

平反！牛奶不是催胖食物



关于牛奶最经典的谣言莫过于“喝牛奶会发胖”。实际情况如何呢？“喝牛奶会发胖”的说法已经存在许多年了，不少女士专门买脱脂奶粉，坚决不要全脂奶粉，也正是出于“喝牛奶会发胖”的考虑。这真是不白之冤。据营养专家说，牛奶并不属于高热量食品。

一杯牛奶相当于半碗米饭

牛奶中大部分是水，一罐 250 毫升的全脂牛奶中热量大约为 90~100 卡路里，而一碗白米饭中含有 200~300 卡路里的热量。这么说来，一罐牛奶只相当于半碗米饭。而对比一下，吃 100 克饼干就会摄入热量 450 卡路里左右，这才是高热量“催肥”食物。

所以，“会发胖”并不是拒绝牛奶的理由。实际，从营养角度分析，牛奶中含蛋白质、维生素、矿物质都很丰富，是大家每日不能缺

少的营养食物。只要遵照营养金字塔，成人每日喝两三杯牛奶不会存在过量的问题。

低脂奶营养也更低

现在市面上奶粉的名堂很多，要女士们选的话，会毫不犹豫地选择“低脂”或“脱脂”奶粉。其实，这种摄取脂肪的差别是不大的。全脂牛奶中脂肪含量仅为 3%，而低脂奶或半脱脂奶含脂肪 1.0%~1.5%，全脱脂奶含脂肪 0.5%。按每天喝一袋 250 克（243 毫升）的牛奶计算，把全脂奶粉换成脱脂奶粉，不过能剩下不到 7 克脂肪。可见，喝牛奶省的脂肪并不明显，还不如你少吃几块饼干、做菜少放点油呢。

高血压、高血脂、糖尿病或者肥胖者对热量摄取的要求非常高，对这类人，营养专家建议喝脱脂奶粉。普通人吃全脂奶粉就行了。

其实，跟脱脂奶粉比起来，全

脂奶粉的养分还更高呢。营养专家说，脱脂奶粉在制作过程中，有些特殊的工艺会使牛奶中的维生素、矿物质减少。所以这样说来，其实全脂奶粉的营养更佳。

买固态奶粉先看乳含量

目前，市场上有不少含乳饮料，不过这些含乳饮料中含乳酸量没有牛奶多。营养专家说，牛奶中的乳酸规定要大于 3%，而含乳饮料中的乳酸含量小于 3%，营养显而易见存有差异。要从牛奶中获取足够营养还是建议喝鲜牛奶。

此外，袋装奶粉也是补充乳制品的方式，提醒消费者，购买袋装牛奶时别只比价格选价格便宜的，别忘了分析各品牌奶粉中乳蛋白质、乳脂肪、乳糖等含量的多寡。一袋含乳量低的奶粉营养价值肯定比不上含量高者。

（徐姗）

被你当垃圾丢掉的宝贝



你家厨房里的垃圾桶，是不是每天都装满大堆垃圾？其中的一半恐怕都是被你丢掉的食物原料。

莴笋叶子和白菜老叶

评点：蔬菜几乎每一个部分都有营养价值。比如说，白菜外层叶子中的胡萝卜素浓度要比中心叶子高十几倍，维生素 C 也要高好几倍。又比如说，莴笋叶子的胡萝卜素、维生素 C 和叶黄素含量都高于莴笋的茎。

对策：即使觉得混起来炒口感不好，也不要把叶子扔掉，而应该掰下来，另做一盘素菜，或用绿叶做汤、做馅。

扔掉能吃的骨头、骨髓和软骨

评点：动物的骨头是营养宝库。大家通常以为它能够补钙，其实它的钙很难溶出被人体吸收，而其中的硫酸软骨素、骨胶原则是对美容非常有益的东西。

对策：把骨头多煮一煮，最好用高压锅，然后能嚼的尽量嚼碎，咽下汁液，柔软的干脆吃掉。

（信文）

保鲜膜、保鲜袋、保鲜盒各有所“保”

将食物覆上保鲜膜，就能锁住美味。如今，人们对保鲜膜的依赖越来越强，蔬菜、水果、剩菜剩饭，只要盖上它，心里就会踏实很多。但一项研究指出，并不是所有食物都适合用保鲜膜。

水分较大的水果和蔬菜比较适合用保鲜膜，比如苹果、梨、西红柿、油菜、韭黄等，不但能长时间保鲜，还会增加其中的一些营养素。实验表明，100 克裹上保鲜膜的韭黄，24 小时其后其维生素 C 含量比不裹时要多 1.33 毫克。但有些蔬菜的实验结果却大相径庭，100 克裹上保鲜膜的萝卜存放一天后，其维生素 C 含量减少了 3.4 毫克。黄瓜存放一天一夜后，

其维生素 C 的损失量相当于 5 个苹果。

熟食、热食、含油脂的食物，特别是肉类，最好不要用保鲜膜包装贮藏。这些食物和保鲜膜接触后，很容易使其材料中所含的化学成分挥发，溶解到食物中，对健康不利。

如今，市面上食品包装产品有很

多，比如保鲜膜、保鲜袋、保鲜盒等。保鲜主要是“保水”、“保质”和“保护营养”，在这方面，保鲜膜的功效最好。合格的保鲜膜透气性强，内外氧气可以交流，有效阻止厌氧菌的繁殖，在一定时间内，能保证食物新鲜。相比来看，保鲜袋比较厚，透气性不是很好，相对适合一些像馒头这类的面制品，但使用时尽量不要把口封死。保鲜盒的作用主要是密封，可以有效地将生熟食品隔离储存，使冰箱空间利用率加大。

（网文）

同创同德房地产开发公司 中州国际集团酒店管理公司

强强联合 共同打造

DANCHENG

ZHONGZHOU

INTERNATIONAL HOTEL

专场招聘 关注 12 月 8 日

“郸城中州国际饭店”系河南同创同德房地产开发公司按国家四星级旅游饭店标准投资建造的一家综合性商务酒店，位于郸城新区新华路 1 号，紧邻人民公园，交通便利，环境优美，地理位置优越。饭店占地 98 亩，建筑面积 15000 平方米，是集住宿、餐饮、商务、会议、休闲为一体的庭院式温泉饭店。

饭店设计时尚，装饰豪华，前厅玻璃穹顶式采光，节能环保；千米温泉水，养身健体；无线网络覆盖、自动存取款机等设施齐全。

饭店拥有各式豪华客房 136 间/套，客房内配有中央空调、互联网接入端子、液晶电视机、私人保险箱、迷你吧、冰箱、自动喷淋等。饭店设有中西餐厅、多功能厅、茶吧、酒吧、温泉足浴、商务中心、精品商场、书画苑等齐全的商务设施和功能完备的会议设施。香宫中餐主营高档燕鲍翅、粤菜和湘菜，设中、西式豪华包房 14 个。多功能厅装饰豪华，音响、视频设备齐全，是举办大型宴会、会议的理想场所。

“郸城中州国际饭店”由中国酒店管理集团四强、中西部规模最大的酒店集团——中州国际集团管理公司实施管理，将以“品味、时尚、特色”为经营理念，为您奉献全新的酒店体验！

酒店将以充满人性化的管理为员工提供充分展示自我、提升自我的舞台。加盟郸城中州国际饭店，您将获得优厚的工资和福利待遇、稳定的职业发展机会、系统化的培训，实现您与企业的双赢！

管理人员：22~35 岁，大专以上学历，星级酒店一年以上相关岗位经验。优秀者，条件可适当放宽。

服务人员：18~25 岁，1.60 米以上，初中以上学历。优秀者，条件可适当放宽。

待遇：薪资 900~2400 元/月，免费食宿，社会保险，带薪培训。

应聘者需持身份证、学历证、相关资历原件及复印件，1 寸近照 2 张（个人应聘资料一律由酒店保存，恕不退还）。

一经录用，即享受试用期薪资待遇。

招聘时间：11 月 8 日 08:00~18:00

招聘地点：周口市人力资源市场（七一路与汉阳路交叉口）

联系人：陈先生

报名电话：（0394）3388888 15290027070

E-MAIL：DCZZ0394@163.com

部 门	职 位
市场营销部	销售经理、企划、美工
前厅部	部门主管、大堂副理、前台领班、前台接待、商务中心文员、话务员、礼宾员
客房部	管家主管、楼层领班、楼层服务员、客房中心服务员、PA 主管
PA 领班	PA 技工、保洁员、布草员、洗衣工
餐饮部	前厅主管、迎宾员、服务员（女）、预订员、传菜员
工程部	工程主管、领班、万能工、水暖工、电工（强弱电）、司炉工
保安部	部门、领班、保安员
财务部	会计主管、成本会计、应收会计、收银员、日/夜审、仓管员、出纳
行政办	人事主管、培训师、行政文员、员工餐厅厨师、保洁员