

养生五谷杂粮 江西五谷杂粮 源谷碾坊

产品名称	养生五谷杂粮 江西五谷杂粮 源谷碾坊
公司名称	安徽源谷坊生态农业有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	安徽省合肥市新蚌埠路与魏武路交口佳海工业城C区
联系电话	18655118978

产品详情

五谷杂粮--玉米

自清代以来，玉米就俗有“珍珠米”美称，江西五谷杂粮，也是世界公认的“黄金作物”。在所有主食中玉米是的，营养价值和保健作用也是的。德养学家指出，在当今被证实的50多种营养保健物质中，玉米含有钙、维生素、镁、硒、维生素E和脂肪酸7种。传统中医学认为，玉米味甘性平，具有健脾利湿、开胃益智、宁心的作用，腹泻、水肿等症状。适合秋季健脾开胃食用。

五谷养生配方推荐

心宜食:小米、莲子、小麦、糙米、黄豆、燕麦、黑芝麻

减肥纤体宜食:糙米、燕麦、绿豆、黑米、玉米、红豆、红米、黑芝麻

补脑益智宜食:核桃、黄豆、糙米、小米、燕麦、荞麦、小麦、玉米、花生、黑芝麻

健脾开胃宜食:薏米、玉米、小麦、糙米、黄豆、荞麦、小米、花生

清热祛湿宜食:薏米、绿豆、红豆、黄豆、黑豆、小米、小麦

血糖宜食:黄豆、玉米、荞麦、燕麦、糙米、黑豆、淮山、花生、黑芝麻

补脑益智多食:核桃、黑芝麻、南瓜子、银杏

哪些人不宜吃五谷杂粮消化能力有问题的人。

- 1、消化能力有问题的人(例如 十二指肠溃疡)不适合吃五谷杂粮，因为这些食材较粗糙，跟胃肠道物理摩擦，会造成伤口疼痛。容易胀气的人，吃多了也不舒服。
- 2、少钙的人。谷物的植酸、草酸含量高，会抑制钙质，尤其抑制铁质的吸收，所以缺钙、的人，养生五谷杂粮，更要聪明吃，五谷杂粮粥，例如，牛奶不能跟五谷饭一起吃，才不会吸收不了钙质。另外，红肉所含的血基质铁，可不受植酸影响，但老人家多半不敢吃红肉，加上如果为了健康一味吃五谷杂粮，会很糟，有些人因为杂粮吃太多，一直无法改善。
- 3、反而需要致白米。因为五谷杂粮的蛋白质、钾、磷含量偏高，当成主食容易吃多，身体无法耐受。
- 4、人要控制淀粉摄取，即使吃五谷杂粮，五谷杂粮指的是什么，也要控制份量。而且五谷杂粮虽然因为纤维够，有助于糖，医护人员多鼓励人吃，但一旦合并变，这时就不能吃杂粮饭，得回过头来白米，不少因此困惑不已。
- 5、吃多豆类，会引发尿酸，五谷当中的豆类摄取份量就要降到低。

养生五谷杂粮-江西五谷杂粮-源谷碾坊(查看)由安徽源谷坊生态农业有限公司提供。安徽源谷坊生态农业有限公司(www.ahygnf.com)在库存食品、饮料这一领域倾注了诸多的热忱和热情，源谷碾坊一直以客户为中心、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：姚经理。