什么是胚芽米？

胚芽米就是含有胚芽的大米，一般的大米经过多次碾磨之后已经不包含胚芽。胚芽是大米的精华，胚芽只占大米体积的3%但包含66%的营养。胚芽米含有丰富的微量元素和营养物质是一种难得的食品营养宝库。长期使用胚芽米解决了使用精白米所带来的身体元素缺失问题。

胚芽米可以完全代替精白米承成为餐桌上的主食。

你还知道那些好处？评论区说说？