

周六就是腊八节 别忘熬点腊八粥

不同体质适合不同的粥,专家建议“对号食用”

“腊八粥,甜又香,吃了一碗又一碗,来年家家富又康”,这个周六,1月19日,农历十二月初八,就是腊八节了,按照传统,人们在这一天要做腊八粥、喝腊八粥。

中医养生专家建议市民,熬腊八粥以及平时做养生粥时,最好根据自身体质来挑选配料,“对号食用”,这样养生效

果才会更好。

桂圆腊八粥
适合体质:气虚、血虚和阳虚

桂圆亦称龙眼,性温味甘,益心脾,补气血,具有良好的滋养补益作用。这一类型的腊八粥首选桂圆为原料。此外,红枣、花生、红豆、红糖、枸杞等可与桂圆互相搭配,连同糯米一起煮,是驱寒保暖良方。

薏米腊八粥
适合体质:湿热

薏仁是纤维质高,可排除应酬时摄入的过多垃圾食物。因此,以薏仁为主要辅料的腊八粥,适合经常喝酒、大鱼大肉应酬的人食用。

燕麦腊八粥
适合体质:平和

燕麦具有降低血中胆固醇

浓度的作用,食用燕麦后可减慢血糖值的上升,在碳水化合物食品中添加燕麦,可抑制血糖值上升,因此对于糖尿病以及糖尿病合并心血管疾病的患者,不妨在粥里放点燕麦。

此外,糖尿病病人喝腊八粥最好不要放糖,如果想吃甜食,可以放些甜菊糖、木糖醇甜味剂。

(综合)

影讯 菏泽新世纪电影城推荐

贺岁动画片《绿林大冒险》明日上映
来吧,一次奇幻之旅



主打奇幻合家欢贺岁动画电影的《绿林大冒险》,将于19日(周六)全国公映。

本片主人公小雨的妈妈是天地公司的一名员工。在自然植物已经枯竭的未来,人类只能依靠天地公司生产的仿真植物来绿化地球,直到有一天,仿真植物出现了严重问题,天地公司的所有员工,包括小雨的妈妈都陷入了巨大的工作压力之中。

小雨性格叛逆,有一次,“工作狂”的妈妈忘记了小雨的生日,倍感委屈的小雨决定前往妈妈所在的天地公司寻找妈妈。在途中却被天地公司的老板——昆总误传到了神秘的“绿林星球”,一场神秘刺激又爆笑连连的奇幻之旅由此展开。而在神秘星球上的经历也让叛逆的小雨深深感受到亲人的重要性,并更加理解妈妈的爱。

“防盗秘笈”陪你过年

新年将至,也是盗窃频发期。很多疏于防范的市民,容易成为盗贼目标。如何提高家庭防盗系数?如何保管财物?万一遭遇盗贼入屋,又该如何应对?近日,一份据称由公安人员制作的《防盗秘籍》流行网络。(综合)

常见防盗错误观点

各位街坊!左侧防盗观点是不正确的!

家居防盗诀窍

以下介绍一些正确的防盗措施:

一、防盗门篇

二、阳台窗门篇

三、财物收藏篇

四、警报器篇

五、实战篇

BUICK

心静 思远 慧行千里

菏泽西区凯胜别克4S店

购车保养服务全

凯胜别克

销售电话: 0530-6208888

售后服务电话0530-6208099

地址: 昆明路北段中汇国际汽车园内