

好
吃
好
喝

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	

压力大喝酸奶 情绪低吃绿菜

●压力过大,宜吃低脂酸奶和混合坚果。酸奶是赖氨酸最好的食物来源之一,坚果富含精氨酸。多吃富含赖氨酸和精氨酸的食品能缓解人的压力。压力大的人忌饮碳酸饮料。《美国公共卫生杂志》刊登的研究发现,每天喝 2.5 罐碳酸饮料,抑郁和焦虑发生的可能性增加 3 倍。

●情绪低落,宜吃蛋类及绿叶蔬菜。甜菜和菠菜等绿叶蔬菜富含 B 族维生素,有利于血清素等“好感觉激素”的生成,从而改善脑部的血液循环,减轻焦虑症状。忌吃白巧克力。白巧克力不算真正意义上的巧克力,无法像黑巧克力一样刺激“好感觉激素”的生成。

●控制体重,宜吃鱼肉、鸡肉、蔬菜和水果。鱼肉及家禽蛋白既能提供能量,又能加速新陈代谢。高蛋白饮食和蔬菜、水果还有助于增强肌肉,减小肚臍。控制体重应忌喝浓汤和吃多盐零食。食物过咸,喝水就多,胃部就会变成一个“水皮球”。因此,盐焗坚果、薯片等多盐食物应尽量避免。

●体能不足,宜吃什锦果仁。葡萄干提供的钾有助于身体将糖转化成能量。坚果富含镁,镁对新陈代谢、神经功能及肌肉功能都极其重要。

●提高脑力,宜吃西红柿、蓝莓、柑橘等。此类食物中的多种抗氧化剂有助于保护大脑免受自由基损伤。想提高脑力,应忌吃冰淇淋等甜食。甜食会使体内葡萄糖含量大起大落,导致注意力分散。

●饮酒过多,宜喝橙汁。橙汁中的果糖可使酒精代谢加速 25%,其中的维生素 C 也有助于防止醉酒后机体细胞受损。

(《健康报》)

本周特色菜



阁式炒猪蹄 龙湖南庄提供
美食热线:2698999
食评:香而微辣 养颜爽口



北京烤鸭 中州国际饭店提供
美食热线:8519966
食评:肉嫩醇厚 肥而不腻



东云阁手撕羊腿 东云阁提供
美食热线:8686865
食评:香筋养胃 软烂滋补



翡翠蟹黄包 夏威夷生态酒店提供
美食热线:8201111
食评:皮薄鲜香 养颜滋补

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 13033921122
地址:市区周西路口北 500 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

2010 中原国际商贸城 绿色里家 一站式服务

※优质 ※诚信 ※环保 ※时尚

周口首届建材家装家电家居直销文化节

5.15-5.16 周口市五一广场

盛大开幕

建材、家装、太阳能 [参与热线] 13346830008 13353940198 13592221006 13592220031

家电、厨具、电动自行车 [参与热线] 13592220030 13839412578 13592220015 13938098884

家具、婚纱、服饰 [参与热线] 13592220016 15139442369 15039908108

招商火热进行中.....

2009 年装饰公司经典作品案例展示——各种设计风格大体验

名优建材、太阳能、家电、厨具、电动自行车、家具现场展销——居家置业一站式

名优建材集中放价采购,限时秒杀——高档品牌平民价

装修设计、施工咨询、现场报价——家装服务一站式

百位设计师为您设计方案大比拼——风格设计任您挑

现场建材、太阳能、家电、电动自行车、家具签单业主参与幸运大抽奖——众多奖品等您拿

让利 现场集中采购名品建材、太阳能、家电、厨具、电动自行车、家具,让利 10%~60%

抽奖 现场签单 业主参与幸运大抽奖

订阅您家乡的手机报 关注家乡发展动态

《周口手机报》周一至周五上午发送一条周口手机报早报,下午发送一条周口手机报晚报,周六上午发送一条周口手机报周末版。

每天一毛钱,周口本地信息,国内国际最新资讯尽在掌握!

方寸屏幕,无限精彩,我们期待能成为您最贴心的朋友!

开通方式:发 zksjb 到 10658300,资费:3元/月