绿色蔬菜配送 西安文博农副产品 周至蔬菜配送

产品名称	绿色蔬菜配送 西安文博农副产品 周至蔬菜配送
公司名称	西安文博农副产品有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	西安市未央区东杨善村1组042号1楼004室
联系电话	18691870228

产品详情

喝粥、吃面条，到底是护胃还是伤胃？

面条、面片一般容易消化，尤其适合胃酸过多的人群。因为面条、面片中的碱可以中和胃酸，缓解胃部不适。

建议面条、面片要煮得软烂。

面条、面片吃清汤的。油汤面、拌面或炒面条、炒面片过于油腻，会增加胃的负担，引起消化不好。

面条、面片一般容易消化，尤其适合胃酸过多的人群。因为面条、面片中的碱可以中和胃酸，缓解胃部不适。

建议面条、面片要煮得软烂。

面条、面片吃清汤的。油汤面、拌面或炒面条、炒面片过于油腻，会增加胃的负担，引起消化不好。

喝粥、吃面条，到底是护胃还是伤胃？

苏打饼干能护胃，是因为它添加了苏打粉，可以中和胃部过多的胃酸，缓解胃酸分泌过多而产生的“ 烧心 ”等不适症状。

但市面上有些苏打饼干，脂肪含量高，过多摄入会增加胃的负担，还会导致热量超标。苏打饼干中的钠含量也很高，易导致血压升高。

建议不能当饭吃，只可以作为加餐吃几块。吃苏打饼干时，要充分咀嚼、细嚼慢咽，而且要配合一些流质食物一起吃，这样才能起到护胃的作用。

购买时要看食品成分表，买脂肪和钠含量低的。

包心菜包心菜其维生素C和钙含量非常丰富。包心菜还含有较多的微量元素钼和锰，是人体制造酶、等活性物质所必不可少的原料。能促进人体物质代谢，十分有利于儿童生长发育。其多量维生素C能增强肌体能力。经常吃包心菜对美容也有一定的功效，能防止皮肤色素沉淀，减少青年人斑，延缓老年斑的出现。经常吃包心菜对皮肤也有一定的功效，能防止皮肤色素沉淀，减少青年人斑，延缓老年斑的出现。