

# 德州五谷养生粉 东旭粮油批发零售 五谷养生粉厂家

产品名称	德州五谷养生粉 东旭粮油批发零售 五谷养生粉厂家
公司名称	德州市东旭粮油调味品有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	山东省德州市经济开发区崇德三大道7006号
联系电话	15853422735

## 产品详情

对于我们一般人而言，适合我们的饮食就是平衡的膳食，而这种饮食的第一原则，是要求平常所吃的食物尽量要多样化。这里提到的多样化有两个层次，五谷养生粉报价，首先是食物类型的多样化，就是吃的食物尽量涵盖五谷杂粮、果蔬、肉类、奶类等食物；另一个多样化则是种的多样话，这指的是每一类中要尽量吃不同种食物，比如肉类要吃猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉、鱼肉、兔肉、鸭肉等，不要只吃其中的一种。接下来为大家介绍一下五谷杂粮的三大营养结构。

### 谷类的营养结构

谷类食物中主要包括粳米、糯米、小米、小麦、大麦、燕麦、玉米等。谷类是我们人体能量的主要摄取来源，目前在我国人们的膳食中，约有80%的热能和50%的蛋白质是由谷类食物供给的。谷物中还含有调节人体生理功能所必需的B族维生素和无机盐等。由于谷类食物的种类、品种和加工方法及种植地区和生长条件不同，其营养素含量也有很大差别。

### 豆类的营养结构

豆类食物按其所含营养成分可分为大豆类和其他豆类。大豆按其色泽又可分为黄、青、黑、褐、双色等5种大豆；其他豆类如蚕豆、绿豆、赤豆、豌豆等。豆类食物是我国人民常用的食物，其中黄豆产量高，食用量大，也是植物蛋白的主要来源。黑豆虽然在习惯上很少食用，但它是一种很好的药用食物。

豆类食物及其制品的营养成分因品种和种类的不同而相差很大。

### 薯类的营养结构

薯类食物包括番薯、芋头、马铃薯等。近年来，人们还很重视薯类防治疾病的保健作用，因为它们富含保健功能因子，对机体抗氧化、调节人体免疫功能、维护心脑血管功能、健脾、护肝、抗诱变、抑癌、解毒等有益。值得注意的是，各种薯类所含的营养素及保健功能因子不尽相同，所以日常膳食中，我们应将不同品种的薯类调配着吃，力求多样化，保证营养。

五谷杂粮是我们中国百姓餐桌上的重要主食，几千年来为我们提供日常的能量以及营养元素。随着普通民众生活水平的提高，饮食也越来越精细化了，随之而来的各种富营养问题，开始提醒我们五谷杂粮饮食的重要性。然后吃五谷杂粮也需要正确的方法，不能盲目的追求养生。今天来教大家避免吃五谷杂粮的6个误区。

### 1、吃五谷杂粮，选择过于单一

小心五谷杂粮选择的品种太单一，认为一种好吃就贪恋着长期只吃它，其实这样不利于营养均衡。其实就是本末倒置了！

正确吃法：五谷杂粮的类型很多，可以把五谷杂粮融入到三餐中，合理搭配。

比如，大豆优质蛋白含量高，还含大豆异黄酮；燕麦含有葡聚糖，有利血脂和血糖控制；豆类piao呤含量较高，对痛feng者不利；玉米膳食纤维含量高，老人难消化。

### 2、突然大量吃

长期吃细粮的人，不建议突然大量摄入五谷杂粮，会引起消化bu良，胃胀气甚至腹泻。如果想改变饮食习惯，就要慢慢去适应，从少到多，至少需要两周的时间让胃肠道去适应。

正确吃法：没有吃五谷杂粮习惯的人，可以开始按照7 2 1的搭配进食，也就是70%精米或精面，20%五谷杂粮以及10%的大豆加上杂豆。

慢慢地，德州五谷养生粉，把这三样改为到3 2 1或者1 1 1的搭配比例。3 2 1的比例，适用于绝大部分人。所以千万不要为了健康用力过猛，到时候难为了自己的胃。

### 3、多吃五谷杂粮，却不多喝水

五谷杂粮中的纤维素，需要有充足的水分来溶解。所以，日常饮食中添加五谷杂粮的人，要喝更多的水以润滑膳食纤维，否则就像吃了一堆石头，导致难消化，有便mi的可能哦。

正确吃法：爱吃五谷杂粮，就得爱上喝水。每天喝1200毫升-3000毫升白开水，能更好地帮助膳食纤维发挥作用，排除体内垃圾。

### 4、五谷杂粮吃的越多越好

五谷杂粮吃太多，不仅影响消化，还会影响某些营养物质的吸收，甚至导致营养不良。而且五谷杂粮中的纤维素，还具有干扰药物吸收的作用，它可以降低某些降xue脂药和抗精神bing药的药效，所以随意吃五谷杂粮反倒影响健康了。

正确吃法：建议成年人每天摄入50——150克全谷物和杂豆，中年人尤其是有“三高”、便mi等症状者，长期坐办公室者、接触电脑较多族、应酬饭较多的人，可适量增加五谷杂粮摄入。

### 5、用五谷杂粮制品代替五谷杂粮

市场上的五谷杂粮制品有很多，比如全麦面包、麦麸饼干、紫薯饼干、南瓜面包等。但是，作为高纤维产品，如果能口感出众、粗而不糙，大部分肯定是用大量油脂起到“润滑”作用。吃多了五谷杂粮原材料制品，反而会摄入大量油脂。

正确吃法：吃五谷杂粮制品，不如直接吃五谷杂粮来的好。既然讲究健康，就用天然健康的烹饪方式，还原五谷杂粮最根本的味道，比如蒸、煮等做法都是不错的选择。

## 6、通过五谷杂粮降xue糖

刚刚我们已经提到，五谷杂粮膳食纤维含量较高、生糖指数较低，但它并不能降xue糖。有的糖友以前吃一个馒头，改成五谷杂粮后就吃两个窝头，饭也比原来多吃半碗，结果不仅血糖没控制好，人还胖了起来。

正确吃法：五谷杂粮虽然血糖生成指数低，但碳水化合物含量不低。食用后，血糖虽然上升较慢，但进入体内的糖类物质并没降低。若不控制食量，血糖负荷增加，仍不利于血糖和体重控制。

## 野生黑枸杞的功效

黑枸杞富含蛋白质、氨基酸、枸杞多糖、各种维生素、微量元素、矿物质等多种营养成分，而且还有天然原花青素，其OPC含量是迄今为止高的天然野生植物，黑枸杞也被誉为“软黄金”。

要说黑枸杞的功效作用，主要有三点：

一、延迟衰老。野生黑枸杞中的天然原花青素是有效的自由基清除剂，有很好的抗yang化作用，有延迟衰老、保持年轻的功效。

二、明目。和红枸杞一样，黑枸杞也有清gan明目、保护视力的作用，对青少年假性近视，五谷养生粉厂家，中老年眼花、白nei障，视疲劳，干yan症等都有很好的保健作用。

三、防治糖niao病。黑枸杞不仅可以防治糖niao病，还有明显的抗pi劳、降ya、保护心血管、抗zhong瘤等功效哦。

注：原花青素OPC是有效的天然水溶性自由基清除剂，其功效是Vc的20倍、VE的50倍，有抗yang化、延迟衰老的功效。

德州五谷养生粉-东旭粮油批发零售-五谷养生粉厂家由德州市东旭粮油调味品有限公司提供。德州市东旭粮油调味品有限公司（[www.dzdxly.cn](http://www.dzdxly.cn)）坚持“以人为本”的企业理念，拥有一支敬业的员工队伍，力求提供好的产品和服务回馈社会，并欢迎广大新老客户光临惠顾，真诚合作、共创美好未来。东旭粮油——您可信赖的朋友，公司地址：德州市抬头寺工业园，联系人：王经理。同时本公司（[www.dxysf.com](http://www.dxysf.com)）还是从事五谷代餐粉，减肥五谷代餐粉，早餐五谷代餐粉的厂家，欢迎来电咨询。