

# 网页设计实验报告

学生姓名：郭雪琪

指导老师：邱儒

班级：18 电商 2 班

实验目的：了解掌握 html,css 和 javascript，并使用它们制作静态网页

实验环境和设备：寝室 图书馆，PC

网页运用：HTML CSS JS

网页主题：健身食谱

设计思路：生活中我们常常提起减肥或者健身，因为肥胖不仅影响形体美，而且给生活带来不便，更重要的是容易引起多种并发症，加速衰老和死亡，可以说肥胖是疾病的先兆、衰老的信号。不管是减肥还是健身都是为了追求更健康的生活方式和一个新的自己，许多人可能会在减肥的方式上感到迷茫，有时会遇到一个不正确的减肥方式或者说并不适合自己。除了运动是必要的之外，如何吃，吃什么，吃多少也对减肥的效果有很大的影响，所以我想做一个关于减肥食谱的网页。

网页代码截图：

```
index.html x post.html about.html
1 <!DOCTYPE html>
2 <html lang="zh-cmn-Hans">
3
4 <head>
5
6 <meta charset="utf-8">
7 <meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1, shrink-to-fit=no">
8 <meta name="description" content="">
9 <meta name="author" content="">
10
11 <title>减肥食谱</title>
12
13 <!-- Bootstrap core CSS -->
14 <link href="vendor/bootstrap/css/bootstrap.min.css" rel="stylesheet">
15
16 <!-- Custom fonts for this template -->
17 <link href="vendor/fontawesome-free/css/all.min.css" rel="stylesheet" type="text/css">
18 <link href="https://fonts.googleapis.com/css?family=Lora:400,700,400italic,700italic" rel="stylesheet" type="text/css">
19 <link href="https://fonts.googleapis.com/css?family=Open+Sans:300italic,400italic,600italic,700italic,800italic,400,300,600,700,800" rel="stylesheet" type="text/css">
20
21 <!-- Custom styles for this template -->
22 <link href="css/clean-blog.css" rel="stylesheet">
23
24 </head>
25
26 <body>
27
28 <!-- Navigation -->
29 <nav class="navbar navbar-expand-lg navbar-light fixed-top" id="mainNav">
30   <div class="container">
31     <a class="navbar-brand" href="index.html">一起来健身减肥吧</a>
32     <button class="navbar-toggler navbar-toggler-right" type="button" data-toggle="collapse" data-target="#navbarResponsive" aria-controls="navbarResponsive" aria-expanded="false" aria-label="Toggle navigation">
33       目录
34       <i class="fas fa-bars"></i>
35     </button>
36     <div class="collapse navbar-collapse" id="navbarResponsive">
37       <ul class="navbar-nav ml-auto">
38         <li class="nav-item">
39           <a class="nav-link" href="index.html">主要健身餐搭配</a>
40
41         <li class="nav-item">
42           <a class="nav-link" href="post.html">果蔬</a>
43         </li>
44         <li class="nav-item">
45           <a class="nav-link" href="about.html">主食</a>
46         </li>
47       </ul>
48     </div>
49   </div>
50 </div>
51 </nav>
52
53 <!-- Page Header -->
54 <header class="masthead" style="background-image: url('img/pb.jpg')">
55   <div class="overlay"></div>
56   <div class="container">
57     <div class="row">
58       <div class="col-lg-8 col-md-10 mx-auto">
59         <div class="site-heading">
60           <h1>健身餐搭配</h1>
61           <span class="subheading">健身餐主要包括主食和果蔬，偶尔添加一些杂粮加餐</span>
62         </div>
63       </div>
64     </div>
65   </div>
66 </header>
67
68 <!-- Main Content -->
69 <div class="container">
70   <div class="row">
71     <div class="col-lg-8 col-md-10 mx-auto">
72       <div class="post-preview">
73         <a href="post.html">
74           <h2 class="post-title">
75             健身餐中的主食
76           </h2>
77           <h3 class="post-subtitle">
```

```

78         任何时候都应吃主食，健身也不例外，有时主食会让我们更加有效率
79     </h3>
80 </a>
81 <p class="post-meta">发布于
82     <a href="#">网页设计</a>
83     04-23, 2019</p>
84 </div>
85 <hr>
86 <div class="post-preview">
87     <a href="post.html">
88         <h2 class="post-title">
89             健身餐中的果蔬
90         </h2>
91         <h3 class="post-subtitle">
92             为什么要补充水果蔬菜
93             <br>仅仅因为它们好吃吗?
94         </h3>
95     </a>
96     <p class="post-meta">发布于
97         <a href="#">网页设计</a>
98         04-24, 2019</p>
99 </div>
100 <hr>
101 <!-- Pager -->
102 <div class="clearfix">
103     <a class="btn btn-primary float-right" href="#">返回 &arr;</a>
104 </div>
105 </div>
106 </div>
107 </div>
108
109 <hr>
110
111 <!-- Footer -->
112 <footer>
113     <div class="container">

```

```

114         <div class="row">
115             <div class="col-lg-8 col-md-10 mx-auto">
116                 <ul class="list-inline text-center">
117                     <li class="list-inline-item">
118                         <a href="#">
119                             <span class="fa-stack fa-lg">
120                                 <i class="fas fa-circle fa-stack-2x"></i>
121                                 <i class="fab fa-twitter fa-stack-1x fa-inverse"></i>
122                             </span>
123                         </a>
124                     </li>
125                     <li class="list-inline-item">
126                         <a href="#">
127                             <span class="fa-stack fa-lg">
128                                 <i class="fas fa-circle fa-stack-2x"></i>
129                                 <i class="fab fa-facebook-f fa-stack-1x fa-inverse"></i>
130                             </span>
131                         </a>
132                     </li>
133                     <li class="list-inline-item">
134                         <a href="#">
135                             <span class="fa-stack fa-lg">
136                                 <i class="fas fa-circle fa-stack-2x"></i>
137                                 <i class="fab fa-github fa-stack-1x fa-inverse"></i>
138                             </span>
139                         </a>
140                     </li>
141                 </ul>
142                 <p class="copyright text-muted">Copyright &copy; 我的网页设计 2019</p>
143             </div>
144         </div>
145     </div>
146 </footer>
147
148 <!-- Bootstrap core JavaScript -->
149 <script src="vendor/jquery/jquery.min.js"></script>
150 <script src="vendor/bootstrap/js/bootstrap.bundle.min.js"></script>
151

```

```

152     <!-- Custom scripts for this template -->
153     <script src="js/clean-blog.js"></script>
154
155 </body>
156
157 </html>

```

```

index.html  post.html x  about.html
1  <!DOCTYPE html>
2  <html lang="zh-cn-Hans">
3
4  <head>
5
6      <meta charset="utf-8">
7      <meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1, shrink-to-fit=no">
8      <meta name="description" content="">
9      <meta name="author" content="">
10
11      <title>减肥食谱</title>
12
13      <!-- Bootstrap core CSS -->
14      <link href="vendor/bootstrap/css/bootstrap.min.css" rel="stylesheet">
15
16      <!-- Custom fonts for this template -->
17      <link href="vendor/fontawesome-free/css/all.min.css" rel="stylesheet" type="text/css">
18      <link href="https://fonts.googleapis.com/css?family=Lora:400,700,400italic,700italic" rel="stylesheet" type="text/css">
19      <link href="https://fonts.googleapis.com/css?family=Open+Sans:300italic,400italic,600italic,700italic,800italic,400,300,600,700,800" rel="stylesheet" type="text/css">
20
21      <!-- Custom styles for this template -->
22      <link href="css/clean-blog.css" rel="stylesheet">
23
24  </head>
25
26  <body>
27
28      <!-- Navigation -->
29      <nav class="navbar navbar-expand-lg navbar-light fixed-top" id="mainNav">
30          <div class="container">
31              <a class="navbar-brand" href="index.html">一起来健身减肥吧</a>
32              <button class="navbar-toggler navbar-toggler-right" type="button" data-toggle="collapse" data-target="#navbarResponsive" aria-controls="navbarResponsive" aria-expanded="false">
33                  目录
34                  <i class="fas fa-bars"></i>
35              </button>
36              <div class="collapse navbar-collapse" id="navbarResponsive">
37                  <ul class="navbar-nav ml-auto">
38                      <li class="nav-item">

```

```

39                      <a class="nav-link" href="index.html">主要健身餐搭配</a>
40                  </li>
41                  <li class="nav-item">
42                      <a class="nav-link" href="post.html">果蔬</a>
43                  </li>
44                  <li class="nav-item">
45                      <a class="nav-link" href="about.html">主食</a>
46                  </li>
47              </ul>
48          </div>
49      </nav>
50
51      <!-- Page Header -->
52      <header class="masthead" style="background-image: url('img/gzsg.jpg')">
53          <div class="overlay"></div>
54          <div class="container">
55              <div class="row">
56                  <div class="col-lg-8 col-md-10 mx-auto">
57                      <div class="post-heading">
58                          <h1>果蔬必不可少</h1>
59                          <h2 class="subheading">水果蔬菜可以提供人体所必须的维生素</h2>
60                          <span class="meta">即使是减肥也要补充它们哦</span>
61                      </div>
62                  </div>
63              </div>
64          </div>
65      </header>
66
67      <!-- Post Content -->
68      <article>
69          <div class="container">
70              <div class="row">
71                  <div class="col-lg-8 col-md-10 mx-auto">
72                      <h2 class="first-section">水果</h2>
73                      <p>我们都知道，有一些果蔬是可以帮助我们减肥的</p>
74                      <p>但很少有人知道到底哪些果蔬可以帮助我们减肥，接下来，我们就为大家介绍一下最能帮助我们减肥的果蔬</p>

```



```
77 <p>快来看看有没有你经常吃的吧! </p>
78
79 <a href="#">
80 | 
81 </a>
82 <span class="caption text-muted">蓝莓</span>
83 <p>蓝莓富含花青素，具有活化视网膜功效，可以强化视力，防止眼球疲劳而备受注目。 </p>
84 <p>也是世界粮农组织推荐的五大健康水果之一。</p>
85 <p>花青素是一种非常重要的植物水溶性色素，属于纯天然的抗衰老营养补充剂，是目前人类发现的最有效的抗氧化生物活性剂。</p>
86 <p>且蓝莓中有机酸含量约占总酸含量的一半以上。</p>
87 <p>健身时多多食用蓝莓也有益于身体哦</p>
88
89 <a href="#">
90 | 
91 </a>
92 <span class="caption text-muted">樱桃</span>
93 <p>樱桃铁的含量较高，每百克樱桃中含铁量多达59毫克，居于水果首位。</p>
94 <p>樱桃可以缓解贫血。铁是合成人体血红蛋白的原料，对于女性来说，有着极为重要的意义。</p>
95 <p>但樱桃也不能多吃，因为其中除了含铁多以外，还含有一定量的氰甙，若食用过多会引起铁中毒或氰化物中毒。</p>
96
97 <a href="#">
98 | 
99 </a>
100 <span class="caption text-muted">葡萄</span>
101 <p>葡萄中的多种果酸有助于消化，适当多吃些葡萄，能健脾和胃。葡萄中含有矿物质钙、钾、磷、铁以及多种维生素B1、维生素B2、维生素B6、维生素C和维生素P等</p>
102 <p>研究发现，葡萄比阿司匹林能更好地阻止血栓形成，并能降低人体血清胆固醇水平</p>
103 <p>中医认为葡萄性平、味甘酸，入肺、脾、肾经，有补气血、益肝肾、生津液、强筋骨、止咳除烦、补益气血、通利小便的功效。</p>
104
105 <h2 class="second-setion">吃什么蔬菜</h2>
106 <p>减肥期间当然要吃蔬菜啦</p>
107 <p>可分为茎叶类减肥菜、根茎类减肥菜、瓜果类减肥菜。</p>
108 <p>不同类别的蔬菜组合起来才能起效果</p>
109
110 <a href="#">
111 | | 
112 </a>
113 <span class="caption text-muted">各种蔬菜</span>
114 <p>粗纤维的蔬菜可以保持我们的肠胃舒畅</p>
```

```
115 <p>例如芹菜等</p>
116 <a href="#">
117 | 
118 </a>
119 <span class="caption text-muted">芹菜</span>
120
121
122 <h2 class="third-setion">果蔬的重要性</h2>
123 <p>纤维有益皮肤 </p>
124
125 <p>水果的纤维质为果胶物质，有益排便，纤维成分另外还可以促进身体的代谢功能。因为水果可以增加人体的排泄和代谢，因此有益瘦身。 </p>
126
127 <p>维生素让人美丽 </p>
128
129 <p>水果主要供给的营养素是维生素，其中以维生素C和维生素A最为重要，水果的维生素C不像烹煮蔬菜时会大量流失，因此是维生素C的天然补充食品。维生素C能延缓老化，是美容不可缺乏的营养素</p>
130
131
132 <p>多吃水果有益健康 </p>
133
134 <p>水果中含有天然色素，能有效预防癌症，而含有β胡萝卜素的部分水果，在吃进人体内会转变成维生素A，可以防止细胞遭受自由基的伤害。另外，在柑橘类水果中的抗癌物质——类生物黄碱素，可以帮助</p>
135
136
137 <p>水果能帮助塑身 </p>
138
139 <p>丰富维生素C的水果能促进身体的代谢，是想减重者可以多补充的水果。番石榴、葡萄、柑橘、柳丁、葡萄柚、柠檬等都能够为身体的代谢增添活力，所以也要适量摄取。</p>
140
141 </p>
142 </div>
143 </div>
144 </div>
145 </div>
146 </article>
147
148 <hr>
149
150 <!-- Footer -->
151 <footer>
152 <div class="container">
```

```

153     <div class="row">
154         <div class="col-lg-8 col-md-10 mx-auto">
155             <ul class="list-inline text-center">
156                 <li class="list-inline-item">
157                     <a href="#">
158                         <span class="fa-stack fa-lg">
159                             <i class="fas fa-circle fa-stack-2x"></i>
160                             <i class="fab fa-twitter fa-stack-1x fa-inverse"></i>
161                         </span>
162                     </a>
163                 </li>
164                 <li class="list-inline-item">
165                     <a href="#">
166                         <span class="fa-stack fa-lg">
167                             <i class="fas fa-circle fa-stack-2x"></i>
168                             <i class="fab fa-facebook-f fa-stack-1x fa-inverse"></i>
169                         </span>
170                     </a>
171                 </li>
172                 <li class="list-inline-item">
173                     <a href="#">
174                         <span class="fa-stack fa-lg">
175                             <i class="fas fa-circle fa-stack-2x"></i>
176                             <i class="fab fa-github fa-stack-1x fa-inverse"></i>
177                         </span>
178                     </a>
179                 </li>
180             </ul>
181             <p class="copyright text-muted">Copyright &copy; 我的网页设计 2019</p>
182         </div>
183     </div>
184 </div>
185 </footer>
186

```

```

191     <!-- Custom scripts for this template -->
192     <script src="js/clean-blog.js"></script>
193
194 </body>
195
196 </html>

```

```

index.html  post.html  about.html x
1  <!DOCTYPE html>
2  <html lang="zh-cn-Hans">
3
4  <head>
5
6      <meta charset="utf-8">
7      <meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1, shrink-to-fit=no">
8      <meta name="description" content="">
9      <meta name="author" content="">
10
11      <title>减肥食谱</title>
12
13      <!-- Bootstrap core CSS -->
14      <link href="vendor/bootstrap/css/bootstrap.min.css" rel="stylesheet">
15
16      <!-- Custom fonts for this template -->
17      <link href="vendor/fontawesome-free/css/all.min.css" rel="stylesheet" type="text/css">
18      <link href="https://fonts.googleapis.com/css?family=Lora:400,700,400italic,700italic" rel="stylesheet" type="text/css">
19      <link href="https://fonts.googleapis.com/css?family=Open+Sans:300italic,400italic,600italic,700italic,800italic,400,300,600,700,800" rel="stylesheet" type="text/css">
20
21      <!-- Custom styles for this template -->
22      <link href="css/clean-blog.css" rel="stylesheet">
23
24  </head>
25
26  <body>
27
28      <!-- Navigation -->
29      <nav class="navbar navbar-expand-lg navbar-light fixed-top" id="mainNav">
30          <div class="container">
31              <a class="navbar-brand" href="index.html">一起来健身减肥吧</a>
32              <button class="navbar-toggler navbar-toggler-right" type="button" data-toggle="collapse" data-target="#navbarResponsive" aria-controls="navbarResponsive" aria-expanded="false" aria-label="Toggle navigation">
33                  目录
34                  <i class="fas fa-bars"></i>
35              </button>
36              <div class="collapse navbar-collapse" id="navbarResponsive">
37                  <ul class="navbar-nav ml-auto">
38                      <li class="nav-item">
39                          <a class="nav-link" href="index.html">主要健身餐搭配</a>

```

```

40     </li>
41     <li class="nav-item">
42         <a class="nav-link" href="post.html">果蔬</a>
43     </li>
44     <li class="nav-item">
45         <a class="nav-link" href="about.html">主食</a>
46     </li>
47 </ul>
48 </div>
49 </div>
50 </nav>
51
52 <!-- Page Header -->
53 <header class="masthead" style="background-image: url('img/zs.jpg')">
54     <div class="overlay"></div>
55     <div class="container">
56         <div class="row">
57             <div class="col-lg-8 col-md-10 mx-auto">
58                 <div class="page-heading">
59                     <h1>减肥也要吃主食</h1>
60                     <span class="subheading">主食为我们的人体提供一半以上的能量，是我们的主要食物。</span>
61                 </div>
62             </div>
63         </div>
64     </div>
65 </header>
66
67 <!-- Main Content -->
68 <div class="container">
69     <div class="row">
70         <div class="col-lg-8 col-md-10 mx-auto">
71             <p>有些人对健身减肥有错误认知</p>
72             <p>认为不吃主食才可以达到目的</p>
73             <p>其实是不对的</p>
74             <p>如果不吃主食的话，可能会在之后导致反弹</p>
75             <p>正确的是合理的，有规划的吃主食</p>
76             <p>减肥时建议吃这些主食</p>
77             <p>燕麦、糙米、小米、荞麦、玉米、红薯、土豆、山药、豌豆.....</p>

```

```

78         <a href="#">
79             
80         </a>
81         <span class="caption text-muted">燕麦</span>
82         <a href="#">
83             
84         </a>
85         <span class="caption text-muted">糙米</span>
86         <a href="#">
87             
88         </a>
89         <span class="caption text-muted">小米</span>
90         <p>健身爱好者则偏爱鸡胸肉和三文鱼多一点</p>
91         <p>因为它们可以补充他所需的能量</p>
92         <p>来维持健身消耗的</p>
93         <a href="#">
94             
95         </a>
96         <span class="caption text-muted">鸡胸肉</span>
97         <p> </p>
98         <p> </p>
99
100         <a href="#">
101             
102         </a>
103         <span class="caption text-muted">三文鱼</span>
104
105     </div>
106 </div>
107 </div>
108
109 <hr>
110

```



```

111 <!-- Footer -->
112 <footer>
113   <div class="container">
114     <div class="row">
115       <div class="col-lg-8 col-md-10 mx-auto">
116         <ul class="list-inline text-center">
117           <li class="list-inline-item">
118             <a href="#">
119               <span class="fa-stack fa-lg">
120                 <i class="fas fa-circle fa-stack-2x"></i>
121                 <i class="fab fa-twitter fa-stack-1x fa-inverse"></i>
122               </span>
123             </a>
124           </li>
125           <li class="list-inline-item">
126             <a href="#">
127               <span class="fa-stack fa-lg">
128                 <i class="fas fa-circle fa-stack-2x"></i>
129                 <i class="fab fa-facebook-f fa-stack-1x fa-inverse"></i>
130               </span>
131             </a>
132           </li>
133           <li class="list-inline-item">
134             <a href="#">
135               <span class="fa-stack fa-lg">
136                 <i class="fas fa-circle fa-stack-2x"></i>
137                 <i class="fab fa-github fa-stack-1x fa-inverse"></i>
138               </span>
139             </a>
140           </li>
141         </ul>
142         <p class="copyright text-muted">Copyright &copy; 我的网页设计 2019</p>
143       </div>
144     </div>
145   </div>
146 </footer>
147

```

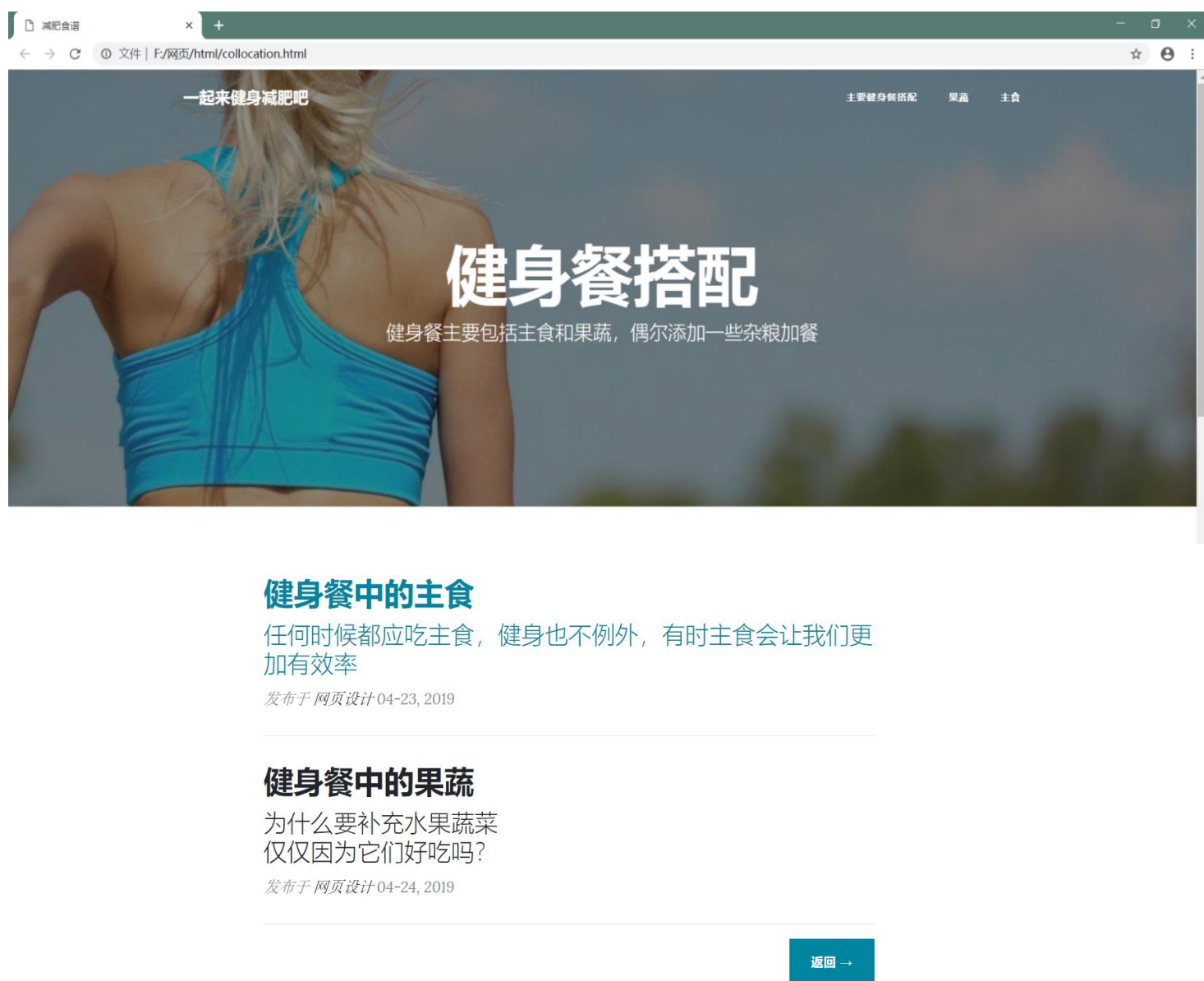
```

148 <!-- Bootstrap core JavaScript -->
149 <script src="vendor/jquery/jquery.min.js"></script>
150 <script src="vendor/bootstrap/js/bootstrap.bundle.min.js"></script>
151
152 <!-- Custom scripts for this template -->
153 <script src="js/clean-blog.js"></script>
154
155 </body>
156
157 </html>
158

```



网页效果截图：



Copyright © 我的网页设计 2019



## 水果

我们都知道，有一些果蔬是可以帮助我们减肥的

但很少有人知道到底哪些果蔬可以帮助我们减肥，接下来，我们就为大家介绍一下最能帮助我们减肥的果蔬

快来看看有没有你经常吃的吧！



蓝莓

蓝莓富含花青素，具有活化视网膜功效，可以强化视力，防止眼球疲劳而备受注目。

也是世界粮农组织推荐的五大健康水果之一。

花青素是一种非常重要的植物水溶性色素，属于纯天然的抗衰老营养补充剂，是目前人类发现的最有效的抗氧化生物活性剂。

且蓝莓中有机酸含量约占总酸含量的一半以上。

健身时多多食用蓝莓也有益于身体哦



樱桃

樱桃铁的含量较高，每百克樱桃中含铁量多达59毫克，居于水果首位。

樱桃可以缓解贫血。铁是合成人体血红蛋白的原料，对于女性来说，有着极为重要的意义。

但樱桃也不能多吃，因为其中除了含铁多以外，还含有一定量的氰甙，若食用过多会引起铁中毒或氰化物中毒。

---



葡萄

葡萄中的多种果酸有助于消化，适当多吃些葡萄，能健脾和胃。葡萄中含有矿物质钙、钾、磷、铁以及多种维生素B1、维生素B2、维生素B6、维生素C和维生素P等

研究发现，葡萄比阿司匹林能更好地阻止血栓形成，并能降低人体血清胆固醇水平

中医认为葡萄性平、味甘酸，入肺、脾、肾经，有补气血、益肝肾、生津液、强筋骨、止咳除烦、补益气血、通利小便的功效。



# 吃什么蔬菜

减肥期间当然要吃蔬菜啦

可分为茎叶类减肥菜、根茎类减肥菜、瓜果类减肥菜。

不同类别的蔬菜组合起来才能起效果



各种蔬菜

粗纤维的蔬菜可以保持我们的肠胃舒畅

例如芹菜等



芹菜



# 果蔬的重要性

## 纤维有益美肤

水果的纤维质为果胶物质，有益排便；纤维成分另外还可以促进身体的代谢功能。因为水果可以增加人体的排泄和代谢，因此有益瘦身。

## 维生素让人美丽

水果主要供给的营养素是维生素，其中以维生素C和维生素A最为重要，水果的维生素C不像烹煮蔬菜时会大量流失，因此是维生素C的天然补充食品。维生素C能延缓老化，是美容不可缺乏的营养素。

## 多吃水果有益健康

水果中含有天然色素，能有效预防癌症，而含有 $\beta$ 胡萝卜素的部分水果，在吃进人体内会转变成维生素A，可以防止细胞遭受自由基的伤害。另外，在柑橘类水果中的抗癌物质——类生物黄碱素，可以帮助脂溶性致癌物质转化为水溶性，有利排出体外。

## 水果能帮助塑身

丰富维生素C的水果能促进身体的代谢，是想减重者可以多补充的水果。番石榴、葡萄、柑橘、柳丁、葡萄柚、柠檬等都能够为身体的代谢增添活力，所以也要适量摄取。





有些人对健身减肥有错误认知

认为不吃主食才可以达到目的

其实是不对的

如果不吃主食的话，可能会在之后导致反弹

正确的是合理的，有规划的吃主食

减肥时建议吃这些主食

燕麦、糙米、小米、荞麦、玉米、红薯、土豆、山药、豌豆.....

### 1: 燕麦

每百克的燕麦片热量其实并不低，但是其中含有其他丰富的营养素，用利于促进肠道蠕动，防止便秘，升糖指数低。还具有降低胆固醇的作用，其中丰富的  $\beta$ - 葡聚糖变成葡萄糖的速度要比精米白面慢很多。(传统燕麦片 > 快熟麦片 > 纯即食麦片 > 经过调味的即食麦片 > 加糖零食麦片)



## 2: 糙米

比起精米来，糙米保留了富含营养素的胚芽，糊粉层和部分谷皮。并且含有大量的维生素。在吃同样数量的米饭时，糙米比精米的饱腹感更强烈。



糙米

## 3: 小米

含有丰富的蛋白质脂肪和纤维素并且一般粮食中不含有的胡萝卜素，小米每百克中能达到 0.12 毫克，居于粮食之首。小米中含有大量的酶，具有健胃消食的作用。



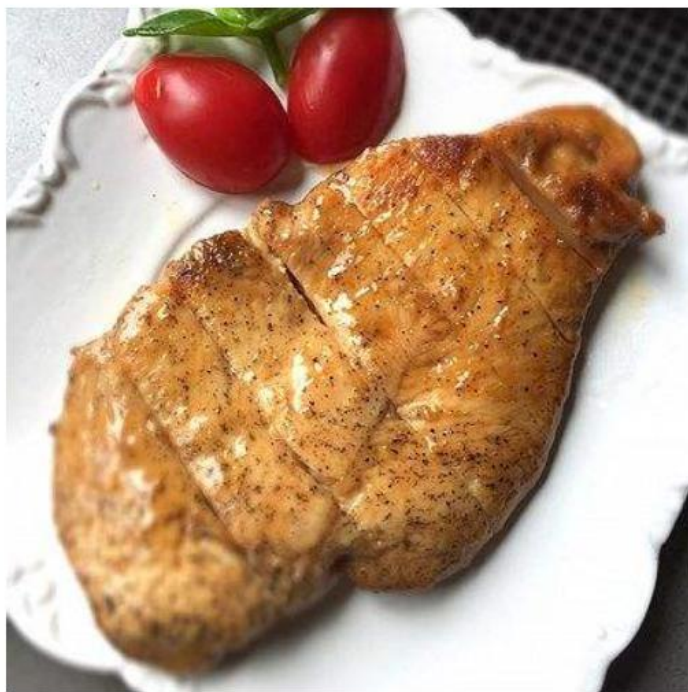
小米



健身爱好者则偏爱鸡胸肉和三文鱼多一点

因为它们可以补充他所需的能量

来维持健身消耗的



鸡胸肉



三文鱼

