

陕西川谷农业 粗粮组合招商 红寺堡区粗粮组合

产品名称	陕西川谷农业 粗粮组合招商 红寺堡区粗粮组合
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

粗粮组合经销商---川谷农业分享：粗精搭配，荤素结合，使食谱中富含碳水化合物和纤维素，这是我国膳食方式区别于西式膳食的一大特色。正因为保证了足够粗粮和膳食纤维的供给，相对控制了高脂肪和高蛋白的摄入，所以我国心血管疾病患病率明显低于西方发达国家，人腹便使，中部“崛起”的人群也不如他们那样规模宏大，因此，世界卫生组织还在膳食金字塔方案中借鉴了我们的经验。

粗粮组合与细粮搭配

二米粥，把小米和大米放在一起煮粥。

小米绿豆粥，把小米和绿豆放在一起煮粥，可以放少量花生。

腊八粥，腊八粥的用料因地区与口味的不同而略有差异。近代多添加珍珠米、薏仁米、麦仁、黑米，有的还放白果、百合、莲子、桂圆、绿豆、花豆等，再配以蜜饯食品。腊八粥的制作方法比较简单。

小米红糖粥。

小米粉馒头。

小米乳

粗粮细作：

小米煎饼

小米粉窝头，小米粉、大豆粉加少量鸡蛋或奶粉可以做成很好吃的窝头。

小米山药粥，将小米粉及山药粉混合煮糊，加白糖食用。

川谷农业分享这些人吃粗粮会有危险：

1、胃肠功能差的人群

老人和小孩的胃肠功能较弱，他们吃太多的食物纤维对胃肠是很大的负担。

2、缺钙、铁等元素的人群

粗粮里含有植酸和食物纤维，它们结合形成沉淀，阻碍对矿物质的吸收，影响肠道内矿物质的代谢平衡。

3、患消化系统疾病的人群

如果患有肝硬化食道静脉曲张或胃溃疡，进食大量的粗粮易引起静脉曲张破裂出血和溃疡出血。

4、免疫力低下的人群

如果长期每天摄入的纤维素超过50克，会使人的蛋白质补充受阻、脂肪利用率降低，造成骨骼、心脏、血液等脏器功能的损害，降低人体的免疫力。