

常吃 12 种食物 聪明人也变笨

松花蛋

松花蛋含有一定的铅,常食会引起人体铅中毒。铅中毒时的表现为失眠、贫血、好动、智力减退等。

泡泡糖

泡泡糖中的天然橡胶虽无毒,但

制泡泡糖所用的一级白片胶是加入了具有一定毒性的硫化促进剂、防老剂等添加剂,多吃会对身体不利。

加糖鲜榨橙汁

加了糖的橙汁比汽水的热量还要高,糖分也比汽水多。推荐吃原水

果。

味精

每人每日摄入味精量不应超过 6 克,摄入过多会使血液中谷氨酸的含量升高,限制了人体利用钙和镁,可引起短期的头痛、心慌、恶心等症

状,对人体的生殖系统也有不良影响。

臭豆腐

臭豆腐在发酵过程中极易被微生物污染,它还含有大量的挥发性盐基氮和硫化氢等。它还是分解蛋白质

的腐败物质,对人体有害。

葵花子

葵花子中含有不饱和脂肪酸,多吃会消耗大量的胆碱,使体内脂肪代谢发生障碍,并使大量脂肪积聚于肝脏,会严重影响肝细胞的功能。

猪肝

每公斤猪肝含胆固醇超过 400 毫克,摄入胆固醇太多会导致动脉硬化,故猪肝一次不宜吃太多。

腌菜

长期吃腌菜可引起钠、水在体内滞留,从而增加患心脏病的机会。另外,腌菜含有亚硝酸盐这种致癌物质,久吃易诱发癌症。

咖啡

咖啡中含有较多的咖啡因成分,一旦被摄入体内消化,它很快就会随血液流动,5 分钟内抵达人体各个器官,使血管收缩代谢增快,胃酸尿量增多。

爆米花

爆米花中含铅量为每 500 克高达 10 毫克左右,对人体,特别是对儿童的造血系统、神经和消化系统都有害。

鱼干片

鱼片咀嚼时间过长后可浪费唾液,咽下的大量唾液可稀释胃液,降低消化能力。

油条

油条中的白矾是含铝的无机物,如天天吃油条,铝就很难从肾脏体内排出,体内铝过多,从而对大脑及神经细胞产生毒害,甚至引起老年性痴呆。(健康)

本周特色菜



生煎大龙头 龙湖山庄提供

美食热线:2698999

食评:香鲜养胃 味道醇厚



云南小瓜炒爽肉 中州国际饭店提供

美食热线:8519966

食评:清爽可口 香脆养胃



爽口养生菜 东云阁提供

美食热线:8686865

食评:清爽鲜香 养生滋补



土粉皮焖仔鸡

信阳私房菜提供

美食热线:8363588

8395855

食评:香筋爽口
滋补柔嫩



极品皇后豆腐

夏威夷生态酒店提供

美食热线:8201111

食评:清淡爽口
汁靓味美

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

过年十八天 天天有戏看 白天吃风味 晚上看灯展

首届农民博览会在鲁山中原大佛圣地隆重举办

2011年2月3日~20日(农历2011年正月初一至正月十八)

包你吃好、玩好、看花眼

来自全国各地的 200 多种风味小吃天天供你品尝

天津狗不理包子、陕西羊肉泡馍、北京烤鸭、新疆正宗大盘鸡、山东大煎饼、东北大拉皮儿、山西刀削面、湖北臭干子、重庆辣菜鱼、内蒙古的奶豆腐、平遥蒸、福建酒醉河田鸡、东溪黄池汤饺、海南椰子饭、台湾臭豆腐、韭菜饼……各种美味诱惑下,你可别流口水啦!

每天七台大戏让你过足戏瘾

京剧、豫剧、曲剧、黄梅戏、评剧、越剧、二人转——上好的唱腔、如水的身段、动人的剧情、高超的演技,让你过足戏瘾。

传统民间艺术表演,风趣幽默最有看点

小时候过年最难忘的记忆莫过于拉着父母的手去逛庙会,大

人小孩把表演者围成一团,锣鼓声、欢笑声连成一片,热闹非凡。现如今,表演者不多了,年味也没了。到大佛圣地上温过年的滋味吧,舞狮、舞龙、踩高跷、划旱船、扭秧歌等传统民间艺术表演,让你觉得中国就是中国。

万盏大灯笼点亮大佛圣地,绚丽夺目佛佑人间

几十盏巨型彩灯,地方特色与现代科技和新型材料相结合,展现出农业丰收、农村富裕、科技、经济飞速发展、社会和谐、进步、祖国繁荣昌盛、人民安居乐业的祥和景象。

民间少有的绝活、绝技表演流传千古,百看不厌

可谓老百戏自创、自导、自演,吹糖人儿、捏泥人、皮影戏、剪纸、口技、喷火、断臂、卧铁钉板等,长大的你,会和孩子一起好奇,一起惊呼。



兔年春节哪里去? 大佛圣地过大年-拜大佛、游尧山、逛庙会、浴温泉!

博览会期间,大佛圣地门票全免,尧山景区门票仅 20 元/人(原价 80 元/人)

大佛圣地农博会期间“免费”为各地风味小吃商户提供摊位

行车路线:南洛高速-郑石高速,在尧山出站口下即可
景区网址:www.zhongyuandafo.com
www.yaoshanly.com

地址:河南省鲁山县中原大佛景区 咨询电话:(0375)5767999 5760999