

天山绿谷健康粗粮面粉

产品名称	天山绿谷健康粗粮面粉
公司名称	沙依巴克区西虹西路绿谷食品商行
价格	.00/个
规格参数	品牌:三运
公司地址	乌鲁木齐西虹西路
联系电话	18199990689

产品详情

天山绿谷经销！

一、苦荞的营养价值：

苦荞七大营养素完全集于一身，不是药，不是保健品，是能当饭吃的食品，却有着卓越的营养保健价值和非凡的食疗功效。苦荞被誉为“五谷之王”，三降食品（降血压，降血糖，降血脂）。

荞麦含有多种有益人体健康的无机元素钙、磷、铁、铜、锌和微量元素硒等，镁的含量是小麦面粉的11倍以上，铁元素是其它主粮的2~5倍，锌为1.5倍以上，锰为1.4倍以上，钾为小麦的2倍，大米的2.3倍，黄玉米面的1.5倍。

二、扁豆的营养价值：

扁豆的营养丰富，包括蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、钾及食物纤维、维a原、维生素b1.维生素b2.维c和氰甙、酪氨酸酶等，扁豆衣的b族维生素含量特别丰富。此外，还有磷脂、蔗糖、葡萄糖。

扁豆味甘、性平，归、胃经，气清香而不串，性温和而色微黄，与脾性最合。有健脾、和中、益气、化湿、消暑之功效。主治脾虚兼湿，食少便溏，湿浊下注，妇女带下过多，暑湿伤中，吐泻转筋等症。

适用人群：

一般人群均可食用。特别适宜脾虚便秘、饮食减少、慢性久泄，以及妇女脾虚带下、小儿疳积（单纯性消化不良）者食用；同时适宜夏季感冒挟湿、急性胃肠炎、消化不良、暑热头痛头昏、恶心、烦躁、口渴欲饮、心腹疼痛、饮食不香之人服食；尤其适宜癌症病人服食。

三、燕麦的营养价值

燕麦属于上等杂粮。主要有两种，一种是皮燕麦，一种是裸燕麦。裸燕麦成熟后不带壳，俗称莜麦，国产的燕麦大部分是这种。

营养：中国裸燕麦含粗蛋白质达15.6%，脂肪8.5%，还有淀粉释放热量以及磷、铁、钙等元素，与其它8种粮食相比，均名列前茅。燕麦中水溶性膳食纤维分别是小麦和玉米的4.7倍和7.7倍。

燕麦中的b族维生素、尼克酸、叶酸、泛酸都比较丰富，特别是维生素e，每100克燕麦粉中高达15毫克。此外燕麦粉中还含有谷类食粮中均缺少的皂甙(人参的主要成分)。蛋白质的氨基酸组成比较全面，人体必需的8种氨基酸含量的均居首位，尤其是含赖氨酸高达0.68克。

美容：燕麦中含有燕麦蛋白、燕麦肽、燕麦葡聚糖、燕麦油等成分。具有抗氧化功效、增加肌肤活性、延缓肌肤衰老、美白保湿、减少皱纹色斑、抗过敏、等功效。