

# 低温烘焙五谷杂粮制作方法 东旭粮油批发零售

产品名称	低温烘焙五谷杂粮制作方法 东旭粮油批发零售
公司名称	德州市东旭粮油调味品有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	山东省德州市经济开发区崇德三大道7006号
联系电话	15853422735

## 产品详情

### 五谷杂粮 黑米

黑米：黑米有补脾、益阴活血、安神明目、改善胃病之功效。黑米还是很好的美白食物，令皮肤变得更为细腻有光泽。

玉米：中医认为玉米性味甘、平，入脾、胃经，有健脾和胃之功效。玉米别名苞谷、苞米、六谷，其食疗保健作用为众多食物所不及。

粳米：粳米，性平，味甘。入脾胃经。一般肠胃不好的人应经常煮粥食用。补中益气，健脾和胃，除烦止渴，低温烘焙五谷杂粮价格，止泻止痢。

一般而言我们把常吃的精致米面称作细粮，而把此外的玉米、小米、豆类以及薯类等称为粗五谷杂粮。粗五谷杂粮富含各种营养物质，玉米、薯类等粗杂粮含有较多的膳食纤维。营养学家认为，每周至少吃3次粗五谷杂粮，会对健康有所帮助，也使人的肠胃更健康，食欲更强。我们知道，不同品种的粮食其营养价值也不尽相同，其中，粗五谷杂粮含有丰富的营养素。如燕麦富含蛋白质；小米富含色氨酸、胡萝卜素；豆类富含蛋白；高粱富含脂肪酸及丰富的铁；薯类含胡萝卜素和维生素C。

我们应特别关注大豆和豆制品的摄入。大豆是常见的食补上品，含丰富的蛋白质（40%左右）和多种人体必需氨基酸。豆浆有“绿色牛乳”之称，但食用时一定要煮熟，低温烘焙五谷杂粮制作方法，做到煮三开，否则易。豆腐素有“植物肉”的美称，它有补脾益胃、清热润燥、利小便、解热毒的功效。

粗五谷杂粮还具有一定的医疗价值。如玉米被公认为是世界上的“黄金作物”，其纤维素比精米、精面粉高4—10倍。纤维素可加速肠部蠕动，降低胆固醇吸收，预防冠心病；绿豆味甘性寒，有利尿消渴、中和解毒和清凉解渴的作用；谷类蛋白质缺赖氨酸，而豆类蛋白质缺蛋氨酸，谷豆混合，蛋白互补，营养翻番。

新鲜的糙米比精米对健康更为有利，因粮食加工得愈精，维生素、蛋白质、纤维素损失愈多。粗五谷杂粮中的膳食纤维虽然不能被人体消化利用，但能通肠化气，促进食物残渣尽早排出体外。

粗五谷杂粮还有减1肥之功效，如玉米含有大量镁，镁可加强肠壁蠕动，促进机体废物的排泄，对于减1肥非常有利。玉米成熟时的花穗（ ）有利niao作用，也对减1肥有利。我们可以把鲜玉米煮汤当茶饮，也可把玉米面制作成玉米糕、玉米饼等。

## 如何健康吃粗五谷杂粮

中医专家指出，粗五谷杂粮的碳水化合物含量比细粮低，膳食纤维含量高，因此突然进食大量粗五谷杂粮，胃肠会有轻度不适应，从而引起腹胀、产气过多。

吃粗五谷杂粮有三大原则：一是粗细搭配，这就要求我们的食物要多样化，粗细粮可互补；二是粗五谷杂粮与副食搭配，粗五谷杂粮内的赖氨酸含量较少，可以与牛奶、鸡鸭鱼等副食搭配，平衡膳食。每天粗五谷杂粮的摄入量以30—60g为宜，但也应根据个人情况适当调整；三是粗五谷杂粮细吃，粗五谷杂粮普遍存在感官性不好及吸收较差的劣势，可以通过把粗五谷杂粮熬粥或者与细粮混起来吃解决这个问题。

这种情况下吃粗五谷杂粮首先要循序渐进，即刚开始时吃的量要小，比如占到主食的1/10，然后开始慢慢加量，给自己的消化系统一个适应的时间。其次，刚开始烹调粗五谷杂粮时要做到尽可能的“软烂”，以减少膳食纤维对肠道的刺激。后，好不要集中地吃一种富含膳食纤维的食品，应该多种粗五谷杂粮轮换着吃，如红豆、燕麦、小米、紫米等。

需要强调的是，吃主食的精髓在于粗细搭配，粗五谷杂粮吃得少，起不到预防慢性bing等多种保健作用。但粗五谷杂粮含有较多的膳食纤维和植酸，长期大量食用，驻马店低温烘焙五谷杂粮，会影响人体对钙、铁等矿物质的吸收，还会降低人体li。健康成年人每天吃的量占主食总量的1/3比较合适。老年人由于胃肠功能减弱，吃粗五谷杂粮过多会导致腹胀，吃粗五谷杂粮以成人的一半为宜。另外，吃粗五谷杂粮还要多喝水，因为其中的膳食纤维需要有充足的水分才能保障正常消化。

枸杞子含有丰富的胡萝卜素、多种维生素和钙、铁等健康眼睛的必需营养物质，故有明目之功，俗称“明眼子”。

作为传统中药，枸杞性平味甘，具有滋补gan shen、益精明目、runfei的功效。通过化学成分分析，枸杞的果实检测出含有丰富的天然胡萝卜素、维生素C、枸杞蛋白多糖、甜菜碱、亚油酸以及铁、磷、钙等营养成分，有补虚anshne、明目qufeng、滋runfei以及hugan kangzhongliu等作用。

药理作用：对功能有影响作用。

性味：枸杞子：甘，低温烘焙五谷杂粮公司，平。枸杞叶：苦、甘；性凉。

功能：枸杞子：yanggan，滋，runfei。枸杞叶：补虚益精，清热明目。

低温烘焙五谷杂粮制作方法-东旭粮油批发零售由德州市东旭粮油调味品有限公司提供。德州市东旭粮油调味品有限公司（[www.dzdxly.cn](http://www.dzdxly.cn)）有实力，信誉好，在山东 德州 的其它等行业积累了大批忠诚的客户。公司精益求精的工作态度和不断的完善创新理念将促进东旭粮油和您携手步入辉煌，共创美好未来！同时本公司（[www.dzdxlygs.com](http://www.dzdxlygs.com)）还是从事熟五谷杂粮，山东五谷杂粮，散装五谷杂粮的厂家，欢迎来电咨询。