3种优质粗粮 春天吃起来最营养

健康

浣滆

鍙戝竷浜庡細2010/05/06 09:47

现代人都吃得细吃得精，但这并不意味着吃得健康。研究发现，“ 细 ”、“ 粗 ”都要吃一点，这样才是最有营养的吃法。“ 粗粮 ”是一个很广泛的概念，主要指包括玉米、高粱、小米以及各种豆类在内的粮食，那些没经过精细加工的粮食，也算做粗粮之列。 而水稻、小麦以及那些精加工后的粮食作物都被看成“ 细粮 ”。

1、薏米

推荐理由：薏米含有丰富的亚油酸、维生素，容易消化吸收，对减轻胃肠负担，增强体质有很好的效果。药用价值也很高，有很好的防癌作用。此外，薏米还是一种美容食品，常食可以保持人体皮肤光泽细腻。

薏米莲子百合粥

薏米吃法：薏米莲子百合粥，是用薏米、去心莲子、百合、粳米等炖成的，先将薏米、莲子、百合煮烂，再与粳米一起煮成粥，然后用适量的蜂蜜调味即可，具有润肺止泻，健肤美容作用。用薏米、白果一起煮汤，再用适量冰糖调味，就可以做成薏米白果汤。

2、玉米

推荐理由：玉米是很多人非常喜欢的食品，美味可口，营养价值高。它含纤维素特别高，而纤维素可加速肠道蠕动，降低胆固醇吸收，预防冠心病。此外，玉米中还含有大量镁，镁可加强肠壁蠕动，促进机体废物的排泄，对于减肥非常有利。

松仁玉米

玉米吃法：玉米既可以做菜，又可直接作为零食。菜肴中常见的有玉米炖排骨、玉米炒青豆等。作为休闲小吃就有爆米花、玉米烙等，或者煮熟了直接吃。

3、小米

推荐理由：小米又称粟米，含有多种维生素、氨基酸、脂肪和碳水化合物，营养价值较高，尤其是胡萝卜素和维生素B1的含量更加高。对老弱病人和产妇来说，是最理想不过的滋补品。

小米粥

小米吃法：小米最常见的做法是熬粥，可以与各种粗粮搭配，做成不同风味的粥，有着很好的营养和药用功效。小米磨成粉，可制糕点，美味可口。如南瓜小米粥，使用的材料有小米、水、南瓜等。先将南瓜切成2厘米厚的块，小米浸泡半小时后铺上南瓜，用电饭锅焖熟即可。由于南瓜水分比较多，烹调时注意不要放入过多的水，这种粥可以缓解人紧张的工作压力。