



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

多吃菠菜眼睛亮

眼睛是人体最辛苦的器官之一，人体所接受的 90%的信息来自于眼睛。正因为如此，眼睛特别容易因为辛苦工作而疲劳和衰老。

除了熬夜和过分劳累之外，营养不良是眼睛“受伤”的一大原因。英国曼彻斯特大学的一项研究证实，菠菜是叶黄素的最佳来源之一，而叶黄素对于预防眼睛衰老导致的“视网膜黄斑变性”十分有效。美国俄亥俄州大学的研究者则表示，深绿色叶菜中的大量叶黄素，对于预防白内障有很大帮助。



同时，绿叶蔬菜还是维生素 B2 和 β -胡萝卜素的好来源。维生素 B2 充足的时候，眼睛便不容易布满血丝；而 β -胡萝卜素，可以在体内转变成维生素 A，预防“干眼病”等症。

不过，菠菜的好处还不止于此。

它富含钾、钙和镁元素，能帮助眼部肌肉增强弹性，不容易发生近视。人们都了解，缺钙的人眼球弹性差，眼轴容易拉长。每天大米饭、炒肉、红烧鱼加甜饮料、甜点的生活，会使人体中的钙流失严重。如果能少吃点肉，多吃点绿叶菜，就能弥补这一缺憾，对提高眼球肌肉弹性大大有利。

除了菠菜，小油菜、油麦菜、空心菜、木耳菜也都是营养丰富的护眼菜。吃青菜对于眼睛的重要性，丝毫不逊色于吃蓝莓，甚至有过之而无不及。

(辛华)

本周特色菜



生煎鲫鱼 龙湖山庄提供
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



一个城市的光荣与梦想
有了择邻名苑, 2010 周口注定与众不同!

十五万方西班牙风情宽景社区

以居高临下的视野，以上下随心的顶楼，弗莱明戈新鲜度与无拘束的清风，遮挡不住的阳光，是否……都已让你羡慕了很久？
多层电梯洋房、阔景小高层、复式奢华宅邸人梦于山水间，是无数人的居住梦想；居家，要有景、有水，才是完美的！
现在起，去丈量周口至西班牙的距离，无需寻找，只要发现。

发现“弗莱明戈”，一种生活，一个自然界，一幅如画风景。一期7层电梯洋房全面接受咨询中……



Fleming Spear
择邻·弗莱明戈 I 期

热线电话: 8919997/8919998
(0394)

项目地址:周口市川汇新区纬二路与经二路交汇处/外场地址:中州路桥南 200 米路东
开发商:河南择邻置业有限公司 全程代理:郑州尚邦 规划设计:深圳天方 物业顾问:深圳世纪开元

