

厂家直销 粗粮组合批发 靖边粗粮组合

产品名称	厂家直销 粗粮组合批发 靖边粗粮组合
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

粗粮是相对我们平时吃的精米白面等细粮而言的，主要包括谷类中的玉米、紫米、高粱、燕麦、荞麦、麦麸以及各种干豆类，如黄豆、青豆、赤豆、绿豆等。

粗粮组合含有丰富的不可溶性纤维素，有利于保障消化系统正常运转。它与可溶性纤维协同工作，可降低血液中低密度胆固醇和甘油三酯的浓度；增加食物在胃里的停留时间，延迟饭后葡萄糖吸收的速度，降低肥胖症和心脑血管疾病的风险。

粗粮组合正确方法：

- 1.吃粗粮及时多喝水 粗粮中的纤维素需要有充足的水分做后盾，才能保障肠道的正常工作。一般多吃1倍纤维素，就要多喝1倍水。
- 2.循序渐进吃粗粮 突然增加或减少粗粮的进食量，会引起肠道反应。对于平时以肉食为主的人来说，为了帮助肠道适应，增加粗粮的进食量时，应该循序渐进，不可操之过急。
- 3.搭配荤菜吃粗粮 当我们每天制作食物时，除了顾及口味嗜好，还应该考虑荤素搭配，平衡膳食。每天粗粮的摄入量以30~60克为宜，但也应根据个人情况适当调整。

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。