

# 粗粮组合厂家 川谷农业 莱阳粗粮组合

产品名称	粗粮组合厂家 川谷农业 莱阳粗粮组合
公司名称	陕西川谷农业科技有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	陕西省西安市雁塔区高新四路世纪颐园A座507
联系电话	13772188011

## 产品详情

在许多超市和米业店面中，粗粮组合都成了力推产品，不少大饭店增添了“粗粮宴”，更有人专门跑到山区去吃农家饭。在吃完粗粮后要记得多喝水，因为粗粮中的纤维素需要有充足的水分才能保障胃肠道的正常消化。一般来讲，多吃一倍纤维素，就要多喝一倍水。另外，老年人由于胃肠功能减弱，吃粗粮过多会导致腹胀、消化吸收功能减弱，因此吃粗杂粮要适量。

大部分粗粮不但富含人体所必需的氨基酸和优质蛋白质，还含有钙、磷等矿物质及维生素，相对大米、白面而言，粗粮的碳水化合物含量比细粮低，膳食纤维含量高，食用后更容易产生饱腹感，可减少热量摄取，达到jian肥的功效。联合国粮农组织建议，健康人常规饮食中应该含有30~50克纤维。成人每天吃50~100克的粗粮，品种多一些更好。粗粮中含有丰富的膳食纤维，会对大肠产生机械性刺激，加速肠蠕动，促进食物残渣尽早排出体外，保证消化系统正常运转。粗粮中的膳食纤维具有吸附作用，可延迟饭后葡萄糖吸收的速度，对心脑血管疾病有很好的防治作用。

### 风味食品:

玉米粒饼，玉米粒饼是选用新鲜的玉米粒加果酱制成。淮阴玉米山芋粥，用二斤玉米放在煨罐中，放进漫过玉米头的水，放进锅内，利用煮饭后的余火围起来，约三、四小时即浸透，玉米因受热吸足水份呈饱满状态，然后用水磨磨成糊浆。滤浆成粥。

云南包谷粑粑，云南俗称玉米为包谷。包谷粑粑是每年玉米成熟的季节用鲜嫩的玉米制作的一种风味小吃。