

# 五谷杂粮礼盒

产品名称	五谷杂粮礼盒
公司名称	陕西博硒农业科技有限公司
价格	158.00/盒
规格参数	
公司地址	陕西石泉县古堰工业园区
联系电话	09156318156 18892037952

## 产品详情

- 1、五谷杂粮是人类的主食，所蕴含的在丰富营养，有预防改善疾病的功效，如膳食纤维，能够有效的减缓糖类的吸收，并降低吃饭的血糖上升速度，使胰岛素产生作用，所以也对糖尿病患者有极大的帮助。又如不饱和脂肪酸，可软化血管内的胆固醇，减低心血管方面的疾病等。五谷杂粮中的维生素C，可缓和疲劳症状、预防感冒、下肢酸痛等文明病;铁则能预防胃溃疡与食欲不振;而铜、锌等微量元素具有改善精神衰弱、失眠症状，还可增加食欲，改善体重、调整胃口的功效。钾也可以避免肌肉麻痹、郁闷不安与全身无力等。
- 2、五谷杂粮中的豆类食品中富含蛋白质、氨基酸和维生素B等，具有抗癌的作用;而维生素A有助于人体内细胞分裂，预防癌细胞形成，再者丰富的膳食纤维，可缩短废物在肠道中停留的时间、以减少致癌物质和肠道黏膜的几率，有利于防止便秘和结肠癌的产生。所以常吃可预防肿瘤病变。
- 3、五谷杂粮丰富的膳食纤维在肠道内不会被消化，还可吸附水分子，促进食物残渣或毒素在肠道内运行，达到排毒的效果;维生素E则可帮助血液循环，加速排毒作用。所含的镁和铁等元素也可加强身体能量，且加速体内废物的代谢。
- 4、五谷杂粮中富含的维生素A，可保持皮肤和粘膜的健康;维生素E则能预防衰老、皮肤干燥;维生素B2，能够预防青春痘;而像脂肪油、挥发油、亚麻油酸，可滋润皮肤，使其光滑细致。5、瘦身五谷杂粮皆富含膳食纤维，能促进肠胃蠕动及消化液分泌，可加强体内废物排出，而且有些五谷杂粮中含有泛酸，可释放食物的能量，维生素B群则可能帮助热量燃烧，所以吃五谷杂粮可瘦身。此外，还含丰富的磷脂，对脑部神经的发育、活动有良好的功效;而乙酰胆碱能帮助神经传达，可以增强记忆力。