

皇家粥道—怎样喝粥更健康？

产品名称	皇家粥道—怎样喝粥更健康？
公司名称	河南华略实业有限公司
价格	2.50/杯
规格参数	
公司地址	郑州市二七区大学南路8号12号楼2单元22层2225号（注册地址）
联系电话	15538009219

产品详情

王大爷有糖尿病，老伴血糖稳定。这两口子有个习惯，就是经常在晚上空腹喝粥，以粥作为当天的晚饭。结果常常喝完粥后，王大爷会出现的一个血糖波浪起伏的状况,就像过山车似的，血糖达到顶峰后又进入一个低谷状态，如此循环。半夜的时候还经常被饿醒。其实这个主要原因就是空肚子喝粥造成的。

后来专家建议王大爷晚饭照常喝粥，只是把粥的量减下来一点，搭配上小半块馒头、包子或者花卷，也就是“削峰填谷”，吃饭的顺序也要稍作调整，要先吃干后吃稀,注意是干湿搭配。两者结合，能量不变，血糖稳定。这样的话喝粥才会更健康哦。