



年味渐浓 事事粥全

1月26日,将迎来腊八节,一碗热腾腾的腊八粥,不仅温暖身心,也拉开了人们置办年货、迎接新春的序幕。腊八粥食材搭配有讲究,不同人群可“量身定制”。

学生/上班族:多放莲子、花生、核桃、红枣等益智健脑食材。

女性:多选黑米、黑豆、核桃等黑色食材及枸杞、桂圆,有助于养颜补血。

孕妈妈:分阶段调整。早期选易消化粥品缓解孕吐,中期加大豆、坚果补铁,晚期增加糙米、花生等富含钙的食物。

糖尿病患者:少米多豆,避免高糖食材。推荐以

荞麦、燕麦为基底,搭配红豆、绿豆等。

高血脂患者:少放花生,多选燕麦、黄豆、枸杞,帮助调节血脂。

消化不良者:加入山药块,温和养胃,易于消化。

失眠者:减少易胀气豆类,可添龙眼、酸枣仁等安神食材。

老年人:食材以软糯为主,硬质坚果建议打碎后熬煮,便于吸收。

锦江区牛市口街道“腊八粥香暖寒冬·驿站迎春送福来”主题活动,为奔忙在一线的“小牛哥”们送上节日温暖。

华西社区报记者 高昊焜



AI
读报



社区主播为您播新闻