



营养师分享健康杂粮糊配方

制作杂粮糊总原则 控糖 营养

3类食物可以放心用

食材方面,有3类食物可以放心选用。其中,应以大豆类为主,黄豆、黑豆、青豆都是常见的蛋白质大豆;坚果种子如花生、核桃、巴旦木、奇亚籽、芝麻等,放10克左右即可;蔬菜类也可放心选用,以低热量的蔬菜为佳,具体可选羽衣甘蓝、芹菜、番茄、胡萝卜、彩椒等。

全谷物、杂豆可适量选用,但比例不宜超过一半。其中,全谷物包括燕麦、黑米、玉米、糙米、大麦、荞麦、藜麦等。杂豆包括红豆、绿豆、豌豆、蚕豆、芸豆、鹰嘴豆等,它们属于“淀粉豆”,不等同于大豆。



一周七天杂粮糊配方 健康 美味

- 星期一 黑色,经典配方为黑芝麻银耳豆浆
黑豆(20克)+燕麦(10克)+黑芝麻(5克)+银耳(干品3克,泡发)
- 星期二 绿色,经典配方为芹菜牛油果豆浆
黄豆或青豆(20克)+花生(5克)+芹菜30克+牛油果(20克)
- 星期三 紫色,经典配方为紫薯奇亚籽豆浆
黄豆(20克)+巴旦木(5克)+奇亚籽(5克)+紫薯(30克)
- 星期四 橙色,经典配方为胡萝卜核桃豆浆
黄豆(20克)+燕麦(5克)+核桃(5克)+胡萝卜(30克)
- 星期五 红色,经典配方为红豆亚麻籽豆浆
黄豆(20克)+红豆(5克)+亚麻籽(5克)+红枣(1颗)
- 星期六 粉色,经典配方为亚麻籽甜菜根豆浆
黄豆(20克)+白芝麻(5克)+亚麻籽(5克)+甜菜根(30克)
- 星期日 黑色,经典配方为黑米枸杞豆浆
黑豆(20克)+黑米(10克)+奇亚籽(5克)+枸杞(5克)



经常有朋友、长辈来问我:“我想做点杂粮糊喝,又担心血糖升高,该怎么办?”确实,不管是主食、杂粮还是水果磨成粉或打成糊后食用,更容易被消化吸收,也就更容易升高血糖。

不过,杂粮糊也不应完全被“打入冷宫”,如果中老年人肠胃不好、牙口不好或者没有食欲,适当吃点杂粮糊,不仅能减轻肠胃负担,还有助于补充营养。只是在食材选择方面应有所取舍。(国家首批注册营养师、中国十佳公共营养师 李园园)

做好三件事 补肾强骨

想要养肾强骨,需要做好3件事。

补脾 现代人饮食高糖、高脂、高盐,容易导致脾胃损伤、肝脾不和。脾胃虚弱人群要注重清补健脾。比如,肾阳虚者首选肾气丸,脾肾两虚首选金匮肾气丸。

叩齿 叩齿前静心凝神、口唇轻闭,然后上下牙齿互相轻轻叩击36次及以上。叩齿后,用舌头上下左右按摩牙龈,等津液充满口腔后,分次徐徐咽下。

多晒太阳 适当晒太阳,有助于增强免疫力、预防感冒、促进皮肤合成维生素D以补钙强骨等。晒太阳的位置以后背、四肢为佳,晒太阳后适当多喝水和补充维生素C,可防止晒斑产生。(中国中医药信息学会名医学术传承信息化分会理事 吴彬才)

出门游玩重点护好腰膝

“五一”将至,部分人在旅途奔波中可能会惹上腰痛、膝盖疼等烦恼。在这,给大家分享一套假期出游保护腰膝的实用方法。

游玩前先舒展筋骨 出门游玩前,可先做点热身活动舒展筋骨,如靠墙拉伸(图①,靠墙站立,一只脚脚尖顶在墙上,身体慢慢向前倾施加压力,直至小腿感受到拉伸,20秒后换脚)、坐式抬腿(图②,坐在椅子上,慢慢抬起一条腿,并向内勾脚尖,保持20秒后换腿)等。

游玩时多分段休息 出游过程中,若遇到较长的路段,不妨分段休息,一般建议走30—45

分钟就停下来坐着休息,补充水分。

游玩结束后做按摩放松 游玩结束后,应及时拍打、按摩腰腿进行放松。侧躺睡觉时,可将一个枕头夹在两膝中间(图③),让髋关节得到放松。(广东省中医院大骨科主任 林定坤)

编辑插嘴 预祝大家“五一”假期玩得开心,玩得健康!



时髦老顽童爱吃各国美食



出场寿星:俞学祥
年龄:100岁
性别:男
户籍:浙江省杭州市上城区大学路社区
个人画像:生活作息规律;喜欢旅游、与人交流;热衷了解“新鲜事”,紧跟时尚潮流。

俞学祥生活完全自理。饮食方面,他爱吃肥肉、甜食,每天还会小酌一杯,“我喜欢吃巧克力、蛋糕,口袋里总会装着糖果”。

俞学祥喜欢串门,“大家坐着聊聊天,很开心,还能开动脑筋”。老友经常挂他,如果他哪天

没去串门,就会打电话来关心。俞学祥还很时髦。“父亲喜欢去商场吃饭,顺便了解当下的时尚潮流。”女儿俞彩云说,父亲会跟着小辈们吃各国美食、甜品,会鼓励小辈们多买衣服,穿得好看时尚些。(浙江杭州 陈素琴)

快乐老人报
www.laoren.com 快乐伴一生



以退为进 天地其实很宽

快乐老人报不光提供完美退休计划
后台有丰富的产品和服务满足您的需求
看完报意犹未尽?那就捧着《活过100岁》学习健康知识
或者上枫网找文朋诗友围炉夜话
或者把回忆录拿到快乐人生出版事务所出书
您还可以跟着美时美刻国际旅行社周游列国
在快乐老人生活馆健身,在快乐老人电商“淘宝”
生活可以很精彩。

快乐老人报全年定价138元
邮发代号:41-178 | 全年100期 每周一、周四出版



订
阅
方
式

中国邮政订热线:11185
中国邮政订网网(bk.11185.cn)
微信订:扫描左二维码
报社咨询热线:0731-88906498