

涓 杓瀛兼姘組 - 涓 洙鏼ユ逢鑑伴櫟鏼朵簔 - 鏼儿櫟錦冬汉绀惧庨浜ゆ 早餐中加进蜂蜜更健康 健康

浣漏

鏼賤龔浜庸細2009/05/25 18:00

早餐对人体健康很重要。研究发现，一些外国人的早餐吃法值得参考。素有“牛奶和蜂蜜之乡”美誉的以色列，人们的早餐必有蜂蜜相伴。在德国，有专门的“蜂蜜牛奶”产品出售，人们以之作为早餐常常供不应求。在“牛奶王国”荷兰，牛奶和蜂蜜更是形影不离。

在美国，小包装蜂蜜作早餐常常供不应求。据报道，印度前总理的标准早餐是：蜂蜜、牛奶和燕麦。

蜂蜜是人体最佳的碳水化合物源，它主要含有天然的单糖——左旋糖和右旋糖。这些单糖有较高的热能，并可直接被人体吸收，而牛奶尽管其营养价值较高，但热能低，单饮牛奶不足以维持人体正常的生命活动，不少营养学家分析后认为，与牛奶能互补的最佳配伍食物可能首推蜂蜜。