

## [养生密码]粗粮吃出健康好身体

产品名称	[养生密码]粗粮吃出健康好身体
公司名称	广州品十信息技术有限公司
价格	108.00/500g
规格参数	品牌:养生密码 型号:44155200
公司地址	广州市番禺区南村镇捷顺路9号1栋1322房
联系电话	4000962288

## 产品详情

粗粮的诸多益处，直接给皮肤带来好处，如粗粮中的纤维素加速肠部蠕动，促进排便排毒，减少长暗疮等皮肤病;粗粮利尿消肿让皮肤细腻均匀;对皮肤来说，豆类及坚果中的油脂富含维生素E，能帮助抗氧化和消除自由基，是保护皮肤的天使;特别是粗粮中还含有大量镁，可促进机体废物的排泄，有减肥之功效，这也是保证皮肤健美的关键。

爱美的女士、中年人“三高”症状者、长期便秘者、长期坐办公室者、接触电脑较多族、应酬饭较多的人则更要多吃粗粮。特别是夏天瓜果丰富，粗粮可解腻，更宜多吃。如白天可以多吃水果，晚餐可以吃杂粮粥等。坚持一个夏天，皮肤定会有改善。

但需注意：粗粮普遍存在感官性不好及吸收较差的劣势，可以通过把粗粮熬粥或者与细粮混起来吃解决这个问题。胃肠功能较差的老年人(60岁以上)及消化功能不健全的儿童要少吃粗粮，并且做到粗粮细吃。患有胃、肠溃疡，急性胃肠炎的病人的食物要求细软，所以要尽量避免吃粗粮;患有慢性胰腺炎、慢性胃肠炎的病人要少吃粗粮。

### 1、玉米

玉米被公认为是世界上的“黄金作物”，它的纤维素要比精米、精面粉高4-10倍。而纤维素可加速肠部蠕动，可排除大肠癌的因子，降低胆固醇吸收，预防冠心病。

[养生密码]山药薏米芡实燕麦粉，是由山药、芡实、燕麦、白扁豆、小米、玉米、粳米、薏仁米科学配制而成，山药滋养强壮，助消化；芡实在《日华子本草》记载到：开胃助气；燕麦具有益肝和胃、养颜护肤等功效，富含膳食纤维，能促进肠胃蠕动，利于排便。小米，健脾和胃、补益虚损、和中益肾、除热解毒；《中国药典》说：白扁豆“健脾胃，清暑湿。”粳米在《日华子本草》中记载：“壮筋骨，补肠胃。”薏仁米微寒而不伤胃，益脾而不滋腻。这么多的五谷杂粮经天然提取，科学配比，低温冷冻干

燥生产技术加工，调节酸碱平衡，润肠调理脾胃，降脂降糖功效最佳。

## 2、绿豆

绿豆味甘性寒，有利尿消肿、中和解毒和清凉解渴的作用。

[养生密码]葛根莲子小米绿豆粉，它由葛根、莲子、小米、绿豆、小麦、大豆、莲藕等