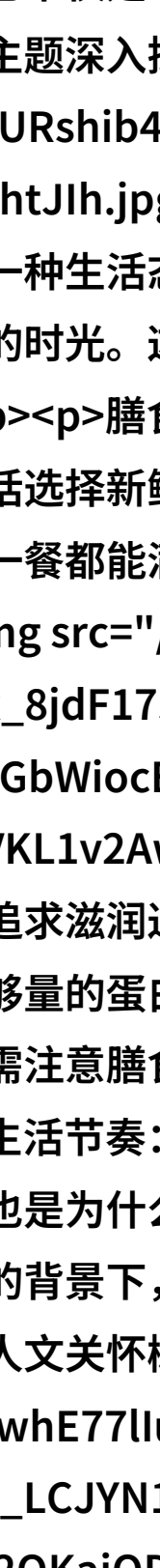
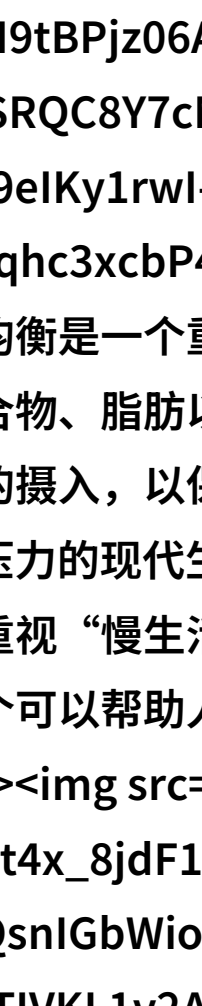


# 滋润BBWWBBWW的美味探索

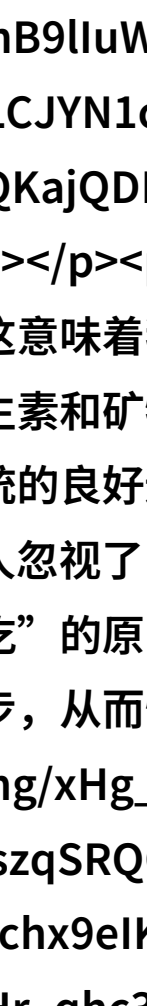
在现代饮食文化中，滋润BBWWBBWW这一主题引起了广泛的关注。它不仅是一种健康饮食方式，更是对生活品质的一种追求。以下是对此主题深入探讨的一些关键点。

滋养与享受：滋润BBWWBBWW强调的是一种生活态度，它要求我们在饮食上寻找平衡，同时也要学会享受美好的时光。这种生活哲学能够帮助我们更好地理解健康和幸福的本质。

膳食搭配：为了实现滋润，我们需要合理搭配不同的食品。这包括选择新鲜、多样化且营养均衡的食材，以及适当烹饪方法，以确保每一餐都能满足我们的营养需求，同时带来愉悦的味觉体验。

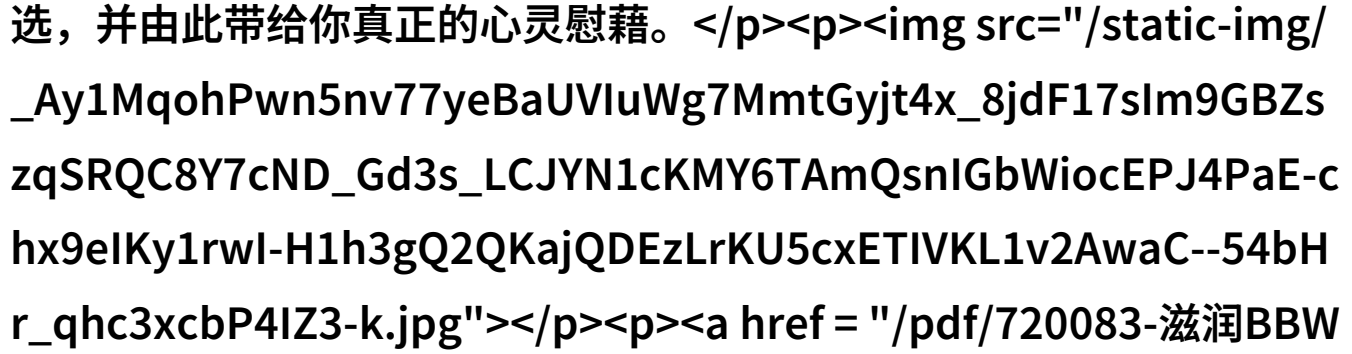
营养均衡：在追求滋润过程中，营养均衡是一个重要方面。这意味着我们需要摄取足够量的蛋白质、碳水化合物、脂肪以及各种维生素和矿物质。此外，还需注意膳食纤维和水分的摄入，以保持消化系统的良好运作。

生活节奏：快节奏、高压力的现代生活常常让人忽视了自己的身体，这也是为什么人们越来越重视“慢生活”和“慢吃”的原因之一。在这样的背景下，滋润成了一个可以帮助人们放慢脚步，从而恢复自然之美的人文关怀概念。

文化传承：不同地区有着各自独特的地道美食，这些都是人类智慧与创造力的结晶。而通过学习这些菜系，我们不仅能够提升自己的烹饪技能，还能了解到更多关于传统文化和历史故事，从

而增进自己对世界多元文化认同感。

个性化选择：最后，每个人的口味偏好都是独一无二的，因此在追求滋润时，也要根据个人喜好去选择最适合自己的食品。这可能意味着尝试新的东西，也可能意味着坚守于自己钟爱久远的小确幸——无论哪种方式，都应该是出自真心所选，并由此带给你真正的心灵慰藉。



[下载本文pdf文件](/pdf/720083-滋润BBWWBWWBWW的美味探索.pdf)