Gạo Lứt

Gạo lứt là loại gạo chỉ xay bỏ trấu, tức vỏ lúa chứ không bỏ mầm và cám của hạt gạo bên trong. Lớp cám bên ngoài là nơi chứa nhiều dưỡng chất: vitamin nhóm B, E, magie, mangan, sắt, selen, chất xơ và đặc biệt gamma oryzanol. Trong đó, gạo lứt chứa vitamin B1 và chất xơ cao hơn rất nhiều so với gạo trắng và nhiều dưỡng chất chỉ có trong cám gạo, vì thế sử dụng gạo lứt có lợi cho sức khỏe hơn gạo trắng thông thường.

Chất xơ trong gạo lứt có tác dụng chống táo bón, nhuận tràng, giúp hệ tiêu hóa hoạt động tốt hơn. Với người bị đái tháo đường, lúc này chất xơ giống như một tấm lưới cản trở và lọc đường có trong thức ăn nên giúp họ kiểm soát đường huyết tốt hơn, giảm cholesterol. Nhờ vậy, gạo lứt rất tốt cho bệnh nhân đái tháo đường, tim mạch, cải thiện tiêu hóa, chức năng gan, giảm cân.

Các loại gạo thương hiệu Tuệ Hải

- Gạo Nàng Hoa – Gò Công Đông: Đây là đặc sản mới của vùng đất Gò Công, Tiền Giang và cũng là loại gạo cao cấp thuộc miền Tây Nam Bộ. Cơm có độ dẻo vừa phải, có mùi thơm lá dứa và có hàm lượng sắt cao.
- Gạo Jasmine: Gạo có mùi thơm lài dễ chịu, rất được ưa chuộng bởi người tiêu dùng, và là đặc sản của đồng bằng Sông Cửu Long.
- Gạo Séng Cù - Mường Lò Yên Bái: Đây là gạo đặc sản của dân tộc vùng Tây Bắc và cũng là loại gạo chất lượng cao của miền Bắc Việt Nam, một năm chỉ có 2 vụ. Tuy năng suất không cao nhưng bù lại gạo có hương vị thơm ngon đặc biệt và hàm lượng dinh dưỡng cao.

Thành phần: 100% gạo lứt sạch – không hóa chất bảo quản.

Cách nấu cơm gạo lứt: Theo Sổ tay Dưỡng Sinh trang 25 - 30.

Cách rang gạo lứt để uống: Theo Sổ tay Dưỡng Sinh trang 35.

Gạo lứt được sử dụng thay gạo trắng để nấu cơm ăn hằng ngày, nấu cháo, rang gạo nấu trà uống, chế biến thành các loại bánh thơm ngon như bánh hỏi, bún, phở, bánh tráng.

QUY NGUYÊN

Công Ty TNHH TM SX Quy Nguyên
857 Phạm Văn Đồng, Khu Phố 4,
P. Linh Tây, Q. Thủ Đức, TP. HCM
Email: info@quynguyen.com - info@quynguyen.org
Điện thoại: 0916 848 922

Thực phẩm này không phải là thuốc, không có tác dụng thay thế thuốc chữa bệnh.

Brown Rice

Brown rice is whole grain rice, with the inedible outer hull removed but bran layer maintained. Outer bran is rich in vitamin group B, vitamin E, magnesium, manganese, iron, selenium, fiber and especially gamma oryzanol. In particular, vitamin B1 and fiber in brown rice are much higher than in white rice and many more nutrients are abundant in rice bran; thus, brown rice is more nutritious than white rice.
Fiber in brown rice is effective against constipation, laxative, helping the digestive system work better. For people with diabetes, fiber is like a sugar filter in the food, preventing and helping them control their blood glucose better, lowering cholesterol. As a result, brown rice is very good for patients with diabetes, cardiovascular disease, digestion improvement, liver function, weight loss.

Tue Hai rice products:

- Nang Hoa Rice - Go Cong Dong: A new specialty grown in Go Cong, Tien Giang and it is also a premium rice cultivar of Southwest Vietnam. The cooked rice has a moderate plastic texture, pandan flavor and high iron content.
- Jasmine rice: It is a specialty of Mekong Delta, having a pleasant jasmine smell, very popular with consumers.
- Séng Cù Rice – Muong Lo Yen Bai: This is the specialty of the Northwest ethnic group and it is also the best quality rice in Northern part of Vietnam, harvesting twice a year. Although the yield is not high, the rice has a unique taste of deliciousness with high nutrient content.

Ingredients: 100% brown rice - no preservatives.

Brown rice cooking method: According to Ohsawa Notebook p.25-30.

Roasted brown rice making method: According to Ohsawa Notebook p.35.

Brown rice can replace white rice to make daily cooked rice, porridge, roasted rice tea, noodles, vermicelli, rice papers, ect.

QUY NGUYÊN

Quy Nguyen Trading and Production Co.,Ltd
857 Pham Van Dong Street, Quarter 4,
Linh Tay Ward, Thu Duc District, HCM City
E: info@quynguyen.com - info@quynguyen.org
T: 0916 848 922

This food is not a medication, it does not have the effect of replacing medication.