

八宝粥 莲子八宝粥 冬至速冻

产品名称	八宝粥 莲子八宝粥 冬至速冻
公司名称	泰安市泰山区冬至速冻食品有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	山东省泰安市泰山区南河西村
联系电话	13153889089 13153889089

产品详情

老人喝粥的好处

- 1、易于消化吸收** 老年人胃肠功能下降，消化吸收能力较弱，而粥容易消化吸收，其中的碳水化合物、蛋白质、维生素、矿物质等营养素能被机体充分吸收利用；因此，老年人更适合早餐喝粥。
- 2、润肠通便** 老年人由于各脏器功能shuai退，容易引起肠燥bian秘，早餐喝粥可补充水分，从而达到润肠通便的作用。
- 3、健脾yang胃** 粳米、小米、玉米等谷类，大都性平味甘，具有补中yi气、健脾yang胃的功效。把它们熬煮成粥，更能发挥其健脾yang胃的功效，尤其适合年老体弱、脾胃虚弱者食用。
- 4、补充体力** 粥含有丰富的碳水化合物，可以提供足够的热量，以补充被消耗的能量，非常适合老年人补充体力。
- 5、消渴润喉** 人体经过一夜的睡眠，因呼吸和不显性失水，会丢失很多水分，从而出现喉干口渴。老人早晨喝粥不仅可补充丢失的水分，还能让咽喉沾润，从而消除干渴。
- 6、润肤美容** 粥中含有大量的水分和丰富的维生素，可以起到润肤美容的效果。
- 7、延缓衰老** 喝粥能促进机体清静柔软，并且粥中富含维生素和矿物质，因此，老人早餐喝粥具有延缓衰老的作用。

八宝粥的功效和文化

腊八粥，又名八宝粥，是一种在腊八节用由多种食材熬制的粥，民间传说来自天竺。中国南宋

文人周密撰《武林旧事》说：“用胡桃、松子、乳蕈、柿、栗之类作粥，谓之腊八粥。

养生功效

喝粥养生好处多，这句话一点也不假，早在明朝大医学家李时珍在《本草纲目》中说，八宝粥，粥“又极柔腻，与肠胃相得，最为饮食之妙诀也”。宋朝著名诗人陆游甚至以为，食粥能长寿成仙。医学界公认，粥能补益，生发胃津，健脾胃，补虚损，最宜养人。粥熬好后，上面浮着一层细腻、黏稠、形如膏油的物质，中医里叫做“米油”，俗称粥油。很多人对它不以为然，其实，它具有很强的滋补作用，可以和参汤媲美。通常所说的粥油是由小米或大米熬粥后所得的。清代医学家王孟英在他的《随息居饮食谱》中则认为“米油可代参汤”，因为它和人参一样具有大补元气的作用。中医认为，小米和小米味甘性平，莲子八宝粥，都具有补中益气、健脾和胃的作用。二者用来熬粥后，很大一部分营养进入汤中，其中尤以粥油中最为丰富，是米汤的精华，滋补力之强，丝毫不亚于人参、生地等名贵的药材。

早餐有哪些注意事项？

营养搭配

1、营养早餐的四大要素：谷类能量，蛋白营养，碱性豆奶，八宝粥的热量，果蔬精华！

2、营养早餐

多吃：全麦面包、馒头、粥类、杂粮、豆浆、脱脂牛奶、鸡蛋、苹果、梨等很容易买到水果，蔬菜；

少吃：油条、汉堡、蛋糕、饼干、薯条、火腿、方便面、碳酸饮料、汽水等

健康选择：选择富含优质蛋白的食物；选择富含水分、矿物质、纤维素高的谷类食物；选择水果蔬菜和豆浆脱脂牛奶等流体营养食品；远离高油、高糖、高盐、高脂肪、高添加剂食物。

3、合理搭配方案：

多种少量，主食不可少，要有奶制品，八宝粥的功效，蛋类也需要，果蔬流体非常好。

营养搭配

基本要求是：主副相辅、干稀平衡、荤素搭配。下面的营养元素是你早晨进餐时一定要注意的：

碳水化合物：人类的大脑及神经细胞的运动必须靠糖来产生能量，因此可进食一些淀粉类食物，比如馒头、面包、粥等。早餐所供给的热量要占全天热量的30%，主要就靠主食，故早餐一定要吃好。

蛋白质食物：人体是否能维持充沛的精力主要依靠早餐所食用的蛋白质而定。因此，早餐还要有一定的动物蛋白质，早餐如鸡蛋、肉松、豆制品等食物。

维生素：这一点最易被人所忽视。最好有些酸辣菜、拌小菜、泡菜、蔬菜沙拉、水果沙拉等。

八宝粥-莲子八宝粥-冬至速冻(优质商家)由泰安市泰山区冬至速冻食品有限公司提供。泰安市泰山区冬至速冻食品有限公司(www.dzsdsp.com)实力雄厚，信誉可靠，在山东泰安的速冻面点等行业积累了大批

忠诚的客户。公司精益求精的工作态度和不断的完善创新理念将引领冬至速冻和您携手步入辉煌，共创美好未来！