

五谷杂粮批发 上海五谷杂粮 源谷碾坊

产品名称	五谷杂粮批发 上海五谷杂粮 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

五谷杂粮是很好的营养佳品，不管是吃多少的，还是中国的五谷杂粮营养来的更加的实际一些，民以食为天，食物是人体很重要的物质，各种不同的食物营养成分也是不同的，很多人开始崇尚各种的五谷杂粮，其实这样的粗粮对人体有更好的优势，但是五谷杂粮在食用的时候也是需要讲究时间的。

五谷杂粮什么时候吃有效

杂粮是在晚餐时百候吃，因为在晚餐时吃可以利用粗粮中的膳食纤维来消除体内的各种垃圾，而且晚上吃也可以减少热问量的摄答入。

吃过晚饭后再喝些水，可有效促进肠胃的蠕动内，促进第二天身体将排出容。

所以以后是在晚餐吃杂粮

粗粮瘦身王:玉米

15斤 玉米中含有较多的粗纤维，要比精米、精面高4~10倍。而且，五谷杂粮哪个好，它还含有大量的镁，可加强肠壁蠕动，促进机体废物的排泄。玉米上述的成分与功能，上海五谷杂粮，都是对减肥非常有利的，甚至连玉米成熟时的花穗都有作用，也对减肥非常有利。

方法:玉米可煮汤代茶饮，也可粉碎后制作成玉米粉、玉米糕饼等，五谷杂粮批发，膨化后的玉米花体积很大，食后可消除饥饿感，而且含热量很低，五谷杂粮批发价格，是减肥的食品。

瘦身推荐:每日中餐、晚餐都进食玉米制品，坚持1个月可减掉15斤肥肉。

解析减肥五谷杂粮的瘦身力

1、阻碍营养吸收。在胃肠道的食物中，膳食纤维在吸收水分的同时，还会吸附许多营养物质，阻碍营养吸收。此外，膳食纤维中不能被消化的物质，往往是厌氧微生物大量繁殖所需要，肠道内大量细菌的增殖可以刺激肠道蠕动，减少肠道对营养物质的消化吸收能力。

2、不能或很少能从中获取能量。人们主要是从瓜果蔬菜和谷物等植物源食品中获得膳食纤维的，但其中可消化植物纤维所含的能量非常低。因此，人们从中能获取的能量是很少的。粗纤维尽管含有丰富能量，但因为人体内没有纤维，不能分解粗纤维，也就不能从中获得能量。

3、促进胃肠蠕动。膳食纤维的持水性具有海绵功能，能够调节肠壁对葡萄糖和脂肪的吸收功能，促进脂肪分解，加速胃肠蠕动，作用十分明显。

五谷杂粮批发-上海五谷杂粮-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)为客户提供“水果豆浆粉,五谷杂粮,礼盒定制包装”等业务，公司拥有“源谷碾坊”等品牌。专注于库存食品、饮料等行业，在安徽合肥有一定知名度。欢迎来电垂询，联系人：姚经理。