

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
- 信阳私房菜** 8363588(文明路店)
8395855(汉阳路南店)
6191777(汉阳路北店)

合理搭配饮食能抗癌



没有哪一种食物可以单独起到抗癌的作用,然而把它们合理地搭配起来,其效果就完全不同了。就餐时,要均衡好荤素的搭配,至少2/3的植物性食物,最多1/3的动物性蛋白。美国癌症研究所推荐的“新一代饮食搭配”对抗癌有重要意义,以此来给你的选择做出好坏的判断。

以缤纷的色彩来抗癌

蔬菜水果含有丰富的抗癌物质,并且色彩越鲜艳,营养物质也就越丰富。这些食物在帮你达到并保持健康体重的同时,也迅速降低了你患癌症的风险。超重可以增加多种癌症的患病风险,包括结肠癌、食管癌,还有肾癌。为了健康的生活,至少每天5份这样的食物为目标。

早餐中的抗癌食物

叶酸是可以预防结肠癌、直肠癌,还有乳房癌的重要B族维生素,你可以在丰盛的早餐桌上找到它。强化早餐谷物和全麦粉制品是叶酸的良好来源。橙汁、柠檬、草莓也含有丰富的叶酸。

其他叶酸的良好来源还包括芦笋和鸡蛋。同时你还能在鸡胗、豆类、葵花籽和绿叶蔬菜(菠菜、长叶莴苣)中获得。获得叶酸的最好方法不是通过药丸,而应在平时饮食中增加水果蔬菜和强化的谷物制品的摄入。

拒绝熟食

偶尔的一点三明治或是热狗还不至于伤害到你。但是,减少加工肉制品(如腊肠、火腿和热狗)的摄入可以帮助你降低结肠癌、直肠癌和胃癌的

发病风险。同时,熏制和腌制的肉制品中的潜在致癌物质将增加癌症的发病风险。

抗癌的番茄

是番茄中的着色剂——番茄红素还是其他一些物质能够起到抗癌的作用,现在还不清楚,但一些研究已经证实,食用番茄可以降低包括前列腺癌在内的多种癌症的发病风险。研究同时还表明,番茄的加工制品如果汁、番茄酱等也可以增加抗癌的潜能。

茶的抗癌潜能

尽管还没有一个足够的证据证明茶抗癌的功效,它仍然被公认为具有强效抗癌作用的饮品,尤其是绿茶。实验室研究表明,绿茶可以防止和减缓食管、肝、乳房还有前列腺内癌细胞的生长。其他一些长期的研究也表明,茶和降低膀胱癌、胃癌和胰腺癌

葡萄与癌症

葡萄或是葡萄汁,尤其是紫葡萄,或者红葡萄中含有丰富的白藜芦醇。白藜芦醇具有强大的抗氧化和抗炎功效。实验室研究表明,它可以阻断那些使细胞癌变的程序。只是还没有足够的证据证实吃葡萄或是喝葡萄汁就可以预防甚至是治疗癌症。

水或者其他饮料也能起到保护作用

水不只是可以用来解渴,它还能保护你,以避免患上膀胱癌。它通过稀释膀胱中潜在的致癌物质起到保护作用。同时喝更多的液体,可以增加你的排尿量,这样就减少了致癌物质与膀胱内壁的接触时间,同样起到了保护作用。

豆类同样有强大的保护作用

豆类对我们的健康有很大的好处,它们也能抗癌,这点并不奇怪。大豆富含的植物素可能保护着我们体内细胞以避免那些将导致癌变的伤害。这些物质在体外实验中显示,能够抑制肿瘤的生长,并阻止肿瘤释放那些损伤邻近细胞的物质。

白菜家族(十字花科)对抗癌症

十字花科类蔬菜包括西兰花、菜花、卷心菜、芽甘蓝、小白菜和羽衣甘蓝。这一家族不仅让我们想到美味的炒菜,还有多彩的蔬菜沙拉,而最重要的是,它们含有的营养成分可以帮助我们抵抗癌症,像结肠癌、乳腺癌、肺癌、宫颈癌等。

深色的绿叶蔬菜

芥菜、莴苣、羽衣甘蓝、菊苣、菠菜和甜菜等这些绿叶蔬菜中含有丰富的膳食纤维、叶酸和类胡萝卜素,它们可以保护我们免受口腔癌、喉头癌、胰腺癌、肺癌、皮肤癌、胃癌等的侵犯。

来自异国香料的保护作用

印度香料,姜黄中的主要成分——姜黄素,也是一种潜在的抗癌物质。实验室研究表明,它可以抑制细胞的转化、增殖和大量癌细胞的侵犯。

烹调方式带来的影响

对肉类的不同烹调方式将决定其中潜藏的致癌风险有多大。炸、烤、焙等方式使之在高温下更容易形成一些可能的致癌物质,其他像蒸、煮、炖等方式就不太容易产生这些物质。另外,在炖肉时,记得加一些营养而健康的蔬菜会更好。

鲜莓果汁的奇特效果

草莓和树莓中含有一种称为鞣花酸的植物营养素,这一强效抗氧化剂可以在第一时间通过多种方式来抵抗癌症,它使体内的那些致癌物质失活并减缓癌细胞的生长。

给你带来健康的蓝莓

蓝莓中含有的强效抗氧化剂对你的健康很有价值,首先是它的抗癌功效。这些抗氧化剂通过消除体内将要对我们的健康细胞造成危害的那些自由基来抵抗癌症的发生。你可以试着拿它来点缀你的燕麦片、干麦片、酸奶甚至是沙拉,以此来增加对这种营养丰富的浆果的摄入。

不要加糖

糖可能不至于直接导致癌症,但它可能会取代其他能抵抗癌症的富含营养的食物而被你摄入,并且它直接增加了你的卡路里,这也是导致超重与糖尿病的一个因素。而超重同时又是癌症的风险之一。水果可以作为一种替代糖的甜味品,同时又给你带来丰富的维生素。

不要依赖于营养补充品

维生素确实会保护你抵抗癌症,但那是从天然食物中获得的。美国癌症协会和美国癌症研究所都强调,从坚果、水果和绿叶蔬菜等这些天然食物中获取的有关抗癌的营养物要远远优于从营养品中获取的。健康、规律地饮食是最好的选择。

限制酒精,降低风险

口腔癌、咽喉癌、食管癌、肝癌和乳腺癌都与饮酒有关,另外,饮酒还可能增加结肠癌、直肠癌的发生。美国癌症协会提出,即使是男士限制在每天两小杯,女士限制在每天一小杯的饮酒量还是会提升癌症的发病风险。那些乳腺癌的高危女士会与医生谈论多少酒量对她们是安全的,这可能得根据个人存在的风险因素而定的。

(环球网)

以老子文化塑造酒店品牌 道和酒店重金征集广告词

□记者 梁照曾

本报讯“有绝妙好词吗?请联系我们,奖您5000元。”即将开业的周口道和商务酒店,在金秋周口酒店界抢占“头彩”,以5000元大奖悬赏好广告词,表露出这家特色酒店问鼎周口第一交椅的雄心。

从今年上半年开始,位于周口市八一中路的荣华楼酒店,开始低调地扩张,将它紧连的两个宾馆收归旗下,进入紧锣密鼓的装修阶段,重金打造集餐饮、客房、养生、会务为一体的综合性商务酒店。而周口厚重的

老子文化将成为酒店的文化特色,莅临的客人将沐浴在这种文化的氛围里,这也是其以“道和”命名酒店的重要原因。

其负责人告诉记者,酒店此次向社会重金征集广告词,就是集思广益,为打造酒店特色文化,吸收社会智慧。道和商务酒店将打造成周口餐饮界的一座新的地标,为大众消费开启新的时尚文化元素。此次广告词围绕“道和文化”征集,突出“温馨舒适、时尚安全、健康养生”,渴望社会各界不吝墨宝,积极参与。

本周特色菜



煎焖大鱼头 龙湖南庄提供
美食热线:2698999
食评:汁浓味厚 香劲肉嫩



顺德香煎鲛鱼球 中州国际饭店提供
美食热线:8519966
食评:咸淡适口 入嘴厚道



风味口水虾 东云阁提供
美食热线:8686865
食评:清淡鲜香 柔嫩爽口



固始早鹅杂 信阳私房菜提供
美食热线:8363588 8395855
食评:酱香浓郁 养胃适口



铁锅虾仁豆腐 夏威夷生态酒店提供
美食热线:8201111
食评:味厚汤靓 鲜嫩爽口

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

