



向下生根 向上生长

四川日报报业集团主管主办  
四川华西社区传媒有限责任公司出版

2026年1月  
星期五 23

农历乙巳年十二月初五  
今日8版

国内统一连续出版物号  
CN 51-0131

第1105期(总第1139期)  
每周二、五出版

总编辑 王清洪  
值班编委 余悦



## 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

