

春季饮食法则和春季养生：推荐上班族喝山药红枣粥-壹仁堂

产品名称	春季饮食法则和春季养生：推荐上班族喝山药红枣粥-壹仁堂
公司名称	武汉壹仁堂健康科技有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	武昌区和平大道1178号武汉理工大学余家头校区教工食堂
联系电话	18007161178 18163314999

产品详情

推荐给大家的春季饮食法则

春季饮食法则1

春笋素有“蔬中第一珍”的美誉，春笋的味道鲜嫩清香，自古在民间也有“无笋不成席”的说法。春笋能“利九窍、通调血脉、化解痰涎、消处食胀”的功能，经现代医学证实，春天吃笋有消食、利便、明目、滋阴、益血、化痰、等功效。春笋营养物质丰富，里面水分充足、有丰富的植物蛋白和钙、磷、铁等人体生命活动必需的营养物质和多种微量元素，特别是纤维素含量非常高，春季吃笋有帮助消化、防止大肠便秘等功能。春笋是高蛋白、低脂肪、低淀粉、多纤维素的营养美食。春食鲜笋炒、烧、煮、煨、炖等都可，素有“荤素百搭”的盛誉，春笋可荤可素，可汤可菜，做法不同，风味各异，皆成佳肴。

壹仁堂建议：春笋营养价值虽然高，但春笋的气味性寒味甘，又含有较多的粗纤维素，大量的食用以后，很难消化掉，很容易对胃肠造成一种负担，尤其是本身已经有胃肠道等消化系统疾病的人更不能大量的食用。患有尿道结石、肾结石、胃出血、肝硬化、食道静脉曲张、慢性肠炎、严重的胃及十二指肠

溃疡、脾胃虚弱等消化系统疾病的患者都不宜多吃笋。

春季饮食法则2

春饼春饼不但口味好，可搭配的食物种类可以很多，营养搭配也很合理，老北京吃春饼时，大家习惯配上一小碗米粥稀饭，即春饼不仅养胃，又可以安神，干、稀搭配都有了，实在是春天的一道美味。

春季饮食法则3春韭

春季的韭菜柔嫩味香辛，也有很好的温中行气、散血解毒、温暖、健脾养胃的功效；韭菜含有非常丰富的钙和铁等韭菜微量元素，这两种元素分别能对于骨骼、牙齿的声场和预防缺铁性贫血有很大帮助。韭菜含有丰富的粗纤维、钙、磷、胡萝卜素、维生素B1、B2、维生素C等非常多的营养成分，韭菜的含水量很高，热量偏低，含有较多的纤维素，能增进胃肠的蠕动，能有效地预防习惯性便秘和肠癌。韭菜内含有挥发性的精油，及富含硫化物，具有一定杀菌消炎的功能，有促进人体食欲和降低人体血脂的作用，对治疗高血压、糖尿病、冠心病、高血脂等有一定的帮助。韭菜不仅能温补肝肾，温中行气、活血解毒、还有很好的保暖、健胃等功效。初春时节的韭菜味道最好，晚秋的次之，夏季的韭菜最差。

适合年轻上班一族和老年人的春季养生粥!

1 首先山药切碎；将事前准备好的干红枣浸泡去核，洗干净,最好多洗几次!

2 糯米浸泡20分钟；糯米用大火煮开，再慢慢的用文火小火熬十五分钟；八成熟的时候放入里面红枣，然后再将山药粉放入锅中；搅拌均匀以后继续熬制15分钟即可,一锅甜甜的粥就做好了。

下面小宋来领大家分析一下粥对人体的好处!

1 糯米：糯米含有丰富的人体所需蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素B1、维生素B2、烟酸及淀粉等，营养价值丰富，为温补强壮的食品；具有补中益气，健脾养胃，止虚汗之功效，对脾胃虚寒，食欲不佳，对腹胀腹泻的患者有一定食疗缓解作用；其次糯米有收涩功效，对尿频，盗汗有较好的食疗效果，大家在疲劳的一天不防回家试试!

2 山药：山药含有皂甙、黏液质、胆碱、淀粉、糖类、蛋白质和氨基酸、维生素C等营养成分以及多种微量元素，且含量较为丰富，具有滋补美容作用，为病后康复食补的佳品。

3 红枣(大枣)：红枣对中老年人女性朋友的更年期骨质疏松症、此外青少年正处于生长发育缺钙的时期、女性易贫血缺铁等有很非常好的食补效果，久病后体虚体弱的人经常食用枣类也有很好的滋补强壮作用。红枣适宜慢性肝炎，肝硬化之人服食，也可减少其他药物对肝脏的损害。大枣中含有环磷酸腺甙，能扩张人体毛细血管，增强心肌收缩力，能改善心肌的营养，对防治老年人心血管疾病有非常好处的帮助。

此外大枣还是孕妇滋补的佳品!希望大家在忙碌了一天的工作之后能回家坐上一锅!