

# 有机燕麦种类有哪些

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/2b815aa3de2a133f46f824089b912e1b.html>

范文网，为你加油喝彩！

很多人都喜欢吃燕麦，燕麦有简易包装的，也有用塑料罐装的，食用起来也很方便。早餐很多人就会选择它那么，有机燕麦种类有哪些呢？下面小编就与你介绍一下这方面的有机食品安全知识，希望能够帮助到你。

在我国，燕管理论文麦(莜麦)是主要的高寒作物之一，为上等杂粮。集中产于坝上等高寒地区，属禾本科(Cramineae)，一年生草本植物。其生长期与小麦大致相同，但适应性甚强，耐寒、耐旱、喜日照。

燕麦的营养价值很高，每100克中含蛋白质14克，比云南大学就业大米、白面、玉米高出1.6~2.2倍，几乎可与牛肉媲美。它含有蛋氨酸多少度才是近视、色氨酸、亮氨酸、苯丙氨酸、赖氨酸、精氨酸等，其中赖氨酸的含量是大米、白面的二倍。含脂肪7克，是大米的6~7倍，且含有不饱和脂肪酸的比例较大。含B族维生素10.6毫克，尼克酸1毫克，含钙69毫克，磷392毫克，铁3.8毫克，所含维生素E也高于大米和白面。燕麦含有可溶性膳食纤维，是小麦的10~15倍，每100克燕麦释放的热量与同量的猪肉和肥羊肉相同。

燕麦不仅能降低人体内的总胆固醇含量和低密度脂蛋白含量，而且还能降血压。燕麦植物化学因子和抗氧化物含量很高，它们可以预防心脏病，在许多方面其功能和维生素E相似，且和维生素E共同发生作用。植物化学因子和抗氧化物还可保持血液的正常循环，防止血管堵塞，从而减少高脂食物产生的副作用。燕麦含有丰富的可溶纤维素，可通过清理胆固醇来保护您的心脏和血管。

那么，有机燕麦种类有哪些？到目前为止，它只有产地的划分，而没有比较明晰的种类划分。选择它时，尽量选择品牌企业生产的，因为这样能保证质量。

通过<https://www.882682.com/>小编的介绍，大家对有机燕麦的知识应该已经了解了吧，如果大家觉得这样介绍还不够清楚，还想了解有机燕麦的好处及相关的食品安全小知识，就多来关注ht粉身碎骨浑不怕的下一句[tps://www.882682.com/](https://www.882682.com/)内容吧。

更多作文请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发