

?

## G?o N?p C?m ?i?n Bi?n



G?o N?p C?m lo?i G?o ??c S?n có màu ?en, thon dài. G?o N?p C?m hay còn g?i là b? huy?t m? vì g?o n?p c?m có giá tr? dinh d??ng r?t cao. ?n th??ng xuyên có th? phòng b?nh thi?u máu.

?ánh giá: Ch?a có ?ánh giá



[H?i v? s?n ph?m này](#)

Chi ti?t **G?o n?p c?m** có màu ?en (g?o ?en) còn g?i là b? huy?t m? vì g?o n?p c?m có giá tr? dinh d??ng cao. So v?i các lo?i g?o khác thì hàm l??ng protein trong g?o n?p c?m cao h?n 6,8%, ch?t béo cao 20%, ngoài ra trong g?o n?p c?m còn carotin, 8 lo?i a-xít a-min và các nguyên t? vi l??ng c?n thi?t cho c? th? .

- Các lo?i g?o có th? phù h?p v?i gia ?inh B?n: [g?o n?p n??ng ?i?n bi?n](#), [g?o ??c s?n mi?n b?c](#)



**G?o n?p c?m là gì?**

G?o n?p c?m còn g?i là g?o n?p than. ? n??c ta có 2 lo?i n?p than là than l?t màu ?? ??m và than ?en màu tím ?en. Than l?t khi n?u r??u s? thành màu ??, than ?en khi n?u r??u s? thành màu tím ??m. Trong y h?c c? truy?n, g?o n?p có tính ?m, v? ng?t, b? trung ích khí, ???c s? d?ng ?? ch?a tr? tình tr?ng suy nh??c c? th?, tiêu ch?y, ra m? hôi tr?m, viêm loét d? dày - tá tràng,... ??c bi?t, lo?i g?o n?p c?m còn có công d?ng r?t t?t ??i v?i máu huy?t và tim m?ch.

**Tiêu chu?n:** Xu?t kh?u, nguyên ch?t 100%, không pha tr?n.

**T? L? T?m:** 5%

**?? ?m:** < 15%

**?óng gói:** 1kg, 5kg, 10kg, 25kg



### H??ng d?n b?o qu?n g?o:

+ ?? n?i khô ráo và thoáng mát

+ ??y kín sau khi m? bao, tránh côn trùng xâm nh?p và mùi l?.

G?o n?p c?m có hàm l??ng dinh d??ng cao. So v?i các lo?i g?o khác, n?p c?m có hàm l??ng ch?t béo cao h?n 20%, protein cao h?n 6,8%. Ngoài ra, nó còn ch?a t?i 8 lo?i axit amin, carotene, các nguyên t? vi l??ng, ch?t x?, ch?t ch?ng oxy hóa và ngu?n vitamin E phong phú. Vì v?y, nó góp ph?n l?n trong vi?c b?o v?, mang l?i nhi?u giá tr? ??i v?i s?c kh?e.

### Công d?ng c?a g?o n?p c?m ??i v?i s?c kh?e

?ông y và Tây y ??u nh?n ??nh [nh?ng công d?ng c?a g?o n?p c?m](#) nh?:

**G?o n?p c?m t?t cho tim m?ch**

Nhi?u nghiên c?u cho th?y c?m r??u n?p c?m có th? phòng ng?a b?nh tim m?ch, ??t qu? và tình tr?ng cao huy?t áp. C? th?, trong men n?p c?m có ch?a ch?t lovastatin và ergosterol có vai trò tái t?o m?ch máu, phòng tránh các tai bi?n tim m?ch. ??ng th?i, chúng không gây ra các ph?n ?ng ph? nh? m?n ng?a, bu?n nôn, d? ?ng,... nên r?t t?t cho b?nh nhân ?ã ph?u thu?t tai bi?n m?ch máu não.

??c bi?t, s? d?ng r??u n?p c?m v?i li?u l??ng phù h?p còn giúp làm gi?m l??ng cholesterol trong máu, r?t t?t cho b?nh nhân g?p v?n ?? v? huy?t áp hay tim m?ch. Tuy nhiên, ?? h?n ch? tình tr?ng r??u lên men ??m lâu ngày, ng??i dùng nên b?o qu?n r??u n?p c?m trong t? l?nh ?? dùng d?n.

### **T?t cho ng??i m?c b?nh d? dày**

G?o n?p c?m n?u xôi là li?u thu?c h?u hi?u cho ng??i b? y?u d? dày, ??c bi?t là nh?ng ng??i b? viêm loét d? dày không th? tiêu th? ???c c?m t?. Cháo g?o n?p c?m n?u suông (cháo hoa) có tác d?ng làm mát h? tiêu hóa ??i v?i nh?ng ng??i b? n?ng b?ng, khó tiêu. N?u ???c n?u nh? v?i móng giò heo, ?u ?? non, lá sung và lõi thông th?o s? v?a là món ?n ngon, v?a là bài thu?c c? truy?n giúp làm t?ng ti?t s?a, b? sung thêm s?t cho ph? n? cho con bú. ??c bi?t, n??c cháo c?ng r?t t?t cho tr? em d??i 12 tháng tu?i.

### **Tác d?ng khác c?a g?o n?p c?m**

- V?i nh?ng ng??i th??ng xuyên b? nôn m?a, có th? l?y m?t n?m g?o n?p c?m rang h?i xém, m?t trái cau khô và h?t tiêu, cho vào giã nhuy?n, tán thành b?t ?? u?ng v?i n??c ?m.

- V?i ng??i b? ch?y máu cam, có th? rang g?o n?p c?m, tán nhuy?n, m?i l?n u?ng 6 - 7g b?t g?o v?i n??c ngu?i.

### **M?t s? cách ch? bi?n g?o n?p c?m th?m ngon, b?**

## d??ng

- C?m r??u n?p c?m: Ch? c?n s? d?ng các nguyên lí?u g?m g?o c?m, men r??u và ?? th?i xôi. G?o ngâm qua ?êm cho n?, n?u nh? n?u xôi, sau ?ó thêm n??c và men g?o, ? kín. Sau 2 ngày là chúng ta có c?m r??u n?p c?m th?m ngon, b? d??ng. N?p c?m có th? ?? r??u vào ngâm, r?t phù h?p ?? th?t ?ãi khách kh?a.

- S?a chua n?p c?m: Là món ?n v?t ???c nh?u ch? em mê m?n vì th?m ngon và làm ??p da, ??p dáng. ?? ch? bi?n món này, ta ch? c?n n?u n?p c?m chín r?i tr?n v?i s?a chua ho?c dùng n?p c?m ?ã lên men ?? tr?n cùng s?a chua.

- Xôi n?p c?m: N?u nh? n?u xôi bình th??ng là chúng ta ?ã có món xôi b? d??ng cho gia ?inh.

- R??u n?p c?m: N?u n?p c?m thành xôi. T?p theo, cho xôi ?ã tr?n men vào ??y kho?ng ? h? sành, thêm vào 500ml r??u tr?ng trên 40 ?? . T?p theo, ??y kín, ?? ? n?i thoáng mát, không có ánh n?ng chi?u tr?c t?p. ?? ? n?i càng t?i càng t?t. R??u n?p c?m ?? trong kho?ng 15 - 17 ngày, khi th?y h?t xôi chuy?n thành d?ng b?t hoàn toàn, l?ng xu?ng ?áy h? thì nh? tay ch?t l?y ph?n n??c r??u ? trên ra bình ch?a khác. T?p theo, ?? riêng ph?n r??u có ch?t b?t, ??y kín, ?? thêm 15 ngày trong ch? thoáng mát, không có ánh sáng,... là s? u?ng ???c. Có th? thêm n??c ???ng và r??u tr?ng vào ?? thay ??i ch?t l?ng r??u.

G?o n?p c?m có nh?u giá tr? dinh d??ng ??i v?i s?c kh?e. Khi s? d?ng, nên dùng n?p c?m v?i các lo?i th?c ph?m nh? trái cây, rau xanh, th?t n?c,... ?? kích thích tiêu hóa, giúp các d?ng ch?t ???c h?p thu d? dàng h?n.