

烟台五谷养生粉 东旭粮油品质保障 五谷养生粉供应商

产品名称	烟台五谷养生粉 东旭粮油品质保障 五谷养生粉供应商
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

谈到五谷杂粮的养生吃法，我们需要做到3点。首先，烟台五谷养生粉，日常饮食应该做到应粗细兼备，混合食用，从而提高主食的丰富性和营养价值。很多人终年都是吃大米，也有很多人终年只吃面粉，这两种吃法都不被推荐。好的是米面能够兼顾着吃，此外还要吃些粗五谷杂粮以获得quan面营养。比如米、面蛋白质中缺乏赖氨酸、色氨酸，但是豆类中却含有较多的此类成分，将几种粮食混合食用，五谷养生粉零售，就能使生理效能较低的蛋白质在氨基酸上取长补短。这种吃法在营养学上叫蛋白质互补。在谷物类的粮食中添加入适量的大豆，可大大缩小补赖氨酸的不足，提高粮食蛋白质的营养价值。各种豆类、荞麦、莜麦、高粱、小麦和薯类等都是蛋白质互补的好原料。现在的大多数五谷杂粮粉生产企业都是采用的都是低温烘焙五谷杂粮原料，能够大程度的保留五谷杂粮的营养。

其次，要提高粗粮的食用品质，调剂口味，最常用的方法是粗粮细做。比如，用粗细粮混合制作金银花卷、杂合面条、杂合面煎饼、杂合面窝头、栗子面馒头、小米面馒头等，还有很多干稀搭配的科学方法，五谷养生粉直销，如油条配豆浆，馒头、花卷酸玉米粥或小豆、小米粥、窝头、发糕配面汤或大米粥等，这样既可增进食欲、提高人体消化率，又可提高蛋白质的营养价值，随着食品科技的发展，新开发的多种杂粮食品很受消费者欢迎，如荞麦和莜麦制成的麦片粥、麦仁粥、麦粉羹、玉米片、膨化玉米食品等，都是营养价值高，易消化的优质食品。

五谷杂粮能提高人体所需的大部分蛋白质，但质量不太好，而肉、蛋奶副食品含有优质蛋白质，可弥补主食的缺陷。包子、饺子、馄饨、豆沙包等是蛋白质互补的理想吃法，在生活水平提高的基础上应提倡这种吃法。

适当的多吃五谷杂粮有助于身体健康。随着经济生活条件的改善，很容易就可以准备1个带预约功能的电饭煲，每天晚上可以预约上第二天的粥，建议用开水或凉白开水，因为自来水里含氯，五谷养生粉供应商，对于食材营养以及人体不利。下面就给大家介绍下几款对人体有益的杂粮.....

中医有“药食同源”的说法，五谷杂粮的药性既可以用来防治疾病，又经济实用且基本没有fu作用。以

下的几款五谷杂粮可以选择用低温烘焙五谷杂粮，不但存储以及食用方便，而且烹饪起来也比完全生的要有利不少。

芝麻：

常食芝麻润肠通便，而且活xue养颜，生sheng黑发，更有健脑和增强ji忆力以及延缓衰老的作用。在节食的同时，配合芝麻食用，可以使得粗糙的皮肤获得改善。

黑豆：

黑豆是一种清凉性滋养zhuang yang药。适量食用黑豆，对糖尿bing、视力下降、须发早白、湿zhen脚qi、贫xue，有很好的疗liao。每天吃些黑豆粉，拌上芝麻粉、核桃粉，能使头发乌黑亮丽。

红枣：

红枣含有丰富的维生素C，有补qi血和健脾生血的作用。经常食用红枣，能使人面色红润，老少皆宜。

小米：

小米能益肾和胃、除热补虚、安shen健胃。小米所含丰富的色氨酸，可轻松被人吸收，色氨酸会促使分泌五羟色氨酸促睡血qing素，是很好的安mian健胃食品。

高粱：

高粱能温中涩肠、止霍乱、利小便、健脾益中、补qi清胃。
高粱对小孩消化bu良、大人脾胃气虚现象有显著的治liao功效，对体质有着非常好的作用。

荞麦：

荞麦能益qi力、开胃宽肠、清热jie毒。荞麦在医学临床上被使用于防治高xue压、脑中feng、动脉ying化、肾yan等疾病。其中所含大亚油酸，可降低胆固醇与体内血脂。

燕麦：

燕麦能够补脾益肾、止血消zhong、补虚强体。燕麦所含的亚油酸对糖尿bing、便mi有很好的改善，并抑止胆固醇、调理病后体弱、预防心血管疾病、维持身体血糖稳定。

想必很多人都有所了解五谷杂粮，杂粮一般都含有丰富的膳食纤维，有助于延迟饭后葡萄糖的吸收速度，辅助控糖。但是过多食用五谷杂粮，会影响机体对蛋白质的吸收，从而导致营养不良，这对糖友而言是非常不利的。

糖友食用五谷杂粮应注意以下几点：

1、贵在有度

五谷杂粮含有B族维生素、膳食纤维（这两点是精制米面所欠缺的）。膳食纤维有利于血糖、血脂的控制，但同时也会阻碍食物中钙、铁等矿物质的吸收。

研究显示，糖尿bing友血中钙、铁等微量元素的水平低于正常人，如果大量进食五谷杂粮，则有可能进一步加重微量元素缺乏。

中国居民膳食指南推荐，每人每日五谷杂粮及全谷类制品摄入量在50——100克为宜（占主食的1/4——1/5）。比如每日主食总量为250克（半斤），则五谷杂粮在50克（1两）左右即可。

2、粗细搭配

糖友主食应尽量做到粗细粮合理搭配！

比如用“玉米面+大麦面”组成的两合面或“玉米面+大麦面+荞麦面”组成的三合面做面条或馒头；

也可以用“大米+绿豆”组成的二米饭或“大米+绿豆+燕麦”组成的三米饭做米饭或粥。

也可以根据个人喜好，在一天的三餐中分开安排，比如1-2餐五谷杂粮，1-2餐细粮。这样既能摄入较多的膳食纤维、维生素及无机盐等营养素，又能延缓餐后血糖上升速度。

3、交替食用

五谷杂粮原材料应多样化、交替食用，这是因为每种五谷杂粮的营养价值是有差别的。

如玉米含有大量卵磷脂、亚油酸、维生素E、维生素B6、烟酸等成分，但所含的烟酸如果食用前不进行碱处理，就不能被机体利用；

小米含有大量维生素B1、维生素B2，但其氨基酸组成不理想，赖氨酸过低而亮氨酸过高，也不能长期食用。

4、因人而异

粗杂粮并不是所有糖友都可以经常食用，如糖尿病合并胃肠疾病、糖尿病合并肾病患者应少吃或不吃；糖尿病合并高尿酸、痛风者好不吃粗杂粮。

有些糖友胃肠功能低下（如胃轻瘫），消化功能比正常人差，也应少吃或不吃粗杂粮。

烟台五谷养生粉-东旭粮油品质保障-五谷养生粉供应商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）是山东德州，其它的翘楚，多年来，公司贯彻执行科学管理、创新发展、诚实守信的方针，满足客户需求。在东旭粮油领导携全体员工热情欢迎各界人士垂询洽谈，共创东旭粮油更加美好的未来。同时本公司（www.dzdxly66.com）还是从事现磨五谷豆浆原料，五谷豆浆原料，现磨豆浆原料的厂家，欢迎来电咨询。