

营养课堂

# 夏季饮食注重五佳

炎热的夏天是病菌繁殖生长最快的时期,对人体健康影响很大。在夏季生活中,把握好以下五个“最佳”,可为您的健康起到保驾护航的作用。

### 最佳调味品——食醋

酷夏出汗多,多吃点醋,能提高胃酸浓度,帮助消化和吸收,促进食欲。醋还有很强的抑制细菌能力,短时间内即可杀死化脓性葡萄球菌等,对伤寒、痢疾等肠道传染病有预防作用。夏天里人容易疲劳、困倦不适等,吃点醋,很快会消除疲劳,有助于保持充沛的精力。

### 最佳蔬菜——苦味菜

夏季气温高、湿度大,往往使人精神萎靡、倦怠乏力、胸闷、头昏、食欲不振、身体消瘦。此时,吃点苦味蔬菜大有裨益。现代科学研究也证

明,苦味蔬菜中含有丰富的具有消暑、退热、除烦、提神和健胃功能的生物碱、氨基酸、苦味素、维生素及矿物质。苦瓜、苦菜、莴笋、芹菜、蒲公英、莲子、百合等都是佳品,可供选择。

### 最佳汤肴——番茄汤

夏季多喝番茄汤既可获得养料,又能补足水分,一举两得。番茄汤烧好待冷却后再喝,所含番茄红素有一定的抗前列腺癌和保护心脏的功效。

### 最佳肉食——鸭肉

切莫以为夏季只宜吃清淡食物,其实夏季照样能进补,关键在于选准补品。特别推荐鸭肉,鸭肉不仅富含人在夏天急需的蛋白质等养料,而且能防疾病。其奥妙在于鸭属水禽,性寒凉,从中医“热者寒之”的治疗原则看,特别适

合体内有热、上火的人食用,以缓解如低烧、虚弱、少食和水肿等多见于夏季的病症。鸭肉与火腿、海参共炖,炖出的鸭汁善补五脏之阴;鸭肉同糯米煮粥,有养胃、补血、生津之功,对病后体虚大有裨益;鸭肉同海带炖食,能软化血管、降低血压,可防治动脉硬化、高血压、心脏病;鸭肉和竹笋炖食,可治痔疮出血。

### 最佳饮料——热茶

夏天离不开饮料,首选的既非各种冷饮,也不是啤酒或咖啡,而是极普通的热茶。茶叶中富含钾元素,每100克茶水中钾的平均含量分别为绿茶10.7毫克、红茶24.1毫克。既解渴又解乏,热茶的降温能力大大超过冷饮。

(39健康网社区)

## 食疗养生

### 吃黑木耳化结石 溶解体内异物

黑木耳对无意食下的难以消化的头发、谷壳、木渣、沙子等异物具有溶解作用。为防止和治疗各种异物造成的胃肠不适等病症,不妨常吃些黑木耳,尤其是从事理发、开矿、锯木、修理、护路等行业的人员更应该常吃些黑木耳。

近年国内外研究认为,黑木耳对胆结石、肾结石、膀胱结石、粪石等内源性异物有比较显著的化解功能。黑木耳所含的发酵碱和植物碱,具有促进消化道与泌尿道各种腺体分泌的特性,并协同这些分泌物催化结石,滑润管道,使结石排

出。同时,黑木耳还含有多种矿物质,能和各种结石产生强烈的化学反应,剥脱、分化、侵蚀结石,使结石缩小,排出。对于初发结石,保持每天吃1次~2次黑木耳,疼痛、恶呕等症状可在2天~4天缓解,结石能在10天左右消失,对于较大较坚固的结石,其效果较差,但如长期食用黑木耳,亦可使有些人的结石逐渐变小变碎,排到体外。以前的研究已经证明,常吃黑木耳,还能预防血栓等症的发生。

(青年)

### 有益健康的 六种“脂肪食物”

很多时候,我们谈脂肪色变,其实,脂肪也有好坏之分,以下的食物富含不饱和脂肪酸、OMEGA-3脂肪酸,多吃有益。

**核桃** 核桃中富含多种不饱和脂肪酸,经常食用,能使高密度脂蛋白水平上升,将胆固醇运送至肝脏进行代谢排到体外,从而防止胆固醇形成。

**奶酪** 奶酪中的脂肪能更好地促进身体对其他食物中钙成分的吸收,一片优质纯奶酪中富含的钙质、蛋白质和维生素A甚至能和一杯牛奶相比美。

**杏仁** 杏仁中富含单一不饱和脂肪酸和亚油酸,它们

都能有效降低人体内的胆固醇水平。此外,杏仁中还含有大量矿物质锌和少量钠。

**开心果** 开心果中富含不饱和脂肪酸、胡萝卜素、过氧化氢以及酶等物质,适当食用能保证大脑血流量,令人精神抖擞、容光焕发。

**花生** 花生含有能降低导致心脏病的甘油三酯,并含有丰富的HDL和营养,用花生来代替薯片、爆米花等零食,能帮助增进心脏健康。

**巧克力** 巧克力中含有的特殊脂肪能为你提供大量的抗氧化成分,有延缓衰老的作用,这对于爱甜食的女性来说,真是个好消息。

(雨婷)

## 最给力的烤肉自助:圣马丁

**本报讯** 喜欢烤肉的市民有福了,最给力的烤肉自助来到周口了!位于市区大庆路一中的圣马丁是一家以南美烤肉和德式自酿啤酒为主打的特色餐厅。

之前一说到烤肉人们的观念还停留在韩式烧烤或者是路边摊,很难把烤肉和自助餐联系在一起。圣马丁打破人们对烤肉的传统观念,餐前开胃菜就有十余种,中西式

凉菜、热菜、水果沙拉,餐后还供应各式西点,冷热饮品和冰淇淋,保证了饮食的完整性以及营养的均衡。圣马丁每天出品20余种烤品,肉鲜味美,循环供应,由服务生按桌按人数分给,让人们在享受美味的同时还能欣赏到服务生有趣的切肉表演。其自酿的德式啤酒采用欧洲进口麦芽,取正宗德式酿造方法,营养丰富,口感鲜爽,享有“液体

面包”之美誉。

圣马丁环境前卫时尚,中欧式的设计在周口烤肉餐厅中并不多见,非常适合朋友及家庭聚会。更重要的是该餐厅采用开放式的厨房,食客们可以亲眼看到圣马丁大厨是怎样制作餐点及烤肉的,真正做到美味卫生看得见。

(曹丹)

## 《食尚访探》在行动

近年来,随着经济发展,社会繁荣,周口的餐饮业获得了前所未有的发展,各种名吃、名店雨后春笋般蓬勃成长,全国各地的风味名吃也争相着陆周口。

商水邓城猪蹄、鹿邑试量狗肉、信阳私房菜、百春永和豆浆……面对众多美食,我们该去哪家呢?我们该吃哪一种呢?周口晚报《食尚访探》将帮你打探周口最具特色的饭店,最好吃的美食、最具特色

的就餐环境。

《食尚访探》不但介绍周口本土的名吃、特色菜、特色饭店,也介绍来周口落户的外地名吃、特色菜和特色饭店。爱好美食的朋友可根据自己的美食体验,撰写成文,在本报发表后与大家一道分享,也可以拨打本报美食热线进行推荐,由本报记者前往采访推介。同时,也希望拥有名吃、特色菜的各类饭店毛遂自荐和我们联

系。

**我们承诺:**只要你写稿,我们就刊发!只要你推荐,我们就采访!

《食尚访探》用稿要求主题突出,文笔流畅,生动活泼,集知识性、趣味性为一体,字数在300字至800字之间,可配发照片。

来稿邮箱:zkrb2578@126.com  
咨询电话:8599376

周口市民  
最喜爱的饭店  
订台热线  
本栏目由

淮阳·润德国际酒店

鲍喜堂 协办

订餐电话:0394—2650888

周口百春永和豆浆

一店:八一南路 8685666

二店:七一中路 8916666

三店:育新街东路 8260111

四店:商水县备战路 5468888

东云阁大酒家

周口店:周口迎宾大道 8686865

项城店:项城市青年路 4322836

北京酱骨头

地址:庆丰东街 8591888

加盟电话:13525702088

信阳私房菜

一店:文明南路 8363588

二店:汉阳南路 8395855

三店:汉阳中路 6191777

重庆醉鱼头火锅

地址:光荣路 8211222 8208333

周口农家大院

地址:中州大道南段 8390277

峰基酒店

地址:七一东路 8102999

崔园大酒店

地址:大庆路与北环路交叉口

8935656

荣华楼(道和商务酒店)

地址:八一中路 8223895

8263895

中州国际饭店

地址:文昌大道 8519966

新品海楼酒店

地址:汉阳路 6197666 6197888

信阳人家

地址:汉阳路 8238986

喜捞宝滚锅牛肉

一店:文明北路 8233223

二店:光荣路 8220111

淮阳店:龙都大道 18939603959

刘家老母鸡中式快餐

地址:人民路与大庆路交叉口 8226569

稻香居

一店:庆丰中街 8599969

二店:大庆北路 8569696

夏威夷生态园酒店

地址:周商南路 8201111

粤海城

地址:邦杰路 8394980

粤海美食广场

地址:七一中路 8275116

上海世家

地址:大庆路 8266642

粤海杂家菜

地址:汉阳中路 8238936

大别山

地址:汉阳中路 8234957

渔人码头

海鲜城:汉阳南路 8362555

8363555

郸城店:城府东路 3265555

越秀酒店

地址:七一中路 8223333 8233333

越秀商务酒店

地址:八一北路 8568333

皇家越秀

地址:周口大道 8819999

8853333

九弟生蚝城

地址:汉阳中路 6129878

味道江湖火锅

地址:汉阳路 8599777

锦绣江南酒店

地址:黄河东路 8318787

怡景田园休闲农庄

地址:市南开发区 15603941116

代驾电话:13803940018

千味居

地址:光荣路中段 8288000

欢迎更多饭店加盟本栏目

咨询电话:8599376