

# 粗糧

## 兒童少吃電腦族多吃

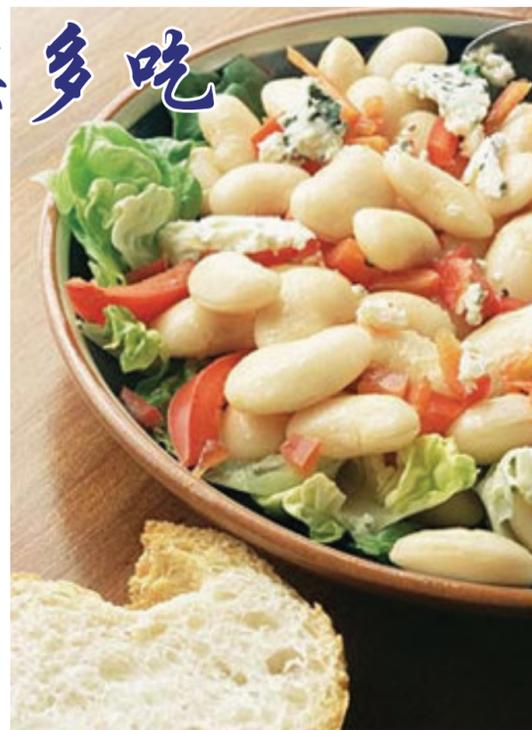
其中蛋白質的吸收消化率最多祇有50%；但把黃豆加工成豆腐後，吸收率馬上昇至90%~95%。第二大弊端在於粗糧影響人體對鈣、鐵等其他營養的吸收。長期大量進食高纖維食物，會使人的蛋白質補充受阻，脂肪攝入量不足，微量元素缺乏，因而造成骨骼、心臟、血液等臟器功能的損害，降低人體免疫抗病的能力。第三大弊端在於粗糧的感官性差，而且本身營養價值不高，同樣質量的細糧與粗糧，肯定是細糧的營養、能量要高，古代人營養不足、體力較差與他們以粗糧為主食是有一定關係的。

胃腸功能差的老人少吃  
吃粗糧有三大原則：一是粗細搭配，要求市民食物要多樣化，「粗細糧可互補」；其二是粗糧與副食搭配，粗糧內的賴氨酸含量較少，可以與牛奶等副食搭配補其不足；其三是粗糧細吃，粗糧普遍存在感官性不好及吸收較差的劣勢，可以通過把粗糧熬粥或者與細糧混起來吃解決這個問題。具體如何吃粗糧要分年齡分人群：胃腸功能較差的老年人（60歲以上）及消化功能不健全

兒童要少吃粗糧，並且要做到粗糧細吃；中年人尤其是有「三高」、便秘等症狀者、長期坐辦公室者、接觸電腦較多族、應酬飯較多的人則要多吃粗糧；運動員、體力勞動者由於要求盡快提供能量也要少吃粗糧。

胃潰瘍胃腸炎患者慎食  
不同病情的人群也要區別吃粗糧。患有胃、腸潰瘍，急性胃腸炎的病人的食物要求細軟，所以要盡量避免吃粗糧；患有慢性胰腺炎、慢性胃腸炎的病人要少吃粗糧。黃豆營養豐富，骨質疏鬆、處於更年期的中老年人可以多食，但有腎功能損害的患者則要少吃。

粗糧最好在晚餐食用  
食用粗糧最好安排在晚餐，正常人吃的頻率以2天一次為宜，如果是因為「三高」病情需要的話，也可安排一天兩次。至於進食粗糧具體數量則可以用纖維素作為標準來衡量，與人體每日吸收的熱量成正比。一般來說成人日吸收熱量為1800卡需要纖維素25克，2400卡熱量則為30克纖維素，2800卡熱量為35克纖維素。1~18歲之間的少年兒童需要的纖維素以年齡數加5~10克為宜。



吃粗糧已成為一種時尚。因為不少「富貴病」都是由於吃得過於精細造成的，結果造成部分市民對過精食品產生恐懼，過度追求吃粗糧。營養學專家指出盲目吃粗糧並不一定有利健康。

粗糧內的膳食纖維素及b族維生素含量較高，纖維素本身對人體內的大腸產生機械性刺激，促進腸蠕動，能使大便變軟暢通。同時對於預防腸癌和由於血脂過高而導致的心腦血管疾病都有很大的好處。所以得到了備受「富貴病」困擾的城市人青睞。而且膳食纖維素還會與體內重金屬和食物中有害代謝物結合使其排出體外。所以適量進食含纖維素高的粗糧對人體是有益的。

但粗糧本身也有三大弊端：第一就是粗糧不容易消化，人體對粗糧內營養吸收率偏低。以豆製品為例，吃煮、炒黃豆，人體對



材料：木瓜一顆、鮮奶兩杯半、蛋白三個、冰糖適量、醋少許。

做法：  
1.木瓜剖半，取出果肉，放入果汁機打成碎小塊。  
2.鮮奶煮到剛好沸騰，加入冰糖一同煮至放溶化，放涼備用。  
3.蛋白打勻，加入牛奶和醋，輕輕攪拌均勻用後，用濾網過篩，裝入小碗中，蓋上保鮮膜，大隔火隔約水約蒸約30分鐘即成奶酪。

4.食用時將木瓜泥淋於奶酪上，也可加些蜂蜜一起食用。白嫩肌膚、活氧、抗氧化，還可以淡化點點斑斑點點、豐胸美白喔！

功效：木瓜擁有多種維他命B群、胡蘿蔔素等營養，加上所含的特殊蛋白，能夠快速吸收鮮奶中的蛋白質。而蛋白質可以促進肌膚新陳代謝正常，保持彈性，提供抗氧化、抗氧化的全面性功能。這道濃、醇、香、滑的甜品，早上起來吃一盅，絕對是超幸福的事！

## 色味俱全的滋養美顏早餐



**988**  
SUICIDE  
& CRISIS  
LIFELINE  
MISSOURI

**致电 988**

超过 240 种语言的翻译

**美中佛教會地藏殿**  
地藏殿現已正式啓用，服務社區與信眾  
殿內裝璜永久骨灰壇存放設施  
單人位和雙人位兩項；還有存放永久往生牌位  
及供奉地藏菩薩長明燈

諮詢單位：美中佛教會  
299 Hegar Lane, Augusta  
MO 63332  
電話：(636)482-4037  
傳真：(636)482-4078  
E-mail: info@maba-usa.org,  
聯絡人：空正法師、空實法師

★ 房屋買賣  
★ 地產投資  
★ 外州搬遷  
★ 協助蓋新屋

誠信可靠 熱誠服務  
卓越的售後服務

致力於為您和您的家人提供  
最好的房地產經驗和最高質量服務

RAYMOND CHANG  
張良睿  
Real Estate Professional  
cell (314)275-0750  
office (314)878-9820  
email raymond.chang@cbgundaker.com  
web RayMovesMO.com

**COLDWELL BANKER**  
GUNDAKER

13718 Olive Boulevard, Chesterfield, MO 63017