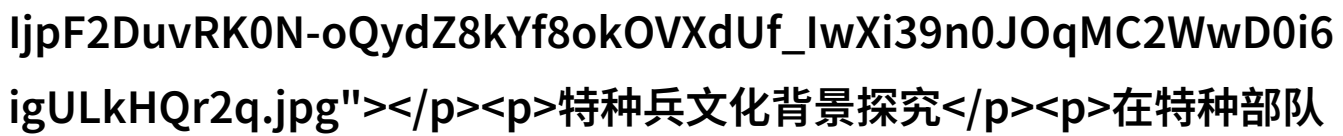
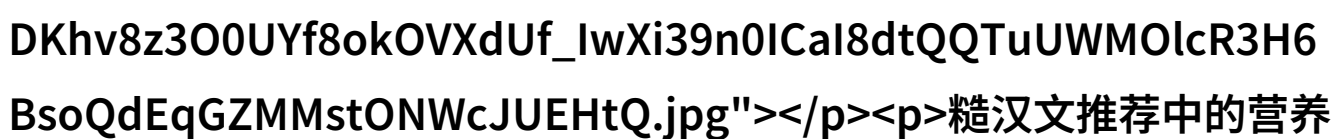


# 多汁多肉的特种兵糙汉文体验

多汁多肉的特种兵糙汉文体验

特种兵文化背景探究

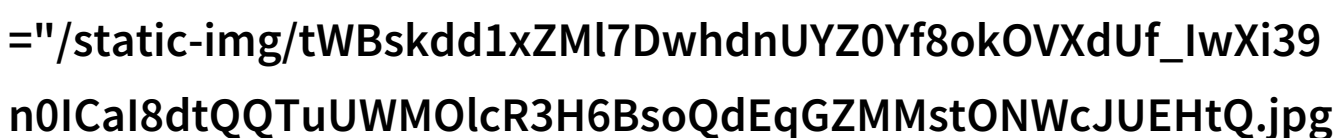
在特种部队中，士兵们往往需要具备超强的身体素质和高度的战斗力。因此，他们的生活方式、饮食习惯等都被严格规范，以确保他们能够在最激烈的情况下保持最佳状态。

糙汉文推荐中的营养价值

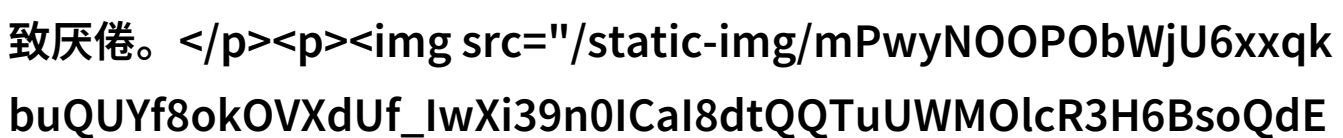
糙汉文作为一种健康饮食模式，其推荐的食物通常富含蛋白质、纤维素和其他有益成分。这些营养成分对于增强体能、提高免疫力至关重要，对于特种兵来说尤为关键。

多汁水果与蔬菜的选择

多汁水果如西瓜、芒果等不仅味道鲜美，而且含有丰富维生素和矿物质，有助于提升身体抗病能力。而蔬菜则提供更多膳食纤维，有助于肠道健康，促进消化吸收。

组合式餐点设计原则

为了满足特种兵对高蛋白、高能量需求，糙汉文推荐的一些组合式餐点会结合肉类、豆制品以及全谷物等，这样可以保证一顿饭中既有足够蛋白质，又不会因为单一口感导致厌倦。

蛋白质来源多元化策略

为了避免同一种蛋白源过度摄入，糙汉文建议将蛋白质来源进行多元化，比如通过鱼类、禽类、三大黑色粮（黑豆、大豆、小米）以及坚果来获得不同类型的氨基酸，从而更好地补充所需氨基酸。

日常

生活中的实践应用

将糙汉文中的理念融入到日常生活中，并不是简单地改变饮食，而是要结合实际情况，比如根据季节变化调整食品选择，以适应不同的环境要求。此外，还需要注重运动训练，使得营养均衡与身体活动相辅相成。

[下载本文pdf文件](/pdf/554651-多汁多肉的特种兵糙汉文体验.pdf)