

# 株洲荷塘区养老院 石峰区周边养老院

产品名称	株洲荷塘区养老院 石峰区周边养老院
公司名称	湖南普亲老龄产业发展有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	长沙市雨花区井奎路80号
联系电话	4001181080 13436777445

## 产品详情

株洲荷塘区养老院 石峰区周边养老院，可以考虑普亲养老院，吃粗粮的好处不分年轻人或老年人，只是对于老年人来说，由于生理消化机能大不如前，吃大鱼大肉对老年人的血管会造成负担，相反吃粗粮不能能够保护血管，还可以有效调节血糖，维护牙齿健康，对老年人可以说是好处多多，今天小普想为大家推荐一些普亲养老机构经常会为老年人制作的粗粮品类，可以供家庭照护者进行参考。

首先不可避免地要谈一谈吃粗粮有哪些好处，常见的粗粮主要包括燕麦、荞麦、玉米、小米、高粱、薏米、红豆、绿豆等，粗粮中一般会含有丰富的B族维生素和矿物质，以及丰富的膳食纤维，膳食纤维最重要的特征就是吸水性和持水性，所以可以预防便秘，减少一些毒素在体内的停留时间，另外，粗粮还可以防治心血管疾病，防治高血糖等，对于老年人来说，吃粗粮是非常有好处的，当然前提也是适当地进食。

总的来说，小普觉得黑豆、玉米和红薯等粗粮都比较适合老人吃。

### 玉米

都知道玉米是“健康食品”。可是玉米具体有什么好处，许多人都说不上来。今天，告诉大家一个玉米的超级健康功效——能预防癌症。玉米中的叶黄素还能够预防大肠癌、皮肤癌、肺癌和子宫癌，玉米黄质则可以预防皮肤癌和肺癌。需要提醒大家的是，玉米属于粗粮，既不能多吃，还需要搭配细粮，营养才更好吸收。

### 红薯

红薯含有很高的营养价值和药用价值，且营养均衡。据了解，红薯只含有同等重量米饭三分之一的热量，并含有零胆固醇和脂肪，多吃红薯对身体健康有益。红薯除了能够美容养颜抗衰老外，还能够有效防止癌症。

## 黑豆

黑豆含有许多抗氧化成分，特别是异黄酮、花青素都是很好的抗氧化剂，能促进肾脏排出毒素，具有明显的补益肾脏、益阴活血、强筋健骨、安神明目功效。

小普还要提醒家属朋友们：老人吃粗粮虽然好处多，但是不宜过量。粗粮摄入过量会影响老年人的消化吸收，本来老年朋友们的消化吸收功能就比年轻人差，粗粮吃多了影响更大，老年人粗粮摄入过量还会影响某些矿物质的吸收，比如说钾、钙等，另外粗粮摄入过量还会导致便秘，所以吃粗粮一定要适量。

株洲荷塘区养老院 石峰区周边养老院，推荐普亲养老院，在老年照护里，饮食照护也是非常重要的一环，做好饮食照护，能够更好地开展老年照护。

株洲普亲建宁街道老年养护中心：位于株洲市芦淞区建宁街道，社区卫生服务中心四、五楼。西靠湘江，南接天元大桥，北临神龙公园，位于株洲市区中心位置。

株洲市普亲枫溪老年养护中心：株洲市芦淞区枫溪街道社区卫生服务中心旁

株洲普亲社会福利中心：株洲市芦淞区芦蓬路龙泉街道办事处，湖南中医药高等专科学校旁边。