356  | 钾(毫克)       | 256  |
| 钠(毫克)    | 7.1  | 镁(毫克)    | 147  | 铁(毫克)       | 1.6  |
| 锌(毫克)    | 3.8  | 硒(微克)    | 3.2  | 铜(毫克)       | 0.15 |
| 锰(毫克)    | 1.72 | 碘(毫克)    | 0    |             |      |

| 成分名称      | 含量(毫克) | 成分名称 | 含量(毫克) | 成分名称 | 含量(毫克) |
|-----------|--------|------|--------|------|--------|
| 异亮氨酸      | 398    | 亮氨酸  | 810    | 赖氨酸  | 357    |
| 含硫氨基酸(t)  | 721    | 蛋氨酸  | 287    | 胱氨酸  | 434    |
| 芳香族氨基酸(t) | 847    | 苯丙氨酸 | 483    | 酪氨酸  | 364    |
| 苏氨酸       | 341    | 色氨酸  | 118    | 缬氨酸  | 495    |
| 精氨酸       | 716    | 组氨酸  | 227    | 丙氨酸  | 504    |
| 天冬氨酸      | 816    | 谷氨酸  | 1606   | 甘氨酸  | 369    |
| 脯氨酸       | 497    | 丝氨酸  | 419    |      |        |

粉粉,需要自己回去作.

制作方法：冷水+冰糖+黑米粉同时下锅.一边搅一边烧仅需要一分钟的时间即可.非常香甜的黑米糊就出来了哦.超好吃.比炒熟了直接搅着吃的香甜更营养而且不易上火,

这种彻底粉碎后的黑米糊，吃下去后胃肠感觉特别舒服。有时，也可以在吃的时候加入一勺固元膏。这样一碗稠稠的黑米糊里加上鸡蛋、红枣、核桃仁、黑芝麻、冰糖，不但能帮你补脾胃，还帮你补了血、补了肾，而且都是糊状，直接让胃、肠全部彻底消化吸收，直接就生成了高质量的血液，去补你的各个脏器了。

将这营养丰富的早餐介绍给许多朋友和病人，特别是对患重病的、体质虚弱的人，效果非常好。黑米补而不燥，完全可以当主食吃。贫血、气虚乏力的人，吃了两天后，头就不晕了，身体有劲了，对于心脏

病人效果同样也很明显，因补血快，很快胸闷、胸痛的症状就得到了缓解。

想减肥的女性一定要多吃黑米糊这种补血、补肾的温热食物，就能变得既苗条又健康。

碾黑米 黑米种植基地