

涓 杓漢兼姪邕 - 涓 洙鏃 工 逢 鑑 伴 栲 鏃 朵 簏 - 鏃 儿 棉 錦 冬 汉 绀 愼 施 浜 ゆ 侯 秋季早餐喝粥能润燥滋阴

美食

浣漏

鎏賤戢浜庸細2008/10/13 18:35

秋季天气逐渐从凉爽转寒，气候干燥，人们常常会感到口唇干燥、咽干、皮肤发涩，辽宁省健康教育所在一份《健康饮食》的提示中说，这个季节应当注意养阴润燥。

为此，在进食的调理上，除遵照荤素搭配、平衡膳食的原则外，要注意少食辛燥的食品，如辣椒、生葱等，宜食芝麻、糯米等柔润食物。

古人认为“晨起食粥，推陈致新、利膈养胃，生津液，令人一日清爽”。所以说，早餐喝碗粥能润燥滋阴，益于养生。