

好
吃
好
喝

本版加盟热线：
13592220030 13592220015
13938098684

最容易被打入冷宫的好食物

健康导读：芹菜、海藻、扁豆……这些东西或许并没有像其他受欢迎的食物一样，经常出现在我们的餐桌上。其实，我们应该更经常地食用这类食物，因为它们除了是肉类的好搭档之外，还包含了有利于骨骼的硅元素和抗癌的酚酸，对我们的健康大有好处。

有专家推荐了 5 种常见却不被我们重视的健康食物，希望它们可以得到你的青睐和重视。在你的餐桌上为它们留下一点位置，它们也会给你健康回报——无论是降低血压还是补充矿物质，它们一定不会让你失望！

鸡腿肉

每只鸡腿中：112 卡路里、6 克脂肪(2 克饱和脂肪)、14 克蛋白质。

当然，腿肉比胸肉中有更多的脂肪，但是你有没有考虑过它们之间的真正区别？

食用它的健康理由：根据美国农业部食物数据库的说法，鸡腿中只有三分之一的脂肪是饱和型的，另外三分之二是有益心脏的不饱和脂肪。更

为重要的是，这类饱和脂肪中，86%要么对胆固醇没有影响，要么比起低密度脂蛋白(有害)来更加提高了高密度脂蛋白(有益)的含量，事实上降低了心脏病的风险。

芹菜

每大块芹菜茎中：10 卡路里、0 克脂肪(0 克饱和脂肪)、51 毫克钠、1 克纤维。

这种充满水分的蔬菜，是只能嘎吱嘎吱咀嚼而没有营养的代表。但芹菜富含具有治愈功能的神秘营养素。

食用它的健康理由：很可能芹菜里一种叫做苯酞的植物化学物质有助于健康，因为这些化合物放松了动脉壁中的肌肉组织，增加了血流量。芹菜除了对血压的益处外，还能够使你吃饱却几乎不会带来卡路里。

海藻

每汤匙干燥的海藻：20 卡路里、1 克脂肪(0 克饱和脂肪)、73 毫克钠、4 克蛋白质。

虽然这种藻类在日本是大众化

的健康食物，但它很少进入其他国家的餐单中。

食用它的健康理由：海藻有四种分类——绿藻、褐藻、红藻和蓝绿藻，它们都是充满了营养的健康食物。营养学家艾伦阿拉贡硕士说：“海藻是钙质的重要植物来源。”它们也富含对于维持健康血压水平不可或缺的钾。“低钾高钠的摄入会导致高血压。”鲍登说，“大多数人知道控制钠的摄入，但是另一种对付这一问题的方法就是吸收更多钾元素。”利用咖啡研磨机把一大片海藻磨碎成粉末，然后把粉末当做一种健康的食盐替代品，用于调味沙拉和汤都很好。

扁豆

每杯熟扁豆中：230 卡路里、1 克脂肪(0 克饱和脂肪)、16 克纤维、18 克蛋白质

这些营养丰富的豆类对你有好处也许是不足为奇的，但是你上一次吃它们是什么时候？

食用它的健康理由：每杯熟扁豆中含有大约 16 克腹部填充纤维。熟扁豆也比熟菠菜多含有 27%的叶酸。

康奈尔大学的研究生理学家雷蒙德格拉恩博士说，如果你吃有颜色的扁豆，如黑色、桔黄色或红色，在豆类中的化合物富有抵抗疾病的抗氧化剂。把它们用作鸡肉、鱼肉或者牛肉的夹心，是大米和意大利面的很好替代物。

扇贝

每一盎司蒸煮的扇贝：31 卡路里、0 克脂肪(0 克饱和脂肪)、74 毫克钠、6 克蛋白质、111 毫克 Ω-3 脂肪酸。

也许这些软体动物被认为并不健康，因为它们经常出现在很多不健康的菜品中——譬如烧烤、煎炸等。

食用它的健康理由：扇贝中 80% 以上都是蛋白质。“一份 3 盎司的扇贝提供了 20 克蛋白质和仅仅 95 卡路里。”鲍登说道。它们也是镁和钾重要来源。(蛤和牡蛎也提供了相似的益处。)更何况，准备它们又快又简单。建议食用贝类食物，以清蒸和水煮为主，这样就可以最大限度地保存营养。

(39 健康网)

本周特色菜



生煎鲫鱼 龙湖南庄提供
美食热线:2698999
食评:香醇味厚 肉鲜爽口



香菠脆皮肠 中州国际饭店提供
美食热线:8519966
食评:外脆里嫩 咸香味浓



东云阁烤肉 东云阁提供
美食热线: 8686865
食评:外焦里嫩 香而不腻



鲍汁辽参珍珠鲍 夏威夷生态酒店提供
美食热线:8201111
食评:汁靓味绝 营养丰富

告读者

凡是在餐饮消费中,遇到烦心事,均可向本报投诉。
投诉热线: 13592220030 13592220015 13938098684

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

巴黎春天

PARIS SPRING

婚纱摄影尊荣店

拍《越光宝盒》
游曼谷风情 2000元现金优惠

地址：周口市七一 中路万顺达百货六楼（观光电梯直达）
客服热线：0394—8227358/8235622 网 址：www.blct.net