天藜大颗粒藜麦营养价值之膳食纤维

产品名称	天藜大颗粒藜麦营养价值之膳食纤维
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	
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

天藜大颗粒藜麦营养价值之膳食纤维 天藜大颗粒藜麦营养均衡而全面，藜麦的营养价值已经被大众所熟知，大家都已经认同藜麦对于营养的补充，和身体的调节有着很好的作用。其实，除了优质完全蛋白质，丰富的矿物元素和维生素元素，藜麦还有一个非常丰富的对人体帮助很大的元素----膳食纤维。 藜麦中含有比较丰富的膳食纤维素，总膳食纤维素的含量是7%。其中可溶性纤维素占36%（2.5%），不可溶纤维素占64%（4.5%）。藜麦是可溶性及不可溶纤维素的优良来源，两种纤维素对调节血糖水平，降低胆固醇和保护心脏都有非常重要的作用，还具有减肥、促进肠道蠕动、利于粪便排出预防肠癌发生等功能。 天藜大颗粒藜麦虽含有丰富的膳食纤维，口感却没有普通富含膳食纤维的食物那么口感粗糙，不易消化，藜麦食用价值高、口味独特、食用方法简单，藜麦虽然属藜科，但是食用方法基本类同普谷物，方法多样而且简单，所以大家都把藜麦看作特殊谷物来烹饪。藜麦口感独特，熟后含有沁人口腹的坚果清香或者人参味，咀嚼时有轻微嘎吱声音，儿童非常喜欢，还可增加儿童食欲。 藜麦属于易熟食物，可以减少做饭的时间，是工作繁忙人士的首选，还可以节约燃气或者电力能源，减少二氧化碳的排放。 藜麦中所富含的膳食纤维，吸水溶胀性能有利于增加食糜的体积，刺激胃肠道的蠕动，并软化粪便，防止便秘，促进排便和增加便次，起到一种导泄的作用，减少粪便在肠道中的停滞时间及粪便中有害物质与肠道的接触，保持肠道清洁，从而减少和预防胃肠道疾病。膳食纤维的作用不可小觑，列举如下：
（1）抗腹泻作用，如树胶和果胶等；（2）预防某些癌症，如肠癌等；（3）治疗便秘；（4）解毒；
（5）预防和治疗肠道憩室病；（6）治疗胆石症；（7）降低血液胆固醇和甘油三酯；
（8）控制体重等；（9）降低成年糖尿病患者的血糖。 以上，大家应该都知道藜麦的这一重要组成部分膳食纤维的重要性了吧。多食藜麦，补充膳食纤维，让身体肠道活动起来！
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