

五谷杂粮批发 源谷碾坊口碑见证 温州五谷杂粮

产品名称	五谷杂粮批发 源谷碾坊口碑见证 温州五谷杂粮
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

五谷杂粮的好处

外国的研究显示，女性与体内缺乏镁元素有关系。镁元素有助于激活多种酶，参与蛋白质合成、肌肉收缩和体温调节。

另外，镁还影响人的情绪，镁的缺乏也会使人情绪趋于紧张，从而增加紧张的分泌，导致的发生率增加。

有很多粗粮皆为含镁丰富的食物，比如：荞麦、小米、玉米，黄豆、豌豆等等。

所以有关专家建议患者在预防上除注意劳逸结合、避免过度紧张、合理睡眠外，还应在膳食中增加含镁丰富的粗粮或者其他食物，以提高人体组织含镁浓度。

什么会让人老化，从某种意义上说精致的糖类是人类老化的“罪魁祸首”。而粗粮中却富含B族维生素、多种矿物质和丰富的膳食纤维，可以清肠，温州五谷杂粮，滋润肌肤，保护，强健骨骼。

杂粮还具有很强的饱腹感，对控制进食量、减肥瘦身大有益处。

五谷搭配有讲究，杂粮营养粥！

红枣桂圆黑米粥

红枣:健脾益胃，养血，养血

桂圆:健脑益智，补养心脾

黑米:健脾暖肝，明目

材料：红枣、桂圆、黑米、白糖。

做法：将红糖还有桂圆清洗干净之后去除外壳和果核，五谷杂粮批发，然后和黑米放入锅中熬粥，起锅之前加入白糖调味。

功效：这道食谱具有很好的保健脾胃、的作用，特别适合一些体虚还有、的患者服用，五谷杂粮有那五谷，具有很好的滋养功效。

五谷杂粮--荞麦

荞麦面是一种灰黑的面粉，但是别看它其貌不扬，营养价值却很高。荞麦面有着各种各样的食用方法，不过人们为习惯的还是用它做面条。荞麦的蛋白质比大米和面粉都高，尤其是成长过程中的儿童，更适合吃一些荞麦面，其中的赖氨酸和精氨酸会让父母们都惊讶于孩子的长高速度和聪明程度，但是父母们给孩子们做荞麦面条的时候，也需要有一些值得注意的地方。

荞麦面条适合的搭配就是用肉末和黄瓜一起凉拌，荞麦面性凉，容易伤胃，所以在做的时候一定要泡得时间长一些，直到泡软，五谷杂粮哪个品牌好，口感更好，也更容易消化。黄瓜可以让荞麦面更清爽不容易腻，而肉末采用羊肉末，羊肉温暖，和荞麦是很好的搭配。

适合食用荞麦的就是老年人和小孩子，偶尔吃一吃荞麦面条，老年人可以用来减、。小孩子在成长期间更是少不了荞麦，荞麦面条虽然好吃，但是并不适合早餐和晚餐，容易让胃部受损，或者不容易消化，每次不应食用过多，适量原则。

五谷杂粮批发-源谷碾坊口碑见证-温州五谷杂粮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。