

奎奴亚藜 (QUINOA)

健康益处



奎奴亚藜含有人体必需的氨基酸、酶、维生素、矿物质、纤维、抗氧化剂和植物营养素。

FAO（联合国粮食和农业组织）声称奎奴亚藜的营养如此丰富甚至可以代替母乳。

- ✓ 含有所有九种人体不能合成的必需氨基酸，这使奎奴亚藜成为一种完整蛋白质。这种品质在小麦或大米中是找不到的。氨基酸致关于身体关键物质例，如酶、激素、血红蛋白、抗体等的形成。最适合素食者的蛋白质食品。
- ✓ 与大部分的谷物相比，碳水化合物含量较低而且不饱和脂肪含量较高。
- ✓ 有益于减重。作为一种健康/复合碳水化合物的良好来源，它消化的很慢，并能让人维持较长时间的饱腹感，让体内没有饥饿的感觉。
- ✓ 一种持久能量的极好来源。世界最健康的食品报道称，其对运动员有益，因为“作为一种碳水化合物的理想来源，它比大多数谷物含有更多的蛋白质和维生素”。

富含肠清洗膳食纤维。这可以保持你的消化系统健康，减少罹患胆结石的风险

- ✓ 对心脏很有益。天然无胆固醇并富含维生素 B6、叶酸和烟酸（维生素 B3） - 有助于消除坏胆固醇（LDL）。
- ✓ 对偏头痛患者很有帮助，因为它富含矿物质镁，可以放松血管并且改善血管弹性；也富含核黄素（维生素 B2），是细胞中的适当能源生产所必需的。
- ✓ 大大降低第二型糖尿病的风险，因为镁可以促进糖的代谢。可以经常发现许多糖尿病患者缺乏镁。作为一种复杂的碳水化合物，奎奴亚藜消化缓慢，不会很快由糖转化为脂肪或导致血液中血糖含量激增。

- ✓ 富含铁，有利于生产红血细胞和加强大脑功能，比如记忆和学习。
- ✓ 提高体内维生素 E、锌、锰、铜这些抗氧化剂的水平。有规律的摄取抗氧化剂可以防止和抵消自由基的伤害，进而促进健康的免疫系统，以及癌症的预防。
- ✓ 无麸质，也适宜于对乳制品和小麦消化不良或者过敏的人。

如何烹煮：

煮奎藜籽就如蒸饭、煮粗麦粉或小米一样容易。

烹煮之前先冲洗。然后把水和奎藜籽放进锅里（1 份藜和 2 份水），煮沸。小火煨煮 10-15 分钟，直到奎藜籽吸收了所有的水分，可以看到半透明丰满的外部胚芽（尾端螺旋状）。可配任何菜肴。奎藜籽即可单独食用，也可和米一起用电饭煲煮来吃。

注：熟奎藜籽和大米以同样的方式膨胀——大概是未煮前的 2-3 倍。吃剩的熟奎藜籽可存放在冰箱中 3-4 天。

把天然超级食品的奎藜籽放在搅拌机磨几分钟就可制成奎藜籽粉，可用于烘培或作为健康增稠剂用在酱料、汤和肉汁中。

存放在阴凉干燥的地方。开封后冷藏以延长贮藏寿命。

***For wholesale or retail enquiries,
please call***

Actspand Pte Ltd

tel: 6841 5476

email: trading@actspand.com

***Address: 12 Arumugam Road,
#02-02 Suite P, Lion Building B,
S(409958)***

Web: www.actspand.com

www.organicandwholesale.com

奎奴亚藜 (QUINOA)

健康益处



奎奴亚藜含有人体必需的氨基酸、酶、维生素、矿物质、纤维、抗氧化剂和植物营养素。

FAO（联合国粮食和农业组织）声称奎奴亚藜的营养如此丰富甚至可以代替母乳。

- ✓ 含有所有九种人体不能合成的必需氨基酸，这使奎奴亚藜成为一种完整蛋白质。这种品质在小麦或大米中是找不到的。氨基酸致关于身体关键物质例，如酶、激素、血红蛋白、抗体等的形成。最适合素食者的蛋白质食品。
- ✓ 与大部分的谷物相比，碳水化合物含量较低而且不饱和脂肪含量较高。
- ✓ 有益于减重。作为一种健康/复合碳水化合物的良好来源，它消化的很慢，并能让人维持较长时间的饱腹感，让体内没有饥饿的感觉。
- ✓ 一种持久能量的极好来源。世界最健康的食品报道称，其对运动员有益，因为“作为一种碳水化合物的理想来源，它比大多数谷物含有更多的蛋白质和维生素”。

富含肠清洗膳食纤维。这可以保持你的消化系统健康，减少罹患胆结石的风险

- ✓ 对心脏很有益。天然无胆固醇并富含维生素 B6、叶酸和烟酸（维生素 B3） - 有助于消除坏胆固醇（LDL）。
- ✓ 对偏头痛患者很有帮助，因为它富含矿物质镁，可以放松血管并且改善血管弹性；也富含核黄素（维生素 B2），是细胞中的适当能源生产所必需的。
- ✓ 大大降低第二型糖尿病的风险，因为镁可以促进糖的代谢。可以经常发现许多糖尿病患者缺乏镁。作为一种复杂的碳水化合物，奎奴亚藜消化缓慢，不会很快由糖转化为脂肪或导致血液中血糖含量激增。

- ✓ 富含铁，有利于生产红血细胞和加强大脑功能，比如记忆和学习。
- ✓ 提高体内维生素 E、锌、锰、铜这些抗氧化剂的水平。有规律的摄取抗氧化剂可以防止和抵消自由基的伤害，进而促进健康的免疫系统，以及癌症的预防。
- ✓ 无麸质，也适宜于对乳制品和小麦消化不良或者过敏的人。

如何烹煮：

煮奎藜籽就如蒸饭、煮粗麦粉或小米一样容易。

烹煮之前先冲洗。然后把水和奎藜籽放进锅里（1 份藜和 2 份水），煮沸。小火煨煮 10-15 分钟，直到奎藜籽吸收了所有的水分，可以看到半透明丰满的外部胚芽（尾端螺旋状）。可配任何菜肴。奎藜籽即可单独食用，也可和米一起用电饭煲煮来吃。

注：熟奎藜籽和大米以同样的方式膨胀——大概是未煮前的 2-3 倍。吃剩的熟奎藜籽可存放在冰箱中 3-4 天。

把天然超级食品的奎藜籽放在搅拌机磨几分钟就可制成奎藜籽粉，可用于烘培或作为健康增稠剂用在酱料、汤和肉汁中。

存放在阴凉干燥的地方。开封后冷藏以延长贮藏寿命。

***For wholesale or retail enquiries,
please call***

Actspand Pte Ltd

tel: 6841 5476

email: trading@actspand.com

***Address: 12 Arumugam Road,
#02-02 Suite P, Lion Building B,
S(409958)***

Web: www.actspand.com

www.organicandwholesale.com