

腊八粥怎么做更有营养?

腊八节快到了,每到这天,家家户户就开始忙着泡腊八蒜、熬腊八粥。腊八粥是一种由多样食材熬制而成的粥,不同地区、不同家庭熬制腊八粥的用料虽有不同,但是都包括了谷类、豆类、干果这三大类。

家庭制作腊八粥应该如何选择用料呢?

一、谷类的选择

《黄帝内经》中曾经提出“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气”的原则。谷类营养最为全面,家中常见的有大米、小米、糯米、高粱米、薏米等。

小米:味甘、性凉,入肾脾胃经,是五谷之首,具有健脾和胃、补益虚损、和中益肾、清热解渴、健胃安眠的作用,是进补的“上品”。小米不仅含有多种氨基酸,其中的维生素、膳食纤维及微量元素是大米的2~3倍之多,小米的整体营养成分都比大米高。

紫米:味甘、性温,入脾胃经,有益气补血、暖胃健脾、滋补肝肾等作用,因此被人们称为“补血米”“长寿米”。跟小米搭配,能很好地中和其凉性。紫米含有丰富的不能合成的氨基酸、蛋白质、维生素及铁、锌等多种矿物元素。

燕麦:性甘、味平,归脾肝胃经,可起到健脾和胃、健肝强身的作用。燕麦是一种低糖、高蛋白、高能量食物,特别是维生素B,居谷类之首,能稳定血糖,降低血脂、胆



固醇,保护心脑血管,提高人体免疫力,调节情绪等功效。

二、豆类的选择

豆类食品是一种高蛋白、低脂肪食品,它含有丰富的植物蛋白,其蛋白质含量高达30%~50%,其生理价值几乎与肉相当,且富含人体需要的8种必需氨基酸,大豆食品几乎不含胆固醇,却含有丰富的磷脂和豆固醇,有助于降低血清胆固醇。家庭制作常常有黄豆、红豆、绿豆、芸豆、豇豆等豆类。中医认为,豆类的共性是性平,有化湿补脾的功效。豆类的皮富含膳食纤维,可以改善胃肠道功能,排毒解毒。

黄豆:性甘平,归脾胃经,具有健脾利湿、润燥消水、解毒的功效。黄豆中含有的大豆异黄酮又称植物雌激素,能够弥补30岁以上女性雌激素分泌不足的缺陷,改善皮肤

水分及弹性状况,缓解更年期综合征和改善骨质疏松。

红豆和绿豆:它们不仅富含B族维生素,还含有优质的植物蛋白质。红豆补心脏,李时珍称为“心之谷”,具有养血清热、健脾益胃的作用;绿豆,具有清热解毒、明目止渴的作用,因为富含钙、磷、铁等无机盐,可以补充体内电解质。

三、干果的选择

腊八粥中的干果一部分可提供丰富的蛋白质、维生素、脂质等,一部分可作为甜味剂来使用。常见的有红枣、杏仁、桂圆、葡萄干、枸杞子、花生、莲子、栗子、核桃仁、白果等干果。

花生:有“长生果”的美称,具有润肺、和胃、止咳、利尿、下乳等多种功能。花生含有丰富的不饱和脂肪酸,其油脂不易在体内储存,

可以改善高血压等心脑血管疾病。

核桃仁:具有补肾纳气、益智健脑、强筋壮骨的作用,还能够增进食欲、乌须生发,核桃仁中所含的维生素E更是医药学界公认的抗衰老药物。

莲子:具有益肾涩清、养心安神的作用,莲子心具有祛火的功效,尤其适合工作压力大的人食用。

糖尿病及消化不良人群如何煮腊八粥?

糖尿病患者如何食用呢?首先要减少熬制时间。其次,选用燕麦、荞麦来作为主料,其可在胃内形成黏稠物质,延缓葡萄糖的吸收,不会导致餐后血糖突然上升。最后减少甜味剂干果种类及数量,多增加豆类及坚果种类,如花生、榛子、杏仁中的膳食纤维含量较高,还含有可调血脂、降血脂的不饱和脂肪酸。即便是含淀粉较多的栗子、莲子等的膳食纤维含量也在1.2%~3%,其血糖生成指数远比精制的米面低。

如果是消化不良的人群,则恰恰相反,需要把腊八粥稍微熬稠一些,以出现粥油为佳。粥油其实就是煮粥时反复煮沸而浮于粥面上的那层浓稠的液体,也称米油。中医认为,粥油味甘性平,其滋补之功胜于熟地,每日若能喝一碗米粥,黑瘦者不出百日即可肥白。其次,需要减少豆类的摄入,以免出现腹胀。

(据《北京青年报》)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)
郑重声明:本版各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗!否则后果自负。

内蒙古保险颁(换)发保险许可证公告

合众人寿保险股份有限公司平庄支公司(地址变更)
业务范围:人寿保险、健康保险、意外伤害保险等各类人身保险业务;经中国银行保险监督管理委员会批准的其他业务。

机构住所:内蒙古自治区赤峰市元宝山区平庄宝山科技信息城A座2单元601
机构编码:000074150403,批准日期:2018年01月11日
许可证编号:00128663,发证日期:2024年01月15日
联系电话:0476-5963200
发证机关:国家金融监督管理总局赤峰监管分局

京能查干淖尔电厂2×66万千瓦项目500kV升压站项目环境影响评价报告书征求意见稿公示

按照《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)的有关规定,现向公众公开建设项目环境影响评价报告书征求意见稿信息。

一、征求意见稿公示情况:环境影响评价报告书征求意见稿全文的网络链接: <https://www.js-eia.cn/project/detail?type=2&proid=44d5b7e25b45861890640bde897cbcd>;查阅纸质报告书的方式和途径:锡林郭勒盟查干淖尔电厂环保办公室。

二、征求意见的公众范围:项目评价范围内居民或法人或其他组织。

三、公众提出意见的方式和途径:公众可通过信函、电子邮件或其他方式,规定时间内将填写的公众意见表等提交建设单位,反映与建设项目环境影响有关的意见和建议。

四、建设单位联系方式:建设单位:京能锡林郭勒能源有限公司,联系人:宋嘉伟15699598031;电子邮箱:740588468@qq.com

五、公众提出意见的起止时间:公众提出意见的起止时间为本公告公布之日起10个工作日内。

京能锡林郭勒能源有限公司 2024年1月17日

生日祝福

亲爱的杨蕊小公主
愿你:岁岁年年,身康健体,
千般吉愿,万事相宜。祝你喜
乐,不止生日。
祝你未来不惧,路途有初生
的暖阳和融化的新雪,能斩破沉
闷的黑暗迎接无限浩大的光,就
算荆棘满途也能做到乘风破浪。

我们结婚啦!

结婚启事
孟凯先生与高婧宇女士
于公历2024年01月18
日正式结为夫妇。
特此公告,敬告亲友,亦作留念

工程项目债权债务清算公告

内蒙古第三建筑工程有限公司所承建的乌兰察布市民族艺校综合楼工程,项目于2013年11月已全面竣工,现我公司成立项目清算组,负责处理该工程项目债权债务(农民工工资、材料款、机械租赁及其它款项)等后续事宜,请与本项目有债权债务关系的所有人或机构见报日起90天内持相关合同及证件向清算组申报,逾期未办本公司将不予处理,责任自负。

联系人:邸女士 联系电话:13394895272
内蒙古第三建筑工程有限公司
2024年1月17日

广告刊登电话

15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

减资公告

根据股东会决议,呼和浩特市捞坊记餐饮管理有限公司(统一社会信用代码91150102MA13QDK22X)拟将注册资本由500万元人民币减少至10万元人民币,现予以公告,债权人可自公告之日起45日内要求本公司清偿债务或提供担保,特此公告。

遗失声明

●内蒙古振燕康益大药房连锁有限公司工会委员会(统一社会信用代码181150624MC41962434)的公章丢失,声明作废

●内蒙古鑫满园农业有限公司遗失营业执照正本,统一社会信用代码91150104MA13QD9W8F,声明作废

●笔笔华于2014年1月15日不慎遗失身份证,证号150105197701180537,现声明作废

●裴容章遗失二代身份证,证号150103200412140127,声明作废

●内蒙古医疗研究学会遗失开户许可证,账号152451391482,开户行:中国银行股份有限公司呼和浩特市中山东路支行,声明作废

●冀海霞遗失内蒙古自治区广纳机动车检测有限责任公司(统一社会信用代码9115020119004607,声明作废

●鄂尔多斯市广纳机动车检测有限责任公司(统一社会信用代码9115062310005368)的公章(15062310005369)丢失,声明作废

●吴海燕遗失就业失业登记证,证号1501080121003590,声明作废

●不慎遗失徐彬出生医学证明,性别:男,编号O150018822,声明作废

●云翔,身份证号150102199810246013,遗失保安证,声明作废

●阿荣旗兴农专用肥有限责任公司驻大杨树分公司遗失营业执照副本,统一社会信用代码91150723MA0QY3R575,声明作废

●内蒙古苍鸿文化传媒有限公司(统一社会信用代码91150105MA0PYD6B9A)遗失公章一枚,声明作废

●内蒙古苍鸿文化传媒有限公司(统一社会信用代码91150105MA0PYD6B9A)遗失清水河县城关镇环卫巷国有土地使用证,证号401-987,声明作废

●内蒙古医疗研究学会遗失开户许可证,账号152451391482,开户行:中国银行股份有限公司呼和浩特市中山东路支行,声明作废

●冀海霞遗失内蒙古自治区广纳机动车检测有限责任公司(统一社会信用代码9115020119004607,声明作废

●鄂尔多斯市广纳机动车检测有限责任公司(统一社会信用代码9115062310005368)的公章(15062310005369)丢失,声明作废

●吴海燕遗失就业失业登记证,证号1501080121003590,声明作废

●不慎遗失徐彬出生医学证明,性别:男,编号O150018822,声明作废

●云翔,身份证号150102199810246013,遗失保安证,声明作废

●呼和浩特市奥建投资管理有限公司遗失存款人查询密码,核准号:J1910003634002,账号:0602005309200058503,开户银行:中国工商银行呼和浩特市如意开发区支行,声明作废

●内蒙古安蒙物业管理有限公司(统一社会信用代码91150102MA13N11E0P)遗失公章一枚,声明作废

●呼和浩特市特壹之彩教育咨询有限公司(统一社会信用代码91150102MA13N11E0P)遗失开户许可证,账号047111012000001810,核准号:J1910015050301,声明作废

●莎日娜(身份证号152601198910304127)将与呼和浩特市金川开发区兰太房地产开发有限公司签订的玉泉区福城小区A10号楼2单元3、4、5层西户房屋预定协议书及购房款收据交由他人保管,无法取回,房屋金额:2406390元,手机号:18104860030,声明作废