

特色酒店
名吃推荐

本栏目由

淮阳·润德国际酒店

协办

订餐电话: 0394—2650888

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

信阳私房菜 8363588(文明路店)

8395855(汉阳路南店)

6191777(汉阳路北店)

带你揭露十大营养禁忌真相



很多朋友都误信一些谣言，认为吃什么对健康不好，吃什么会引起疾病，其实不是所有的“营养禁忌”都是真实的，各位爱健康的朋友要擦亮眼睛哦!

1.吃碳水化合物会让人长胖

实话实说：适当地摄入含碳水

物不会直接导致体重增加。身体利用碳合成能量，长期不摄入含碳食物会出现疲乏无力。

2.每天喝 2 升水

实话实说：你需要补充每天从呼吸、粪便及出汗丢失的水分，但是没有必要喝总共 2 升的水。因为

很难测量每天你通过食物和饮料摄入的水分。但如果你的尿液是黄色透明的，那你处于一个好的状态，没必要多饮水;如果尿液浑黄，那得多喝水。

3.棕色谷物是全营养谷物

实话实说：棕色的颜料和添加剂可让一般的食物冒充全营养谷物。买这类食物时要认清标签，以确保是全营养的谷物，每天要摄入相当于 100 克全营养谷物的食物，以减少患心脏病、糖尿病及中风的风险。

4.吃蛋会升高胆固醇

实话实说：有人说蛋黄在所有食物中含胆固醇最高。然而，食用适量的蛋，这一点胆固醇还不足以对健康构成危害。研究表明，每天吃一个蛋不会升高胆固醇，蛋是体内营养的重要来源。

5.所有酒都是有害的

实话实说：再次强调，适量是关键。饮少量葡萄酒及啤酒被认为不会对健康成年人的身体带来任何有害影响。酒精是一种抗凝剂，红葡萄酒还是种抗氧化剂，所以，每天饮入少量是有益健康的。

6.每个人都有必要补充维生素

实话实说：如果你吃各种水果、蔬菜、谷物，同时适当地低脂低蛋白饮食，就没有必要补充维生素。怀孕者或营养障碍的病人需要特定维生素的补充。

7.要大块肌肉须摄入额外蛋白

实话实说:恰恰相反，摄入额外的蛋白对膨胀肌肉没用，除非你在摄入的同时做大量力量训练。但食物因素会增加代谢，为了排除过剩的蛋白，身体会超负荷工作，导致可悲的结果。

8.肠易激综合征不宜食含纤维食物

实话实说：膳食纤维包括两种：一种是可溶的，一种是不可溶的。肠易激综合征的病人不宜食含不可溶性纤维的食物，然而可溶性纤维易被吸收，能防止便秘。大多数谷物中都含有可溶性纤维。

9.运动后立即吃东西有助长肌肉

实话实说：耐力型运动员训练后需及时摄入碳水化合物补充糖原储存，少量的蛋白加饮料能增强这种作用。喝低脂巧克力奶或碳水化合物饮料，能补充运动中丢失的糖原，对身体有益。蛋白对长肌肉没帮助，所以，力量型运动员不需要运动后立即吃东西。

10.低糖的饮食能防止 2 型糖尿病

实话实说：食物含糖的高低并不是糖尿病的病因；糖尿病是由身体胰岛素抵抗所致。含糖高的食物能引起血糖升高达峰值，但血糖高只是有糖尿病的一个标志，而不是根本病因。

(凤凰)

蘑菇豆腐洋葱 好吃没负担

每天忙碌的生活,是不是让人觉得很疲惫,害怕自己提早老化?现代人缺乏运动的身体,肥胖成了人人注意的议题。吃到美味又吃进不会使人发胖的食材不是非常困难的事情,只要了解各种食物的营养素质,吃进肚子里的东西都是健康,而不是负担。

蘑菇热量低

蘑菇含大量的维生素、蛋白质,成分营养丰富,热量又低,吃了不肥胖。含量高的纤维素可以使排便顺畅,降低胆固醇含量。除此之外,它还可以提高人体的免疫力。

推荐菜式

蘑菇炒芹菜:蘑菇、芹菜洗净,芹菜切段,用蒜头、辣椒爆香,加入蘑菇下锅炒,蘑菇快熟时放入芹菜段翻炒,调味后即可。

豆腐蛋白多

豆腐是素食者蛋白质的重要来源。豆类含有异黄酮,是一种有效的抗氧化成分。豆腐不但有帮助消化、增加食欲的功能,还有清热润燥的功能,很适合在秋天食用,加上对骨骼、骨头的生长发育也有帮助,所以,它是一种健康又便宜的美味食材。

推荐菜式

豆腐青菜汤:先热锅把豆腐煎到金黄色,增加香气,再加入高汤煮滚,最后放入青菜、调味料,洒上一些香油、葱花,一碗简单好喝的豆腐青菜汤就可以端上桌了。

洋葱抗衰老

洋葱含有稀有的微量元素硒,这是一种有很强的抗氧化力的元素,对于抗老有极大的功效,能增强细胞的活力和代谢能力,使细胞年轻。

推荐菜式

洋葱彩椒烘蛋:把洋葱去皮洗净切成丁,另外可以准备青椒、红椒、火腿丁,把鸡蛋打散加入以上切丁的材料,热油锅把蛋汁倒入锅中,用小火慢慢两面烘至金黄色即可。

《信息时报》

本周特色菜



煎焖大鱼头 龙湖山庄提供

美食热线:2698999

食评:汁浓味厚 香劲肉嫩



顺德香煎鲮鱼球 中州国际饭店提供

美食热线:8519966

食评:咸淡适口 入嘴厚道



信阳旱千张 东云阁提供

美食热线:8686865

食评:清香四溢 鲜嫩可口



固始旱鹅杂 信阳私房菜提供

美食热线:8363588 8395855

食评:酱香浓郁 养胃适口



极品皇后豆腐 夏威夷生态酒店提供

美食热线:8201111

食评: 香鲜浓郁 软嫩养颜

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

■本报地址:河南省周口市周口大道

■邮政编码:466000

■广告许可证号:豫周工商广字第 0002 号

■本市每份零售价:0.60 元

■周口日报社印务中心印刷