

好
吃
好
喝

本版加盟热线：

13592220030 13592220015

13938098684

本栏目由

渔人码头

独家协办

总店地址:周口市邦杰大道

邦杰集团北 20 米路西

渔人码头 海鲜城:8362555

周 口 店 小海鲜:8396777

郸城店: 3265555

焦作店: 0391—2586198

许昌店: 0374—2593333

漯河渔人码头海鲜坊:

0395—3333301

特色酒店

名吃推荐

本栏酒店推荐、每周特

色菜、大众品菜活动都是很

受欢迎的栏目。欢迎餐饮酒店

加盟展示，有意者请与本报

联系。

联系电话:13592220015

周口邢氏海参馆 8100666 8817790

地址: 市区周商路兰亭山水四期东大

门南 50 米

周口峰基酒店 8102999 8103999

地址: 市区七一东路峰基庄园东邻

淮阳龙湖山庄 2698999 2698666

地址: 淮阳太昊文化广场东 200 米

新华楼大酒店 8393000

地址: 市区文明路与新建街交叉口

东云阁大酒店 8686865

地址: 市区迎宾大道兰亭山水

荣华楼 8223895 8263895

地址: 市区八一中路

总商会会馆 8681119

地址: 市区大庆路与交通路交叉口

神农庄园 13033921122

地址: 市区周西路口北 5 0 0 米

夏威夷生态园酒店 8201111

地址: 市区周商路与宁洛高速交叉口南

周口中州国际饭店 8519966

地址: 市区文昌大道与中原路交叉口

新品海楼酒店 6197666 6197888

地址: 交通路与汉阳路交叉口

世界健康食物排名

中国菜第三

《福布斯》近日常文称,名人教练和作家哈里·帕斯杰里纳克最近写了一本《世界饮食五大因素》,书中罗列了拥有健康饮食的一些国家,其中日本料理排名第一,中国菜排名第三。

《福布斯》的文章称,美国版的中国食物并不地道。三分之二的中国食物的主材是蔬菜、水果、全谷物和豆类,其中包括绿叶蔬菜、根类蔬菜、大豆、生姜和大蒜等,这些主材非常健康。

此外,希腊、以色列、韩国、意大利、西班牙、法国的食物也在书中得到好评。这些国家食物受好评的共同原因是低脂肪食物、鱼类、瘦肉蛋白、蔬菜、水果、豆制品丰富,这些食物含有天然抗氧化剂,能够预防癌症。

帕斯杰里纳克的排名也许不够科学严谨,但是对于如何合理饮食保持健康给出了很好的建议。“无论你从这些国家的饮食建议中学到一点还是两点,并在生活中

养成习惯,”帕斯杰里纳克称,“你都会更健康,会自然减肥,并保持身材。”

(尹晓琳 陈 嶸 林晨音 杨铮)

附:世界最健康的食物排名

排名	国家	食物导致国人肥胖率	寿命预期
1	日本	1.5%	82 岁
2	新加坡	1.8%	82 岁
3	中国	1.8%	73 岁
4	法国	6.6%	81 岁
5	韩国	10%	79 岁
6	瑞典	11%	81 岁
7	意大利	13%	80 岁
8	西班牙	16%	80 岁
9	以色列	24%	81 岁
10	希腊	25%	80 岁

(注:排名专指各国特色菜系)

初春乍暖还寒

6 道粥暖身养生

不论哪个季节,都是喝粥的好时候,在乍暖还寒的时候,喝着热乎乎的粥品,无疑是对自己的一大犒赏。不过要喝哪些粥好呢? 这个仍然需要我们做出正确的选择。现在挑出下面几种粥品, 对我们的身体很有好处,没事就要多喝喝,快来看看哪款是你喜欢的口味吧。

第一,猪肝粥

配制:粳米 250 克,猪肝 60 克,加水适量,共煮成粥。猪肝粥具有补血明目、养肝健脾的作用,适合贫血头眩、目疾、肝病等患者食用。

第二,菠菜粥

配制:菠菜 500 克,粳米 200 克,猪油 25 克,精盐 5 克,味精 3 克,胡椒粉 2 克,加水适量,共煮成粥。菠菜粥具有养血止血、敛阴润燥、通利肠胃的作用,适合平时血虚肠枯而致大便秘结,尤其是老年慢性便秘、习惯性便秘以及痔疮便血、小便不利、高血压引起头晕等患者食用。

第三,红枣粥

配制:粳米 250 克,红枣 60 个,加水适量,共煮成粥。红枣粥具有补中益气、养血安神的作用,适合贫血、慢性消化不良、神经衰弱、失眠等患者食用。

第四,黑米党参粥

配制:党参、白茯苓各 15 克,生姜块 5 克,黑米 100 克,冰糖 60 克,加水适量,共煮成粥。黑米党参粥具有补中益气、健脾养目的作用,适合气虚体弱、脾胃虚弱、全身倦怠无力、食欲不振、大便稀薄等患者食用。

第五,菊花粥

配制:粳米 250 克,干品杭白菊 15 克,加水适量,共煮成粥。菊花粥具有清热解毒的作用,适合头眩、目疾、高血压、皮肤疮痍等患者食用。

第六,萝卜粳米粥

配制:白萝卜 250 克,粳米 100 克,生姜丝 8 克,猪油 25 克,精盐 3 克,加水适量,共煮成粥。萝卜粳米粥具有消食利气、宽中止渴的作用,适合因素食肥甘、厚味较多而消化力较弱的患者食用。

(新华)

胃酸过多

应多吃面食

“稀饭养胃”这种说法相信早已是深入人心。然而,消化科专家却介绍,“喝稀饭伤胃”的病人在胃病人群中能占到两成,有胃病的病人反而应多吃面食。

专家指出,以前生活条件差,吃不饱,吃不好,患萎缩性胃炎的人比较多,导致胃酸分泌不足。这个时候,吃稀饭能促进胃酸分泌,有助于食物消化,还能提升血糖,所以才有了“喝稀饭养胃”一说。

但是,现在的生活水平大幅提高后,人吃得好,也吃得饱了,刺激胃大量分泌胃酸,患有反流性食管炎的病人大幅增加。这部分病人并不适宜喝稀饭养胃。因此,随着生活方式的改变,“疾病谱”也在悄悄发生着变化。因此,养生不能拘泥于老的传统和方法,也要与时俱进。胃病患者能否用“稀饭养胃”,最好根据病情咨询医生意见。对于胃酸分泌过多的现代都市人而言,应多吃馒头、包子、面条等面食。面食属碱性,可以让胃的酸碱达到平衡,有助于减少胃病的发生几率。

(信息时报)

揭秘平凡土豆的

5 大神奇功效

土豆是一种粮菜两用的蔬菜,又叫马铃薯、洋芋、洋山芋、山药蛋。以前它是不起眼的东西,现如今它是营养学家青睐的蔬菜明星。被认为是世界上最伟大的食物之一。土豆有以下五大功效。

土豆能留住岁月的脚步

土豆有营养,是抗衰老的食物。它含有丰富的维生素 B1、B2、B6 和泛酸等 B 群维生素及大量的优质纤维素,还含有微量元素、氨基酸、蛋白质、脂肪和优质淀粉等营养物质。经常吃土豆的人身体健康,老得慢。

土豆能减肥

吃土豆不必担心脂肪过剩,因为它只含 0.1%的脂肪,是所有充饥食物中脂肪含量最低的。每天多吃土豆,可以减少脂肪摄入,可以让身体把多余脂肪渐渐代谢掉,消除你的心腹之患。土豆对人体有很奇妙的作用,瘦人吃能变胖,胖人吃能变瘦,常吃身段会变得苗条起来。

认为自己身材不够理想的人,只要将土豆列为每日必吃食品,吃上一段时间,不必受节食之苦便能收到“越贪吃越美丽”的效果。不过,减肥者要注意的是要将土豆做主食而不是做菜来吃,每次吃中等大小的 1 个就好了。

土豆是天然的美容佳品

土豆有很好的呵护肌肤、保养容颜的功效。新鲜土豆汁液直接涂敷于面部,增白作用十分显著。人的皮肤容易在炎热的夏日被晒伤、晒黑,土豆汁对清除色斑效果明显,并且没有副作用。

土豆对眼周围的皮肤也有显著的美颜效果。将熟土豆切片,贴在眼睛上,能减轻下眼袋的浮肿。把土豆切成片敷在脸上,具有美容护肤、减少皱纹的良好效果。年轻人皮肤油脂分泌旺盛,常受青春痘、痤疮困扰,用棉花沾新鲜土豆汁涂抹患处可以解决这个问题。

土豆能吃出好性格

土豆含有维生素 C。生活在现代社会的上班族,最容易受到抑郁、灰心丧气、不安等负面情绪的困扰,土豆可以帮你解决这个难题。食物可以影响人的情绪,是因为它里面含有的矿物质和营养元素能作用于人体,改善精神状态。

做事虎头蛇尾的人,大多就是由于体内缺乏维生素 A 和 C 或摄取酸性食物过多,土豆可以帮你补充维生素 A 和 C,也可以在提供营养的前提下,代替由于过多食用肉类而引起的食物酸碱度失衡。

土豆能调整虚弱的体质

土豆不仅不会使人发胖,还有愈伤、利尿、解痉的功效。它能防治淤斑、神经痛、关节炎、冠心病,还能治眼痛。土豆含有丰富的钾元素,肌肉无力及食欲不振的人、长期服用利尿剂或轻泻剂的人多吃土豆,能够补充体内缺乏的钾。

土豆内高含量的蛋白质和维生素 B 群可以增强体质,同时还具有提高记忆力和让思维清晰等作用。夏季没有食欲的朋友,坚持吃一段时间土豆,一定能收到令你满意的效果。

(39 健康网)

■ 本报地址:河南省周口市周口大道

■ 邮政编码:466000

■ 广告许可证号:豫周工商广字第 0002 号

■ 本市每份零售价:0.60 元

■ 周口日报社印务中心印刷