南昌五谷养生粉 东旭粮油品牌保障 五谷养生粉公司

产品名称	南昌五谷养生粉 东旭粮油品牌保障 五谷养生粉公司
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

由于人们的生活水平与健康观念的不协调，富营养的饮食导致许多人出现了肥胖、高xue压以及高血脂等富贵病。此时五谷杂粮因富含微量元素和膳食纤维，其健康价值也逐渐凸现出来。小编提醒你吃杂粮应该注意什么?

五谷杂粮虽然说是健康生活的必需食物之一，但是摄入时要有一定的限制和技巧。一般来说杂粮应占日主食总量的1/3，最多不能超过1/2，其中谷类杂粮占2/3，五谷养生粉公司，豆科类占1/3。

食用时应将谷物类杂粮、豆类杂粮和细粮合理搭配，细粮约占70%，谷类粗粮为20%左右，豆类应是10%，这样更有利于人体对营养的吸收和利用。以蒸米饭为例，可用70%的大米、20%玉米和10%的绿豆蒸出营养健康的杂粮米饭。因粗粮较硬，可先用水泡6个小时再蒸。

需要注意的是：好不要单独食用粗粮，不仅口感不好，还不易消化、吸收，应与细粮、蔬果搭配食用。杂粮不是日常生活的主料，不应过量食用。另外，对婴幼儿、老人和病人来说，不宜多吃整的杂粮，可以选择食用五谷杂粮粉。

小编平时接触到的一般都是红色枸杞，但这些天了解到了还有一种叫黑枸杞的东西，据说其营养价值丰富，不仅能提高免yi力，其中含的花青素还能抗ai。那么真的如此神奇吗？今日小编与大家一起来看看什么是黑枸杞吧。

枸杞

如同绿豆与黑豆之间的关系一样，黑枸杞与红枸杞在营养成分上大致相同，但同样在花青素的含量上比

普通的要丰富许多，黑枸杞中含有的花青素的量竟超过了蓝莓，是迄今为止发现的花青素含量高的天然野生植物，这在五谷杂粮中是极为罕见的。花青素对于改善血液的循环有明显的作用，可以使得我们早已衰退的毛细xue管逐渐恢复，所以花青素又被称为“ 动脉血管硬化的解du药 ”。花青素对于抗ai也有一定的效果，但目前针对黑枸杞抗ai效果还处于研究阶段，五谷养生粉选哪家，是不是真的抗ai？以及抗ai效果到底有多好等问题都有待进一步研究，因为科学上的任何定论都要有科学依据。

那野生的黑枸杞具体都有哪些功效？

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，五谷养生粉生产，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hua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，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、防治糖尿bing。黑枸杞不仅可以防治糖尿bing，还有明显的抗pi劳、降ya、保护心血管、抗肿liu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hua化、延迟衰老的功效。

现代人都已经或多或少的了解一些五谷杂粮养生的知识，因而都有些明白吃得精细不太好，也并不意味着就是吃得健康。往日里被戏称是带着“ 土 ”味儿的五谷杂粮，如今已经摇身一变了，成了健康食品中不能被忽视的一个重要种类。 五谷杂粮是我国传统饮食中的一个重要组成部分。在农耕时代食物普遍匮乏的条件下，饮食上多以五谷杂粮为主。而且从东方人的食物结构来说，也是多种五谷杂粮植物并存，比如干豆、玉米、荞麦、燕麦、高粱等五谷材料。 五谷杂粮对我们的健康有重大的意义。现代人的饮食变得越发精细了，五谷杂粮的摄入量明显不够，从个体的营养上来看这样的情况并不好，慢性bing发病率非常高就有这类原因。2002年第四次全国ying养调查发现，主食、五谷杂粮吃得越少，高xue脂、高 xue ya、肥胖的发生率就越高。 第yi，五谷杂粮中含有丰富的膳食纤维，可以降xue脂。普通食物转化成葡萄糖进入体内，血糖指数会很快地升高随之很快地下降，而五谷杂粮被摄入后，血糖指数相对比较平稳。这对于对糖尿bing人等控制血糖有好处，南昌五谷养生粉，血糖得到控制后也有利于血脂的代谢。 第二，吃五谷杂粮容易耐饥，有利减肥。曾对两40多个糖尿bing人做过实验，想通过控制饮食来控制糖尿bing，其中一个很重要的措施就是增加五谷杂粮的摄入——五谷杂粮占到主食的1/3。实验进行了2个月后，病人的血糖、血脂明显下降，体重减少。 第三，吃五谷杂粮还可以改善便mi。
五谷杂粮中有许多营养，如B族维生素是最丰富的，还有钙、铁等的含量都很高。 对一般人来说，五谷杂粮占主食的比例可以是1/5-1/3，每天保证吃一次五谷杂粮。对糖尿bing、血脂gao、血压高、肥胖患者来说，比普通人更应该多吃五谷杂粮，五谷杂粮可以占到主食的1/3甚至1/2。吃法可以根据各人的喜好有多种选择，比如以全麦面包、麸皮面包代替精白面包，或是选用玉米馒头、高粱馒头等；吃面条时可以选择荞麦面、玉米面或者绿豆挂面；烧饭、煮粥时可以放一些燕麦、赤豆、玉米。吃五谷杂粮也要注意搭配。 五谷杂粮虽好，但也不是所有的人都需要多吃五谷杂粮的。有些人就不太合适，如肠胃不好的人，诸如有溃疡病、肠yan、胃肠道手术后的病人，因为五谷杂粮比较粗糙。这也要多加注意。 南昌五谷养生粉-东旭粮油品牌保障-五谷养生粉公司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）在其它这一领域倾注了无限的热忱和热情，东旭粮油一直以客户为中心、为客户创造价值的理念、以品质、服务来赢得市场，衷心希望能与社会各界合作，共创成功，共创辉煌。相关业务欢迎垂询，联系人：王经理。同时本公司（www.dzclzl.com）还是从事山东坚果，袋装坚果

，礼盒装坚果的厂家，欢迎来电咨询。