

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)

本周
特色菜



龙湖地锅鸡 龙湖山庄提供

美食热线: 2698999

食评: 香饼焦脆 鸡鲜柔嫩



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



土粉皮焖仔鸡 信阳私房菜提供

美食热线: 8363588 8395855

食评: 味道独特 香劲滋补



爽口养生菜 东云阁提供

美食热线: 8686865

食评: 清爽香鲜 养生滋补



太极山药 夏威夷生态酒店提供

美食热线: 8201111

食评: 形色绝美 风味清爽

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

10 种秋冬必吃滋养食物

世上的食物有千万种之多,每一种均提供不同的营养,满足不同的需要,因此均具有其存在价值。尤其在医学上,饮食营养知识更是日新月异,不断寻求新的领域。有营养的食物就值得推荐,今天为大家盘点了 10 种最适合女性滋补身体的食物。

红米

红米含有丰富的淀粉与植物蛋白质,可补充消耗的体力及维持身体正常体温。它富含众多的营养素,其中以铁质最为丰富,故有补血及预防贫血的功效。而其内含丰富的磷和维生素 A、B 群,则能改善营养不良、夜盲症和脚气病等,又能有效舒缓疲劳、精神不振和失眠等症状。其所含的泛酸、维生素 E、谷胱甘肽胺酸等物质,则有抑制致癌物质的作用,尤其对预防结肠癌的作用更是明显。

橙子

在众多的水果类别中,以带酸性的水果含较多维他命 C,现今的营养学已一致推崇维他命 C 为抗氧化剂之一。它的三大作用是:阻碍自由基破坏细胞,减少老化现象;避免防腐剂的硝酸钠及亚硝酸钠转化成致癌物质亚硝胺,对患癌病者大有保护作用,尤其是胃癌和食道癌;抑制胆固醇的氧化及保护好胆固醇,维持血管及心脏健康。

直接食用或鲜榨橙汁即可。

胡萝卜

胡萝卜对于女性来说,有以下三大作用:
排毒美容
现代科学表明:胡萝卜内含有大量纤维素、B 族维生素、钾、镁等可促进肠胃蠕动的物质,有助于体内废物的排出,对便秘和青春痘都有很好的治疗作用。

减肥

胡萝卜内含有的糖化酵素能分解食物中的淀粉、脂肪等成分,使之分解后为人体充分吸收和利用,所以胡萝卜是一种相当不错的减肥食品。

补血

胡萝卜皮中所含有的胡萝卜素,即维生素 A 原,可促进血红素增加,提高血液浓度及血液质量,对治疗贫血有很大作用。萝卜中还含有大量的铁,有助于补血,其中胡萝卜的铁含量比白萝卜高 40%,比青萝卜高 75%。

黄豆

黄豆真的是价廉物美,对于女

人来说,它含有的异黄酮素又能产生与雌激素荷尔蒙相似的效用,降低血液胆固醇,保护心脏,预防乳癌、骨质疏松等。

菌类

食用菌的营养价值:高蛋白、无胆固醇、无淀粉、低脂肪、低糖、多膳食纤维、多氨基酸、多维生素、多矿物质。食用菌集中了食品的一切良好特性,营养价值达到植物性食品的顶峰,被称为上帝食品、长寿食品。

三文鱼

去年,世界卫生组织发表的一项调查,指出日本人是亚洲区中最长寿的一群。这项殊荣当然要归功于日本人崇尚低脂肪饮食,多吃三文鱼和多喝绿茶的习惯。三文鱼的脂肪乃奥米茄 3 号脂肪酸,属有益的类别。

西兰花

我们在很多的抗衰老食谱上都能够看到西兰花,它是一种对女人非常有用的抗衰老食物。因为它含有抗氧化剂,能减缓女人体内的自由基,从而延缓衰老。

大蒜

大蒜的保健作用:
1. 强力杀菌。大蒜中含硫化化合物,具有奇强的抗菌消炎作用,对多

种球菌、杆菌、真菌和病毒等均有抑制和杀灭作用,是目前发现的天然植物中抗菌作用最强的一种。

2. 排毒清肠,预防肠胃疾病。大蒜可有效抑制和杀死引起肠胃疾病的幽门螺杆菌等细菌病毒,清除肠胃有毒物质,刺激胃肠粘膜,促进食欲,加速消化。

3. 降低血糖,预防糖尿病。大蒜可促进胰岛素的分泌,增加组织细胞对葡萄糖的吸收,迅速降低体内血糖水平,并可杀死因感染诱发糖尿病的各种病菌,从而有效预防和治理糖尿病。

4. 预防感冒。大蒜中含有一种叫“硫化丙烯”的辣素,对病原菌和寄生虫都有良好的杀灭作用,可预防感冒,减轻发烧、咳嗽、喉痛及鼻塞等感冒症状。

红酒

喝红酒对皮肤有益的理由是:红葡萄酒中的萃取物可控制皮肤的老化。在植物界中常出现的强力抗损坏物质,在红葡萄酒中就含有,并且存在 10 种以上的成分,特别是所含有生成红色素的成分,能防止损坏活性氧气,功效非常明显。

产后喝红酒利于身材恢复。优质的红葡萄酒中含有丰富的铁,对女性非常有益处,可以起到补血的

作用,使脸色变得红润。同时,女性在怀孕时,体内脂肪的含量会有很大增加,产后喝一些葡萄酒,其中的抗氧化剂可以防止脂肪的氧化堆积,对身材的恢复很有帮助。

番茄

据营养学家研究测定:每人每天食用 50~100 克鲜番茄,即可满足人体对几种维生素和矿物质的需要。番茄含的“番茄素”,有抑制细菌的作用;含的苹果酸、柠檬酸和糖类,有助消化的功能。番茄含有丰富的营养,又有多种功用,被称为神奇的菜中之果。它所富含的维生素 A 原,在人体内转化为维生素 A,能促进骨骼生长,防治佝偻病、眼干燥症、夜盲症及某些皮肤病。现代医学研究表明,人体获得维生素 C 的量,是控制和提高肌体抗癌能力的决定因素。番茄内的苹果酸和柠檬酸等有机酸,还有增加胃液酸度、帮助消化、调整胃肠功能的作用。番茄中含有果酸,能降低胆固醇的含量,对高血脂症很有益处。番茄富含维生素 A、C、B1、B2 以及胡萝卜素和钙、磷、钾、镁、铁、锌、铜和碘等多种元素,还含有蛋白质、糖类、有机酸、纤维素。

(健康)

■ 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