

Hạt kê

Hạt kê là một trong những thực phẩm bổ dưỡng rất tốt cho cơ thể. Kê có nguồn gốc từ Ấn Độ, ở Việt Nam kê du nhập từ khá lâu và hiện nay được trồng chủ yếu ở các tỉnh đồng bằng Bắc Bộ như Bắc Ninh, Hải Dương, Nam Định, Ninh Bình, với mục đích chính dùng để làm lương thực, chế biến các món ăn. Theo Đông y, kê có vị ngọt, tính bình, có tác dụng bổ thận, kiện tỳ vị, thanh nhiệt, là loại thực phẩm tốt cho phụ nữ mang thai.

Xuất xứ: Việt Nam

Thành phần: 100% hạt kê sạch – không hóa chất bảo quản.

Công dụng:

- Hạt kê có tác dụng vượt trội, giúp thải độc tố và tăng cường chức năng hoạt động của thận tốt hơn.
- Hạt kê ít chất béo, nhiều chất xơ, một loại ngũ cốc lý tưởng để hỗ trợ sức khỏe tiêu hóa, giảm cân. Cháo hạt kê trợ giúp cho tiêu hóa rất tốt, đây là món ăn rất tốt cho thai phụ bị táo bón.
- Hạt kê chứa rất nhiều tryptophan, một loại axit amin sẽ được chuyển hóa thành 5-hydroxy tryptamine và melatonin khi vào cơ thể. Các hợp chất này có tác dụng làm dịu thần kinh, giải tỏa sự căng thẳng, giúp dễ ngủ và ngủ sâu.

Hướng dẫn sử dụng: Dùng để nấu cơm, cháo và xôi.

Bài cháo bổ dưỡng - theo Sổ tay dưỡng sinh trang 64, 65:

Nguyên liệu: Nửa lon gạo lứt (125 g), 1 nắm đậu đỏ (đã nấu sôi, bỏ nước), 30 g hạt sen, 10 g phổ tai, 100 g bí đỏ, 1 nắm hạt kê, 20 hạt hạnh nhân, 3 trái óc chó (6 miếng), 1 muỗng canh yến mạch và 1 chút muối cho vừa ăn.

Tất cả nấu thành cháo dùng cho trẻ em và người lớn tuổi.



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.

Millet

Millet is a nutritious food for human from India. In Vietnam, millet has been introduced as a staple food for a long time and cultivated mainly in northern delta area including Bac Ninh, Hai Duong, Nam Dinh, Ninh Binh with purpose for food and cooking. As traditional herb, millet is cool and sweet, good for kidney, spleen and stomach tonic, heat-relieving, good for pregnancy women.

Origin: Việt Nam

Ingredients: 100% natural grown millets – no added chemical and preservatives.

Health benefits:

- Millet has many excellent benefits, support of detoxification, improve kidney function.
- Millet has a low fat content and a lot of fiber, thus an ideal grain to support digestion and weight loss. Millet porridge is especially suitable for women who are constipated during pregnancy.
- Millet is also rich in tryptophan, a type of amino acid that will be metabolized in the body to produce 5-hydroxy tryptamine and melatonin. These two compounds can calm the nerves, relieve stress, make people to fall asleep and improve the sleep quality.

Usage: To cook with brown rice, to make porridge and xôi kê (similar to steamed sticky rice but use millet instead of sticky rice)

Nutritious porridge recipe - following Macrobiotic Notebook p.64, 65:

Ingredients: ½ cup of brown rice (125 g), a handful of red adzuki beans (already quick-cooked in boiling water, drained), 30 g lotus seeds, 10 g kombu seaweeds, 100 g pumpkin (deseeded and peeled), a handful of millet, 20 almond seeds, 3 walnuts (6 kernels), 1 tbsp oat, water, a pinch of salt.

Preparati Use all ingredients above to make porridge. Suitable for children and older people.



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.