天藜五钻大颗粒藜麦营养价值之维生素B族

产品名称	天藜五钻大颗粒藜麦营养价值之维生素B族
公司名称	青岛宏业天成农业科技有限公司
价格	98.00/斤
规格参数	品牌:天藜 型号:500g/袋
公司地址	山东 青岛市崂山区 海尔路中惠雅园a座1603
联系电话	0532-88976226

产品详情

天藜五钻大颗粒藜麦营养价值之维生素B族
天藜藜麦的营养价值已被大众所熟知，比起每天费劲心思的搭配营养，保证每天的就餐营养均衡而全面，每天都把藜麦摆在餐桌，显然省事多了。藜麦原产于南美洲安第斯山区，是印加土著居民的主要传统食物，有5000-7000多年的种植历史，由于其具有独特的丰富、全面的营养价值，养育了印加民族，古代印加人称之为"粮食之母"。 藜麦以高完全蛋白和营养全面著称，除了高含量的优质完全蛋白质，丰富的矿物元素，人体所必须而又只能从外界补充的维生素B族元素也是藜麦丰富的营养物质。今天咱们就主要讲一讲天藜五钻大颗粒藜麦的丰富的维生素Ｂ族元素。 天藜大颗粒藜麦内含丰富的维生素B族元素，其中烟酸（B3）、核黄素（B2）、叶酸（B9）含量远远高于普通白藜麦。缺少维生素B群会导致疲乏无力，心慌胸闷，心脏功能受损等，引发代谢障碍。且维生素B群身体自身不能合成，只能靠额外补充。 B族元素对于人体非常重要，而人们日常所食的大多为精米精面，米、面加工得越精密，糊粉层含量越低，营养素含量越少，即营养价值越低。精米、精面色彩白，脂肪含量少，很少呈现脂肪酸败表象。另外，由于脂肪酸大部分被去掉了，对人体吸收无机盐很有利。但最大的缺陷是大部分维生素B:被去掉了，长期食用精米、精面易呈现维生素B，缺少症，即易患脚气病并可致使对称性周围神经炎表现戴全身厌倦、心悸，胃部有胀满感、便秘，乃至浮肿。人体还会因缺少矿物质镁、锌而影响正常发育，并使肌肉层松软。 B族维生素是维持人体正常机能与代谢活动不可或缺的水溶性维生素，人体无法自行制造合成，必须额外补充。维生素B包括维生素B1、维生素B2、维生素B6、维生素B12、烟酸、泛酸、叶酸等。B族维生素是推动体内代谢，把糖、脂肪、蛋白质等转化成热量时不可缺少的物质。如果缺少维生素B，则细胞功能马上降低，引起代谢障碍，这时人体会出现怠滞和食欲不振等。喝酒过多等导致肝脏损害，在许多场合下是和维生素B缺乏症并行的。补充维生素B族可舒缓情绪。
可见，常使用天藜大颗粒藜麦，补充足够的B族元素是非常必要的。
天藜藜麦招商咨询热线：400-066-5322.更多藜麦详情登陆：http://www.zglm.net