



(12) 发明专利申请

(10) 申请公布号 CN 103609957 A

(43) 申请公布日 2014. 03. 05

(21) 申请号 201310622161. X

(22) 申请日 2013. 11. 30

(71) 申请人 大连润扬科技发展有限公司

地址 116600 辽宁省大连市哈尔滨路 34 号
大连北方科技企业孵化基地

(72) 发明人 倪晓旺

(51) Int. Cl.

A23L 1/10 (2006. 01)

A23L 1/29 (2006. 01)

权利要求书1页 说明书6页

(54) 发明名称

一种降血脂、血糖的营养粥及其制备方法

(57) 摘要

一种降血脂、血糖的营养粥及其制备方法,其特征在于:主要成分的重量比:玉米 50-80kg、燕麦 30-50kg、花生米 30-50kg、葛根粉 20-30kg、胡萝卜 10-15kg、白萝卜 10-15kg。本发明其食材丰富,煮成的粥米粒饱满、色泽鲜亮,更加香滑醇厚,且富含胡萝卜素、维生素 A、E、维生素 B₁、B₂、蛋白质、花青素、植物固醇、脂肪酸、卵磷脂、亚油酸、谷特醇、不饱和脂肪酸和多种矿物质,具有降低血糖、血脂,预防动脉硬化和冠心病,净化肠道,促进有益菌类增殖,避免心血管系统并发症,经常食用,能延年益寿。本发明由于采用了易拉罐包装,符合糖尿病人少食多餐的习惯,可随时加热食用,方便营养。

1. 一种降血脂、血糖的营养粥及其制备方法,其特征在于:其配方包括:玉米、燕麦、花生米、葛根粉、胡萝卜、白萝卜、香菇、黑木耳、竹笋、紫菜、核桃、无花果、大蒜、决明子、黑芝麻和橄榄油,其中各成分的重量比:玉米 50-80kg、燕麦 30-50kg、花生米 30-50kg、葛根粉 20-30kg、胡萝卜 10-15kg、白萝卜 10-15kg、香菇 5-8kg、黑木耳 2-3kg、竹笋 2-3kg、紫菜 2-3kg、核桃仁 2-3kg、无花果 2-3kg、大蒜 1-1.5kg、决明子 1-1.5kg、黑芝麻 1-1.5kg、虾皮 1-1.5kg 和橄榄油 2-3kg,余量为水。

2. 根据权利要求 1 所述的降血脂、血糖的营养粥,其特征在于:其制备方法如下:

1) 根据上述配方及比例,挑选并称取新鲜、优质的原料,加工清洗、去除杂质:将玉米、花生米、核桃仁打碎成颗粒状;将胡萝卜、白萝卜去皮后切成丁;将黑木耳、紫菜、无花果用水泡发后切碎,将鲜香菇切成丁,将竹笋去皮后切成丁,将大蒜去皮后切碎,将燕麦、决明子、虾皮用水浸泡 1-2 个小时,其他食材称取后备用;

2) 将玉米、燕麦、花生米、葛根粉、胡萝卜、白萝卜、香菇、黑木耳、竹笋、核桃仁、无花果、大蒜、决明子、黑芝麻、虾皮放入加热容器中,并按固体物重量的 5-8 倍加入水,用大火煮制;待煮开后放入紫菜和橄榄油,用小火加热 10-20 分钟,直至粘稠;

3) 将上述粥充分混合搅拌后,灌装封口至消毒过的包装容器中,进行高温杀菌;

4) 对罐装后的成品进行品质抽检,抽检比例 $\geq 4\%$;

5) 将检验合格后的成品待冷却后,进行二次或三次的外包装,保存于阴凉、通风、干燥处。

3. 根据权利要求 1 所述的降血脂、血糖的营养粥,其特征在于:除粉状、液体原料,上述原料加工后的大小在 0.2-1cm。

4. 根据权利要求 1 所述的降血脂、血糖的营养粥,其特征在于:所述包装容器为易拉罐。

5. 根据权利要求 1 所述的降血脂、血糖的营养粥,其特征在于:其配方中各成分的重量比:玉米 65kg、燕麦 40kg、花生米 40kg、葛根粉 25kg、胡萝卜 12kg、白萝卜 12kg、香菇 6kg、黑木耳 2.5kg、竹笋 2.5kg、紫菜 2.5kg、核桃仁 2.5kg、无花果 2.5kg、大蒜 1.2kg、决明子 1.2kg、黑芝麻 1.2kg、虾皮 1.2kg 和橄榄油 2.5kg,余量为水。

一种降血脂、血糖的营养粥及其制备方法

技术领域

[0001] 本发明涉及一种食品及加工领域,具体涉及一种具有降血脂、降血糖作用的营养粥及其制备方法。

背景技术

[0002] 高血脂、高血糖是目前一个高发的疾病,正常情况下,人体能够通过激素调节和神经调节这两大调节系统确保血糖的来源与去路保持平衡,使血糖维持在一定水平。但是在遗传因素(如糖尿病家族史)与环境因素(如不合理的膳食、肥胖等)的共同作用下,两大调节功能发生紊乱,就会出现血糖水平的升高。

[0003] 吃得好了,运动少了,血脂就高了,所以比较普遍,它包括高胆固醇血症、高甘油三酯血症及复合性高血脂症,是导致动脉粥样硬化和冠心病的主要因素之一。它对肾脏、末梢循环、胰脏、瘙痒症、免疫系统、血液系统疾病也产生不容忽视的影响。血脂堆积多了就导致动脉硬化,血管堵塞,就导致了冠心病、心肌梗塞、脑中风、肾硬化等疾病。由于目前仍有很多人对于高血脂的危险认识不足,再加高血脂本身并没有什么症状,因此,很多人是在无意中发现血脂高的。高血脂与你的饮食、生活习惯等有关,由于高血脂可以导致动脉硬化,最好及时治疗。

[0004] 长期的高血糖会使全身各个组织器官发生病变,导致急慢性并发症的发生。如胰腺功能衰竭、失水、电解质紊乱、营养缺乏、抵抗力下降、肾功能受损、神经病变、眼底病变等。控制高血糖势在必行。

[0005] 中国自古就有食粥的习惯,已有四千年有文字记载的历史中,粥的踪影伴随始终,并逐步在食用的基础上增加了保健等功能,将“食用”、“药用”高度融合,进入了带有人文色彩的“养生”层次。

[0006] 由此,我们可以通过饮食调理的方式,一方面减少胆固醇、糖分的摄入,另一方面多摄入对降血脂、降血糖有效的食物,达到调节饮食结构、改善身体状况的目的。

发明内容

[0007] 本发明就是针对上述现状,而提供一种具有降血脂、降血糖作用的营养粥及其制备方法。

[0008] 本发明采用了如下配方及技术工艺。

[0009] 一种降血脂、血糖的营养粥及其制备方法,其特征在于:其配方包括:玉米、燕麦、花生米、葛根粉、胡萝卜、白萝卜、香菇、黑木耳、竹笋、紫菜、核桃、无花果、大蒜、决明子、黑芝麻和橄榄油,其中各成分的重量比:玉米 50-80kg、燕麦 30-50kg、花生米 30-50kg、葛根粉 20-30kg、胡萝卜 10-15kg、白萝卜 10-15kg、香菇 5-8kg、黑木耳 2-3kg、竹笋 2-3kg、紫菜 2-3kg、核桃仁 2-3kg、无花果 2-3kg、大蒜 1-1.5kg、决明子 1-1.5kg、黑芝麻 1-1.5kg、虾皮 1-1.5kg 和橄榄油 2-3kg,余量为水。

[0010] 根据权利要求 1 所述的降血脂、血糖的营养粥,其特征在于:其制备方法如下。

[0011] 1)根据上述配方及比例,挑选并称取新鲜、优质的原料,加工清洗、去除杂质:将玉米、花生米、核桃仁打碎成颗粒状;将胡萝卜、白萝卜去皮后切成丁;将黑木耳、紫菜、无花果用水泡发后切碎,将鲜香菇切成丁,将竹笋去皮后切成丁,将大蒜去皮后切碎,将燕麦、决明子、虾皮用水浸泡 1-2 个小时,其他食材称取后备用。

[0012] 2)将玉米、燕麦、花生米、葛根粉、胡萝卜、白萝卜、香菇、黑木耳、竹笋、核桃仁、无花果、大蒜、决明子、黑芝麻、虾皮放入加热容器中,并按固体物重量的 5-8 倍加入水,用大火煮制;待煮开后放入紫菜和橄榄油,用小火加热 10-20 分钟,直至粘稠。

[0013] 3)将上述粥充分混合搅拌后,灌装封口至消毒过的包装容器中,进行高温杀菌。

[0014] 4)对罐装后的成品进行品质抽检,抽检比例 $\geq 4\%$ 。

[0015] 5)将检验合格后的成品待冷却后,进行二次或三次的外包装,保存于阴凉、通风、干燥处。

[0016] 上述玉米,含有大量的卵磷脂、亚油酸、谷特醇、维生素 E 等,所以常吃玉米不容易发生高血压和动脉硬化,还能降糖减肥。

[0017] 上述燕麦,具有降血糖、血脂的作用,长期坚持服用,对降低血黏度效果很好。人在消化食物时,肝脏会分泌含有大量胆固醇的胆汁酸,以促进食物中脂肪的消化和吸收,而燕麦中的可溶性纤维则可以像海绵一样吸收大量的胆汁酸,以阻止它发挥消化的作用,而迫使肝脏分泌更多的含胆固醇的胆汁酸,从而降低血清胆固醇水平。同时,燕麦中还含有丰富的亚油酸和皂苷素,它们都有明显降低血清胆固醇、甘油三酯和低密度脂蛋白的作用,所以,对防治高血脂症十分有利。

[0018] 上述花生米能预防心血管并发症,并含有丰富的植物固醇,可以与胆固醇产生竞争作用,从而抑制人体对胆固醇的吸收,降低血液胆固醇水平。此外,花生还富含不饱和脂肪酸、胆碱、卵磷脂等营养成分,可使人体内的胆固醇分解为胆汁酸排出体外。

[0019] 上述葛根粉,具有降血脂、调节血压,增加脑及冠状动脉血流量,对垂体后叶素引起的心脏病缺血反应有保护作用,对冠心病心绞痛以及高血压导致的头痛均有疗效。

[0020] 上述胡萝卜富含糖类、脂肪、挥发油、胡萝卜素、维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、花青素、钙、铁等营养成分。胡萝卜还含有降糖物质,是糖尿病人的良好食品,其所含的某些成分,如槲皮素、山奈酚能增加冠状动脉血流量,降低血脂、促进肾上腺素的合成,还有降压、强心作用,是高血压、冠心病患者的食疗佳品。

[0021] 上述白萝卜含有能诱导人体产生干扰素的多种微量元素,吃萝卜可降血脂、软化血管、稳定血压,预防冠心病,所含活性成分能降低血糖。

[0022] 上述香菇能降压降脂,降低血糖,是一种高蛋白、低脂肪、富含维生素的健康食品,可起到清除体内垃圾的效果,且有一定的抗癌作用。

[0023] 上述黑木耳含木耳多糖、维生素、蛋白质、胡萝卜素和钾、钠、钙、铁等矿物质,其中木耳多糖有降糖效果。近年来研究证实,黑木耳有抗血小板聚集,降低血脂和防止胆固醇沉积的作用。同时,还发现黑木耳有抗脂质过氧化的作用,脂质过氧化与衰老有密切关系,所以,老年人经常食用黑木耳,可防治高血脂症、动脉硬化和冠心病,并可延年益寿。

[0024] 上述竹笋,是竹的幼芽,也称为笋。竹为多年生常绿草本植物,竹笋具有低糖、低脂的特点,富含植物纤维,可降低体内多余脂肪,消痰化瘀滞,降低血糖、治疗高血压、高血脂、高血糖症以及心脑血管疾病。

[0025] 上述紫菜含有丰富的紫菜多糖、蛋白质、脂肪、胡萝卜素、维生素等,其中的紫菜多糖能显著降低空腹血糖。糖尿病患者可于饭前食用紫菜,以降低血糖。

[0026] 上述核桃仁具有降糖作用,核桃含有丰富的蛋白质、脂肪、无机盐和维生素,能预防心血管系统并发症,核桃是最适合血脂高的人吃的坚果,每天吃点有助于降低血脂。

[0027] 上述无花果能提高人体免疫力,食用无花果后,能使肠道各种有害物质被吸附,然后排出体外,能净化肠道,促进有益菌类增殖,抑制血糖上升,维持正常胆固醇含量,迅速排出有毒物质。无花果含有丰富的蛋白质分解酶、脂酶、淀粉酶和氧化酶等酶类,它们都能促进蛋白质的分解。

[0028] 上述大蒜,能明显降低血糖,具有舒张血管,化解血小板过度聚集的功效,并有阻止胆固醇生物合成及抗氧化的作用。有报告指出,每天服用大蒜粉或大蒜精以及坚持吃大蒜,经过 4-5 周后,血压会降低 10%,血清总胆固醇会降低 8%-10%。如果每人每天吃一头大蒜,即可预防心脑血管疾病发生。

[0029] 上述决明子为豆科一年生植物钝叶决明或决明的成熟种子,是一种味甘苦微寒的中药,主要含有植物固醇及蒽醌类物质,具有抑制血清胆固醇升高和动脉粥样硬化斑块形成的作用,降血脂效果显著。

[0030] 上述黑芝麻味甘、性平,归肝、肾、大肠经,含有的多种人体必需氨基酸在维生素 E、维生素 B₁ 的作用参与下,能加速人体的代谢功能;黑芝麻含有的铁和维生素 E 是预防贫血、活化脑细胞、消除血管胆固醇的重要成分;黑芝麻含有的脂肪大多为不饱和脂肪酸,有延年益寿的作用。中医中药理论认为,黑芝麻具有补肝肾、润五脏、益气力、长肌肉、填脑髓的作用。

[0031] 另外,黑芝麻所含有的卵磷脂是胆汁中的成分之一,如果胆汁中的胆固醇过高及与胆汁中的胆酸、卵磷脂的比例失调,均会沉积而形成胆结石,卵磷脂可以分解、降低胆固醇,所以卵磷脂可以防止胆结石的形成。

[0032] 上述虾是具有很高营养价值的海鲜,并且虾的钙含量很高,非常适宜于中老年人和少年儿童食用。特别是虾皮营养价值更高,虾皮中钙的含量为各种动植物食品之冠。

[0033] 上述橄榄油,有助于降血脂,能防止和延缓病症的发生,煮成的粥米粒饱满,色泽鲜亮,同时也让粥更香、更滑、更醇厚。

[0034] 橄榄油中富含 $\omega-9$ 脂肪酸(油酸),油酸有一个显著的特点,那就是能提高血液中好胆固醇——高密度脂蛋白的含量,降低坏胆固醇——低密度脂蛋白的含量。因此油酸不仅能有效地将坏胆固醇排出体外,而且由它刺激增殖的好胆固醇,将黏附在血管壁上的坏胆固醇“铲”下来,运回肝脏中去。其次,橄榄油中含有一定量的 $\omega-3$ 脂肪酸,因为甘油三酯在血液中含有过多,也会引起血脂异常,而 $\omega-3$ 脂肪酸具有乳化血液中甘油三酯,并将其排出体外的功能。当血液中坏胆固醇和甘油三酯被清除了,血脂自然会恢复正常,而由血脂过高引发的各种心脑血管疾病也将会得到控制,人的生命质量将会大幅度提高。

[0035] 进一步的,本发明所述的降血脂、血糖的营养粥,其特征在于:除粉状、液体原料,上述原料加工后的大小在 0.2-1cm。

[0036] 本发明所述的降血脂、血糖的营养粥,其特征在于:所述包装容器为易拉罐。

[0037] 本发明所述的降血脂、血糖的营养粥,其特征在于:其配方中各成分的重量比:玉米 65kg、燕麦 40kg、花生米 40kg、葛根粉 25kg、胡萝卜 12kg、白萝卜 12kg、香菇 6kg、黑木耳

2.5kg、竹笋 2.5kg、紫菜 2.5kg、核桃仁 2.5kg、无花果 2.5kg、大蒜 1.2kg、决明子 1.2kg、黑芝麻 1.2kg、虾皮 1.2kg 和橄榄油 2.5kg,余量为水。

[0038] 由上可知,本发明与现有普通粥相比,有如下的优点进步。

[0039] 本发明所述的一种降血脂、血糖的营养粥,其食材丰富,煮成的粥米粒饱满、色泽鲜亮,同时更加香滑醇厚,配方包括:玉米、燕麦、花生米、葛根粉、胡萝卜、白萝卜、香菇、黑木耳、竹笋、紫菜、核桃、无花果、大蒜、决明子、黑芝麻和橄榄油,富含胡萝卜素、维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 E、蛋白质、花青素、植物固醇、脂肪酸、胆碱、卵磷脂、亚油酸、谷特醇、不饱和脂肪酸和钾、钠、钙、铁等矿物质,具有降低血清胆固醇、甘油三酯和低密度脂蛋白的作用,有效降低血糖、血脂,预防动脉硬化和冠心病,还能净化肠道,促进有益菌类增殖,维持正常胆固醇含量,避免心血管系统并发症,经常食用,能延年益寿。由于采用了易拉罐包装,符合糖尿病人少食多餐的习惯,可随时加热食用,方便营养。

具体实施方式

[0040] 为了彻底了解本发明,将在下列的描述中提出详细的配方组成。显然,本发明的施行并不限于本领域的技术人员所熟习的特殊细节。本发明的较佳实施例详细描述如下,然而除了这些详细描述外,本发明还可以具有其他实施方式。

[0041] 实施例 1:一种降血脂、血糖的营养粥及其制备方法,其特征在于:其配方包括:玉米、燕麦、花生米、葛根粉、胡萝卜、白萝卜、香菇、黑木耳、竹笋、紫菜、核桃、无花果、大蒜、决明子、黑芝麻和橄榄油。

[0042] 本实施例所述的降血脂、血糖的营养粥,其特征在于:其配方中各成分的重量比:玉米 65kg、燕麦 40kg、花生米 40kg、葛根粉 25kg、胡萝卜 12kg、白萝卜 12kg、香菇 6kg、黑木耳 2.5kg、竹笋 2.5kg、紫菜 2.5kg、核桃仁 2.5kg、无花果 2.5kg、大蒜 1.2kg、决明子 1.2kg、黑芝麻 1.2kg、虾皮 1.2kg 和橄榄油 2.5kg,余量为水。

[0043] 本实施例所述的降血脂、血糖的营养粥,其特征在于:其制备方法如下。

[0044] 1)根据上述配方及比例,挑选并称取新鲜、优质的原料,加工清洗、去除杂质:将玉米、花生米、核桃仁打碎成颗粒状;将胡萝卜、白萝卜去皮后切成丁;将黑木耳、紫菜、无花果用水泡发后切碎,将鲜香菇切成丁,将竹笋去皮后切成丁,将大蒜去皮后切碎,将燕麦、决明子、虾皮用水浸泡 2 个小时,其他食材称取后备用。

[0045] 2)将玉米、燕麦、花生米、葛根粉、胡萝卜、白萝卜、香菇、黑木耳、竹笋、核桃仁、无花果、大蒜、决明子、黑芝麻、虾皮放入加热容器中,并按固体物重量的 6 倍加入水,用大火煮制;待煮开后放入紫菜和橄榄油,用小火加热 15 分钟,直至粘稠。

[0046] 3)将上述粥充分混合搅拌后,灌装封口至消毒过的包装容器中,进行高温杀菌。

[0047] 4)对罐装后的成品进行品质抽检,抽检比例为 4%。

[0048] 5)将检验合格后的成品待冷却后,进行二次或三次的外包装,保存于阴凉、通风、干燥处。

[0049] 本实施例所述的一种降血脂、血糖的营养粥,其食材丰富,煮成的粥米粒饱满、色泽鲜亮,同时更加香滑醇厚,配方包括:玉米、燕麦、花生米、葛根粉、胡萝卜、白萝卜、香菇、黑木耳、竹笋、紫菜、核桃、无花果、大蒜、决明子、黑芝麻和橄榄油,富含胡萝卜素、维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 E、蛋白质、花青素、植物固醇、脂肪酸、胆碱、卵磷脂、亚油酸、谷

特醇、不饱和脂肪酸和钾、钠、钙、铁等矿物质,具有降低血清胆固醇、甘油三酯和低密度脂蛋白的作用,有效降低血糖、血脂,预防动脉硬化和冠心病,还能净化肠道,促进有益菌类增殖,维持正常胆固醇含量,避免心血管系统并发症,经常食用,能延年益寿。由于采用了易拉罐包装,符合糖尿病人少食多餐的习惯,可随时加热食用,方便营养。

[0050] 上述玉米,含有大量的卵磷脂、亚油酸、谷特醇、维生素 E 等,所以常吃玉米不容易发生高血压和动脉硬化,还能降糖减肥。

[0051] 上述燕麦,具有降血糖、血脂的作用,长期坚持服用,对降低血黏度效果很好。人在消化食物时,肝脏会分泌含有大量胆固醇的胆汁酸,以促进食物中脂肪的消化和吸收,而燕麦中的可溶性纤维则可以像海绵一样吸收大量的胆汁酸,以阻止它发挥消化的作用,而迫使肝脏分泌更多的含胆固醇的胆汁酸,从而降低血清胆固醇水平。同时,燕麦中还含有丰富的亚油酸和皂苷素,它们都有明显降低血清胆固醇、甘油三酯和低密度脂蛋白的作用,所以,对防治高血脂症十分有利。

[0052] 上述花生米能预防心血管并发症,并含有丰富的植物固醇,可以与胆固醇产生竞争作用,从而抑制人体对胆固醇的吸收,降低血液胆固醇水平。此外,花生还富含不饱和脂肪酸、胆碱、卵磷脂等营养成分,可使人体内的胆固醇分解为胆汁酸排出体外。

[0053] 上述葛根粉,具有降血脂、调节血压,增加脑及冠状动脉血流量,对垂体后叶素引起的心脏病缺血反应有保护作用,对冠心病心绞痛以及高血压导致的头痛均有疗效。

[0054] 上述胡萝卜富含糖类、脂肪、挥发油、胡萝卜素、维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、花青素、钙、铁等营养成分。胡萝卜还含有降糖物质,是糖尿病人的良好食品,其所含的某些成分,如槲皮素、山奈酚能增加冠状动脉血流量,降低血脂、促进肾上腺素的合成,还有降压、强心作用,是高血压、冠心病患者的食疗佳品。

[0055] 上述白萝卜含有能诱导人体产生干扰素的多种微量元素,吃萝卜可降血脂、软化血管、稳定血压,预防冠心病,所含活性成分能降低血糖。

[0056] 上述香菇能降压降脂,降低血糖,是一种高蛋白、低脂肪、富含维生素的健康食品,可起到清除体内垃圾的效果,且有一定的抗癌作用。

[0057] 上述黑木耳含木耳多糖、维生素、蛋白质、胡萝卜素和钾、钠、钙、铁等矿物质,其中木耳多糖有降糖效果。近年来研究证实,黑木耳有抗血小板聚集,降低血脂和防止胆固醇沉积的作用。同时,还发现黑木耳有抗脂质过氧化的作用,脂质过氧化与衰老有密切关系,所以,老年人经常食用黑木耳,可防治高血脂症、动脉硬化和冠心病,并可延年益寿。

[0058] 上述竹笋,是竹的幼芽,也称为笋。竹为多年生常绿草本植物,竹笋具有低糖、低脂的特点,富含植物纤维,可降低体内多余脂肪,消痰化瘀滞,降低血糖、治疗高血压、高血脂、高血糖症以及心脑血管疾病。

[0059] 上述紫菜含有丰富的紫菜多糖、蛋白质、脂肪、胡萝卜素、维生素等,其中的紫菜多糖能显著降低空腹血糖。糖尿病患者可于饭前食用紫菜,以降低血糖。

[0060] 上述核桃仁具有降糖作用,核桃含有丰富的蛋白质、脂肪、无机盐和维生素,能预防心血管系统并发症,核桃是最适合血脂高的人吃的坚果,每天吃点有助于降低血脂。

[0061] 上述无花果能提高人体免疫力,食用无花果后,能使肠道各种有害物质被吸附,然后排出体外,能净化肠道,促进有益菌类增殖,抑制血糖上升,维持正常胆固醇含量,迅速排出有毒物质。无花果含有丰富的蛋白质分解酶、脂酶、淀粉酶和氧化酶等酶类,它们都能促

进蛋白质的分解。

[0062] 上述大蒜,能明显降低血糖,具有舒张血管,化解血小板过度聚集的功效,并有阻止胆固醇生物合成及抗氧化的作用。有报告指出,每天服用大蒜粉或大蒜精以及坚持吃大蒜,经过 4-5 周后,血压会降低 10%,血清总胆固醇会降低 8%-10%。如果每人每天吃一头大蒜,即可预防心脑血管疾病发生。

[0063] 上述决明子为豆科一年生植物钝叶决明或决明的成熟种子,是一种味甘苦微寒的中药,主要含有植物固醇及蒽醌类物质,具有抑制血清胆固醇升高和动脉粥样硬化斑块形成的作用,降血脂效果显著。

[0064] 上述黑芝麻味甘、性平,归肝、肾、大肠经,含有的多种人体必需氨基酸在维生素 E、维生素 B₁ 的作用参与下,能加速人体的代谢功能;黑芝麻含有的铁和维生素 E 是预防贫血、活化脑细胞、消除血管胆固醇的重要成分;黑芝麻含有的脂肪大多为不饱和脂肪酸,有延年益寿的作用。中医中药理论认为,黑芝麻具有补肝肾、润五脏、益气力、长肌肉、填脑髓的作用。

[0065] 另外,黑芝麻所含有的卵磷脂是胆汁中的成分之一,如果胆汁中的胆固醇过高及与胆汁中的胆酸、卵磷脂的比例失调,均会沉积而形成胆结石,卵磷脂可以分解、降低胆固醇,所以卵磷脂可以防止胆结石的形成。

[0066] 上述虾是具有很高营养价值的海鲜,并且虾的钙含量很高,非常适宜于中老年人和少年儿童食用。特别是虾皮营养价值更高,虾皮中钙的含量为各种动植物食品之冠。

[0067] 上述橄榄油,有助于降血脂,能防止和延缓病症的发生,煮成的粥米粒饱满,色泽鲜亮,同时也让粥更香、更滑、更醇厚。

[0068] 橄榄油中富含 $\omega-9$ 脂肪酸(油酸),油酸有一个显著的特点,那就是能提高血液中好胆固醇——高密度脂蛋白的含量,降低坏胆固醇——低密度脂蛋白的含量。因此油酸不仅能有效地将坏胆固醇排出体外,而且由它刺激增殖的好胆固醇,将黏附在血管壁上的坏胆固醇“铲”下来,运回肝脏中去。其次,橄榄油中含有一定量的 $\omega-3$ 脂肪酸,因为甘油三酯在血液含量过多,也会引起血脂异常,而 $\omega-3$ 脂肪酸具有乳化血液中甘油三酯,并将其排出体外的功能。当血液中坏胆固醇和甘油三酯被清除了,血脂自然会恢复正常,而由血脂过高引发的各种心脑血管疾病也将会得到控制,人的生命质量将会大幅度提高。

[0069] 进一步的,本实施例所述的降血脂、血糖的营养粥,其特征在于:除粉状、液体原料,上述原料加工后的大小在 0.5cm。

[0070] 本实施例所述的降血脂、血糖的营养粥,其特征在于:所述包装容器为易拉罐。

[0071] 实施例 2:其中各成分的重量比:玉米 70kg、燕麦 50kg、花生米 30kg、葛根粉 22kg、胡萝卜 10kg、白萝卜 10kg、香菇 6kg、黑木耳 2kg、竹笋 2kg、紫菜 2.5kg、核桃仁 3kg、无花果 2kg、大蒜 1kg、决明子 1kg、黑芝麻 1kg、虾皮 1.5kg 和橄榄油 3kg,余量为水,其制备方法同实施例 1。

[0072] 本发明所述的一种降血脂、血糖的营养粥及其制备方法,已经通过上述实施例进行了说明,但应当理解的是,上述实施例只是用于举例和说明的目的,而非意在将本发明限制于所描述的实施例范围内。此外本领域技术人员可以理解的是,本发明并不局限于上述实施例,根据本发明的教导还可以做出更多种的变型和修改,这些变型和修改均落在本发明所要求保护的范围内。本发明的保护范围由附属的权利要求书及其等效范围所界定。