



营养早餐唤醒美好一天

周一的营养早餐是红枣小米粥搭配番薯、香蕉；周二是脱脂牛奶、水煮蛋再加两片面包；周三是杂锦蔬菜沙拉；周四是杂锦果仁拌燕麦。

翻看应艳娟的朋友圈，你总能被她发着的各色营养早餐所吸引。

最近天气寒冷，选择的食材就要清淡一点，可以多吃一些莲子、红枣，对脾胃好。如果是夏天，则可以选择寒性一些的水果。儿童的营养早餐和老人的又有所不同，不同年龄都有不同的补充方法。说起如何随着天气、人的身体素质、年龄等特定因素来搭配营养早餐，应艳娟头头是道。

正因如此，41岁应艳娟成了自己朋友圈里的养生达人，也交了不少朋友。

我从来没想到，营养早餐会给我的生活和家庭带来不一样的改变。应艳娟告诉记者，接触营养早餐的概念是在5年前。儿子从小体质就不好，经常生病，身高也比同龄人矮一截，再加上自己年龄越来越大，体质也越来越差，很想做一些生活上的改变。应艳娟和丈夫在芝英开了一家理发店，平时都在店里，很难有时间外出，自然也不知如何改变。

就在这时，应艳娟偶然听朋友说起，营养早餐，既好吃又养生，特别有益于正在发育中的孩子。一听说对孩子身体有帮助，应艳娟两眼放光，立马跟着朋友学做起来。

看着容易，你要真正的懂也不容易。比如一顿好的营养早餐中要有丰富的优质蛋白质，早餐如果能摄入的蛋白质占到一整天蛋白质需求量的70%是最好的，还要有适量的碳水化合物、少量的脂肪，充足的可溶性纤维（苹果、香蕉等）及各类维生素与矿物质。为什么要如此注重营养早餐，在应艳娟看来，营养丰富的早餐，不但能补充人体上午所需的营养，帮助肌体更好地进行排毒，更可帮助维护机体内分泌的正常。

营养早餐在我们家已经坚持了5年，虽不敢说体质有变多好多棒，但我相信，它肯定是有帮助的。应艳娟说，每天的营养早餐似乎都有一种神奇的魔力，它是一家人美好一天的开端。

私分享 应艳娟



分享几款营养早餐，希望小伙伴们能坚持哦！

NO.1 活力蛋白饮

【原料】猕猴桃1个，火龙果1个，香蕉1根，蜂蜜1勺，牛奶400毫升，蛋白粉1勺。

【做法】在搅拌机中放入切块的猕猴桃、火龙果、香蕉，再加入蜂蜜和牛奶，最后添加一勺蛋白粉，用搅拌机搅拌后，倒入杯中。

NO.2 红糖小米粥

【原料】小米150克、小枣10颗、花生仁、瓜子仁、红糖10克

【做法】

1、小米淘洗干净，放入汤锅中用清水浸泡30分钟左右，红枣洗净，去核，红枣肉切碎备用。

2、取汤锅，注入适量清水，烧开后放入小米，转小火慢慢熬煮，待小米粒粒开花时放入红枣碎，搅拌均匀后继续熬煮，待红枣肉软烂后放入红糖，花生碎拌匀，再熬煮几分钟即可。



健康离不开好睡眠

对于养生达人的称号，36岁的周巧毅非常不好意思，她说，自己根本算不上什么达人，只不过在养生方面有一点点心得罢了。

周巧毅的这个小心得，和睡眠有关。

相信很多宝妈和我有过相同的经历：生完孩子之后，体质开始变差，腰椎、颈椎经常酸胀疼痛，严重的时候甚至直不起腰来。回想起刚生完孩子的那段时间，周巧毅至今后怕。特别是晚上睡觉的时候，根本无法仰着睡，腰部垫个薄枕头，可暂时缓解，但侧个身似乎就又不对了。每天都是睡不饱，皮肤也变得粗糙，还掉头发。简直要崩溃。当时最大的梦想就是好好睡一觉！

周巧毅也去看过医生，但成效都不大。直到有次她请国外回来的朋友吃饭，拉起了家常，朋友听了她的诉说，给了她一个建议：可以试试换张合适的床垫。

此后，周巧毅开始关注起床垫来。在翻看了一系列资料之后，周巧毅发现，人体正常脊椎生理结构从侧面看呈一个S形的生理弯曲，太硬的床垫，不能配合人体脊椎的正常曲线，腰部得不到支撑，时间长了就容易造成劳损，影响睡眠。久而久之，皮肤也成了受害者。

所以，有一张合适的床垫特别重要，那么到底应该睡什么样的床垫才合适呢？周巧毅提示，合适的床垫有三个标准：睡到床上既感觉到全身的放松；入睡后能进入深度睡眠状态，醒夜、翻身明显减少；起床后腰部不会感觉僵硬和酸痛。

当然，每个人的身材不同，对床垫的压力分布也不同，周巧毅觉得可以根据每个人不同的体型、重量、身高等量身定做。合适的床垫能使脊椎保持自然的伸展度，与肩、腰、臀完全贴合，不留空隙，只有这样才能保护脊椎健康以及睡眠质量。

现在的人都注重饮食养生、运动养生，其实往往忽视了睡眠这个更重要的养生。在周巧毅看来，人的一生有三分之一的时间是在睡眠，关注睡眠刻不容缓。

私分享 周巧毅



促进睡眠小妙招

比如吃点蜂蜜，蜂蜜具有益气、补中之功效，是老少皆宜的滋补佳品，也是很好的安眠食物。睡前喝杯牛奶，温牛奶里含有一些色胺酸（具有镇静作用的一种氨基酸）和钙，也可促进睡眠。平时还可多吃莲子，用它煮粥或炖猪心汤食之，每天一餐，可达安眠之功。

同时，我们还可以借助一些小物件增加睡眠质量。比如花王眼罩，40度左右的舒适温度，直接可以挂在耳朵上。有各种味道，安神养颜。比如无印良品的香薰，有薰衣草、檀香、绿茶、玫瑰等等味道。MUJI的香薰向来不错，晚上点上一根，周围萦绕着淡淡的香气，自然安心。