



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

健康饮食的 15 句大“食”话

1.杂食。杂食充分体现食物互补的原理。现在已有国家提出“每天至少吃30种食物”的倡议,而我们可先从每天吃10种、15种食物做起。杂食是获得各种营养素的保证。

2.慢食。一口饭嚼30次,一顿饭吃半个小时,可以减肥、美容、防癌、健脑。

3.素食。“基本吃素”,并不是一点荤也不吃,素食是防治文明病的核心措施。

4.早食。即三餐皆需早。早餐早食还是一天的“智力开关”,晚餐早食可预防疾病。

5.淡食。包括少盐、少油、少糖三大内容。多盐、多油、多糖称“三害”,一个“淡”字可解决。

6.冷食。低温可延寿,冷食还可增强消化道功能。

7.鲜食。绝大多数食物均以新鲜为上,许多“活营养素”得以保持。提倡“鲜吃鲜做”、“不吃剩”。

8.洁食。“干净”包括无尘、无细菌病毒以及无污染。

9.生食。并非一切均生食,而是“适合生食的尽量生食”。

10.定食。定时定量进食,久之形成动力定型,是最佳的养生之道。

11.稀食。食粥养生自古延续至今,除粥外,还包括牛奶、豆浆等流食。

12.小食。三顿正餐外的小餐称为“小食”,具多重功效。

13.选食。新世纪已进入个体营养时代,应根据自身情况来选择食物(甚至可根据个体基因类型),使营养更具针对性。

14.断食。即在一定时间内,一顿或一天不进食,可彻底排除体内毒素。

15.干食。干食增强了咀嚼功能,较强地刺激牙周的神经末梢,而起到健脑作用。(辛华)

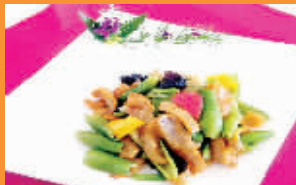
本周特色菜



油香爆鱼花 龙湖山庄提供

美食热线:2698999

食评:香酥爽口 营养丰富



云南小瓜炒爽肉 中州国际饭店提供

美食热线:8519966

食评:香咸适口 清爽滑嫩



翅丁掌中宝 东云阁提供

美食热线:8686865

食评:清香入味 鲜咸可口



信阳水炖南湾鱼

信阳私房菜提供

美食热线:8363588
8395855食评:水美鱼鲜烹佳肴
味美肉嫩营养全

湘西猪尾 夏威夷生态酒店提供

美食热线:8201111

食评:微辣香爽 滋补健体

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:市区文明路与新建路交叉口
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500米
夏威夷生态酒店 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
信阳私房菜 8363588(文明路店)
8395855(汉阳路南店)
6191777(汉阳路北店)

全球通
GoTone

全球通网龄回馈计划

在网越久, 回馈越多

我能

全球通网龄回馈计划

在网时长	获赠积分
13~24个月	每月获赠当月消费积分的10%
25~36个月	每月获赠当月消费积分的20%
37~48个月	每月获赠当月消费积分的30%
49~60个月	每月获赠当月消费积分的40%
61个月以上	每月获赠当月消费积分的50%

*查询您的积分: 请发送短信CXJF到10086。

客服热线: 10086 www.ha.chinamobile.com
中国移动通信集团河南有限公司



贵为全球通客户,您长期沉淀的一点一滴,都将凝聚成金。全球通推出网龄优惠计划:只要您使用全球通一年以上,即可享受每月高达10%的积分赠送。网龄越长,积分赠送比例越高,让您加倍收获时间的价值!