

高山生态石碾小米杂粮黄小米 宝宝米 石磨现碾粥米

产品名称	高山生态石碾小米杂粮黄小米 宝宝米 石磨现碾粥米
公司名称	湖北乾商商贸有限公司
价格	18.80/斤
规格参数	品牌:好农民 型号:1*500g
公司地址	湖北省襄樊市长虹北路襄阳体育场9—5号
联系电话	0710—3551599 18327576333

产品详情

石碾小米简介：

小米含蛋白质、脂肪、碳水化合物营养素含量很高，而且小米无须精制，保存了较多的营养素和矿物质，其中维生素b1含量是大米的几倍，矿物质的含量也高于大米。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。小米含铁量突出，有很好的补血效果，其磷含量也很高，是大米的2~3倍，含有大量的维生素e，为大米的4.8倍。小米含钾高含钠低，含量比为66：1，膳食纤维是大米的4倍。小米的淀粉含量高约70%，是一种能量食物。小米具有防止泛胃的功效。小米对抗泻肚子、呕吐、消化不良及糖尿者，都有帮助。小米也能解除口臭，减少口中的细菌滋生，还能治脚气病，神经炎和癞皮病，失眠、头疼、精神倦怠、皮肤“出油”、头皮屑增多等症状。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。小米的丰富氨基酸帮助预防流产，抗菌及预防女性阴道发炎。小米中所含的类雌激素物质，能滋阴，有利于生殖功能健康正常。保持胎儿的正常发育，祛斑，减轻皱纹、色斑、色素沉着的功效。

石碾小米的食用方法：

小米乃五谷之首，既养先天之本——脾胃，又养后天之本——肾脏，诚为养生保健之佳品。小米为大众喜食之品，食疗以不使用化肥农药的有机小米最佳。特精选以下3个食疗方供大家选用。

1、小米红糖粥：小米100克，放沙锅中加水适量煮粥，加适量红糖，米熟后食用。用于体弱者补益或产

后气血不足的调补。

2、小米山药大枣粥：小米100克，怀山药30克，大枣5枚，红糖30克，共煮粥食用。可健脾胃、益气血。用于治疗脾胃虚弱之泄泻及气血不足体质的补益。

3、小米山药糊：小米与怀山药等量，炒黄，共研细末，加水煮糊调白糖食用，用于小儿调养或小儿消化不良。