



## 黑米知识介绍



### 【营养成分】

“黑米” 的营养素含量(100 克可食部中)					
热量(千卡)	333.00	硫胺素(毫克)	0.33	钙(毫克)	12.00
蛋白质(克)	9.40	核黄素(毫克)	0.13	镁(毫克)	147.00
脂肪(克)	2.50	烟酸(毫克)	7.90	铁(毫克)	1.60
碳水化合物(克)	68.30	维生素C(毫克)	0.00	锰(毫克)	1.72
膳食纤维(克)	3.90	维生素E(毫克)	0.22	锌(毫克)	3.80
维生素A(微克)	0.00	胆固醇(毫克)	0.00	铜(毫克)	0.15
胡萝卜素(微克)	1.60	钾(毫克)	256.00	磷(毫克)	356.00
视黄醇当量(微克)	14.30	钠(毫克)	7.10	硒(微克)	3.20

摘自《营养指南》

### 【营养价值】

- ◆ 中医认为黑米有显著的药用价值，医书记载：黑米“滋阴补肾，健身暖胃，明目活血”，“清肝润肠”，“滑湿益精，补肺缓筋”等功效；
- ◆ 药用价值：黑米被营养专家肯定是一种蛋白质高、维生素及纤维素含量丰富的食品，还含有人体不能自然合成的多种氨基酸和矿物质等，具有滋阴补肾、明目聪耳的功效，适用于治疗肺燥咳嗽、大便秘结、小便不利、肾虚水肿、食欲不振、脾胃虚弱等症；
- ◆ 用黑米或紫米熬制的米粥清香油亮、软糯适口，因其含有丰富的营养，具有很



好的滋补作用，因此被人们称为“补血米”、“长寿米”；

- ◆黑米所含锰、锌、铜等无机盐大都比大米高 1~3 倍；更含有大米所缺乏的维生素 C、叶绿素、花青素、胡萝卜素及强心甙等特殊成分，因而黑米比普通大米更具营养。

摘自《百度百科》