

建议:中老年人不要太节俭,这5种零食该吃就吃,别心疼钱

之前给中老年朋友们推荐了几款养生解馋的小零食,很多老年朋友给我留言说老年人牙口不好,咬不动太硬的食物,希望能推荐几款软糯的零嘴,适合老年人吃的,今天它们来了,爱吃零食的朋友有福了。其实适量吃点硬的食物对牙齿也好,除非说牙口特别不好的,一般中老年人基本都咬得动,还有的长辈说不爱吃牛肉干,那是不舍得花钱,觉得价格贵,子女给买了肯定很开心。下面分享5款软糯的小零食,一起来看吧。

第一种:柿子饼,这可是老一辈人很喜欢吃的零食,香甜软糯,营养丰富,大人孩子都爱吃。小编老家有很多柿子树,奶奶每年深秋都会晒好多柿子饼,留着当零食吃,从小吃到大,真是百吃不厌,最主要的是纯天然食物,没有添加剂,解馋又顶饱,需要注意的是不要空腹吃哦。

第二款:原味无糖苏打饼干,超市里的饼干多到眼花缭乱,夹心的,水果的,巧克力的,都不适合中老年人,无糖苏打饼干就是不错的选择,年轻人可能吃不习惯,没啥味道,长辈们都很喜欢,越嚼越香,平时出门随身携带几块儿,饿了的时候吃上一块儿,方便又垫饥。

第三款:原味酸奶,切记一定是原味的,人到中年,新陈代谢远不如年轻人,经常喝点酸奶能很好地帮助促进消化,有的人不爱喝牛奶,可以换成酸奶,营养不比牛奶差,原味的糖也比较少,很适合中老年人。喝酸奶的时候可以加点自己喜欢吃的水果,丰富了口感和营养,还补充了维C。尽量少喝成品的水果酸奶或者一些乳酸菌,含糖量比较高,喝多了不健康。

第四种:桂花糕,中老年人爱吃糕点,现在市面上的糕点太多了,一定要选少油少糖的,我奶奶和我妈都很喜欢吃桂花糕,软糯清香,牙口不好的也能咬动,类似这种糕点可以给长辈们买一些,当早点或者小零食非常不错。

第五种:黄桃罐头,这也是中老年人很爱吃的零食之一,有人不喜欢吃水果,可以吃点水果罐头,桃子口味的是大多数人喜欢的,口感微甜,厚厚的果肉,吃上一块儿别提多过瘾了,并且水果罐头都很少加防腐剂,吃着放心,老少皆宜。黄桃罐头也可以自己在家做,非常简单,夏天马上到了,桃子开始上市了,爱吃罐头的朋友别错过了。

想长寿要先会吃,3种食物不可少,滋养强壮,补血理气!



立春已经过去一段时间,立夏也是刚刚来到,在这个春夏交替的季节,大家一定要注意养生保重身体,平时一定要按时吃饭多运动,不要给疾病机会,在这个交替的季节,皮肤是十分的干燥的,平时除了用一些化妆品,更要注意自己的身体保养,多吃一些瓜果蔬菜,每天多喝水,提高自身的免疫力。那么,每天吃哪些瓜果蔬菜才比较好呢?下面就一起学习下吧。

甜瓜是一种比较大众化的水果,不仅香甜,而且甘甜,比较适合大众的口味。含有比较多的碳水化合物及柠檬酸、胡萝卜素和维生素B、C等,有消暑清热,生津解渴,除烦消食等效果。而且,甜瓜里的维生素c含量丰富,可以起到美容养颜的作用,且具有保肝护肝的功效。

紫苏又名苏子,叶子是紫苏杆子上生长出来的叶子,含有香油,可以入菜食用。可以起到提高身体里面血糖含量的作用,对于缓解低血糖患者的病情有非常不错的效果。

紫苏又名苏子,叶子是紫苏杆子上生长出来的叶子,含有香油,可以入菜食用。可以起到提高身体里面血糖含量的作用,对于缓解低血糖患者的病情有非常不错的效果。



所以经常在生活中吃点紫苏,对于我们的身体健康有不错的效果,不但可以疏通血管,也更有利于我们的身体健康。

说到西红柿,几乎所有人都知道西红柿炒鸡蛋是一道营养美味的美食,是我们餐桌上很常见的食材,它也是一种水果,不管是生吃还是熟吃,都是大家非常喜欢的蔬菜。常吃西红柿可以让我们的皮肤更好,减缓衰老,有淡化色斑的作用。

咱们上面讲的几种食材,是不是都是我

们日常中比较常见的,但是大家还是不能小瞧,因为它们所含有的营养成分以及养生价值正是我们所需要的。在春夏这个交替的季节,大家一定要注意补水,因为在这个季节的温度比较高,体内的水分流失的较快,所以要多喝水。每天要多运动,早上要早起,保证好的睡眠习惯,以适应自然界的生发之气。养生最重要的就是持之以恒,千万不可三天打鱼两天晒网!

特色推荐

- 盐水鸭
- 素烧鹅
- 蜜汁糖藕
- 南京馄饨
- 红烧狮子头
- 糖醋排骨
- 松鼠鱼
- 蒜椒活鱼
- 萝卜牛腩
- 家乡小炒肉
- 砂锅排骨
- 三鲜锅巴

南京饭店
NANJING BISTRO

店长首推!

招聘企台 小费丰厚

大华府首家淮扬特色餐厅

电话: 703-385-8686 703-352-8686 地址: 11213-C Lee HWY, Fairfax VA 22032

港式点心

首推

拿手菜

CHINA GARDEN RESTAURANT

11333 Woodglen Dr Rockville, MD 20852

301.881.2800

每天中午点心推车服务,港式点心,任君选择
全天候免费提供停车位(汉宫正门斜对面停车场)

大华府地区

最富丽堂皇的大酒楼

欢迎各规格的宴席、独立雅座包间预定
6-122

yanzinoodle.com
10955 Fairfax Blvd, Suite 108
Fairfax VA 22030

燕子螺蛳粉

Yanzi Noodle House

华府首家正宗柳州螺蛳粉店
万里寻家之味,燕子翩然带来

电话: 301-777-8888/410-299-2137

*** DC, MD, VA 各地都可送餐!
Email: Yanziluosifen@gmail.com

门店已经试营业啦!

发美食秀,晒朋友圈八折优惠!
具体折扣详情请扫码咨询

*本店新增桂林米粉,老友粉等广西风味小吃及台湾小吃。
*外卖平台点餐: Chowbus, HungryPanda, Grubhub