



## 营养早餐两款

<http://www.firstlight.cn> 2010-11-29

一杯新鲜酸奶+两片全麦面包+一个西红柿

酸奶和西红柿的维生素A含量都非常高。维生素A是明目的好东西，经常用电脑或伏案写字的职业女性，最需要注意眼睛的保养；同时维生素A的主要功能还有促进肌肤细胞新生，提高皮肤深层细胞更新速度，使皮肤富有弹性。

一碗红枣粟米粥+鸡肉三明治

粟米里的胡萝卜素和各种维生素含量都很高；红枣可以补血补气，又能有效地增强免疫力；再加一份鸡肉三明治，这样搭配的早餐可以让体力充沛起来，足以应付一上午繁重而忙碌的工作，是高强度工作量的职业女性之首选早餐。

[存档文本](#)