

涓 杓瀛兼姝组 - 涓 洽鏼ユ洽鏼ユ洽鏼ユ洽鏼ユ洽 - 鍒 儿 棉 锦 冬 汉 绂 惧 脍 浜 ゆ 稊 食用粗粮须知三大原则 健康

浣漏

鎏賤龔浜庸細2007/05/06 18:50

粗粮主要包括谷类中的玉米、小米、紫米、高粱、燕麦、荞麦、麦麸以及各种干豆类。由于加工简单，粗粮中保存了许多细粮中没有的营养。合理食用粗粮对预防肠癌和心脑血管疾病有好处，但是过多食用粗粮，会影响人体对食物中蛋白质、无机盐和某些微量元素的吸收。

因此，在日常生活中，我们要合理食用粗粮。

食用粗粮有三大原则：一是粗细搭配，食物要多样化；二是粗粮与副食搭配，可以与牛奶等搭配补其不足；三是粗粮细吃，可以通过把粗粮熬粥或者与细粮混起来吃。食用粗粮最好安排在晚餐，正常人吃的频率以两天一次为宜。同时，患有胃、肠溃疡，急性胃肠炎的病人要尽量避免吃粗粮；患有慢性胰腺炎、慢性胃肠炎的病人要少吃粗粮。