

营养课堂

你每天摄入足够的蔬果了吗？

据调查,超过半数的人群蔬果摄入量不能达到健康所需;近六成被调查人群蔬果摄入的颜色非常单一,仅有1~2种。

1 膳食平衡是健康基石

随着社会的发展,心脑血管疾病、癌症等慢病的危害日趋严重,超重和肥胖等也威胁着儿童、青少年的健康。膳食平衡是世界卫生组织提出的健康四大基石之首,但人们往往忽略了膳食的搭配。

“膳食失衡是许多慢性病的诱因。”专家说,目前,我国人均每天蔬菜消费量为286克,而水果消费量仅有45克,与膳食指南推荐的每天300~500克蔬菜、200~400克水果的摄入量相差甚远。豆、奶类也严重不足,而肉类和脂类过高。

专家指出,目前,我国公众的饮食普遍能量相对过剩,城市居民油脂和肉类的消费量大,粮谷类食物的消费量明显下降,果蔬摄入量不足和品种偏少。专家建议人们根据中国居民膳食营养指南,保持平衡的膳食。

2 足量果蔬能防病

专家指出,蔬菜水果具有低能量、低脂肪、高膳食纤维、高维生素和矿物质、高钾低钠的特点,并富含有益植物化学物,每天保持足量的果蔬摄入,有益于预防肥胖及多种常见病。

根据流行病学研究,蔬菜、水果等食物中所含的植物性化学成分,具有多重生物效应,包括

增强免疫力、诱导癌细胞良性分化、促进癌细胞凋亡、阻断癌血管增生、抑制癌细胞分裂讯号的传递、抗氧化、含膳食纤维可降低肠道致癌物的影响,加上多种抗氧化成分的协同作用,除了可降低罹患心血管疾病的风险、预防中风,还有防癌、抗癌的效果。

专家表示,蔬果中含有多种维生素和矿物质,蔬果中富含的维生素C不仅能够提高免疫力、抗疲劳,还能够抗氧化,起到美容的效果,同时能够调节心理状态。研究发现,通过食物摄入的维生素C比单纯补充同等量的维生素C效率高5倍左右。因此,公众最好通过足量蔬果和保持膳食平衡来保证健康,而不是生病后靠药物来补救。

专家建议大众从小就培养孩子养成爱吃果蔬的膳食习惯,在儿童时期养成的口味和膳食习惯将使他们终生受益。“6~12岁小学阶段是儿童智力、视力、生长力、免疫力发展的黄金时期,儿童在此阶段的营养摄取特别重要,透过正确的饮食习惯,补充身体所需营养素,才能帮助这四力健康发展。”专家指出,“小时候胖不是胖”是错误的观念,因为儿童时期的肥胖,常会造成脂肪细胞的数量增多及形状变大,日后变成肥胖的概率增大。更重要的是,儿童时期肥胖也会增加成年后罹患癌症的风险。

3 蔬果新鲜吃更营养

食疗养生

“多事之秋”要多喝蜜少吃姜

营养学家提出,季节进入秋天,要多喝蜜,少吃姜。这是什么道理呢?

这因为,秋天的主要气候特点是干燥,空气中缺少水分,人体同样缺少水分。为了适应秋天这种干燥的特点,那么,我们人体就必须经常给自己“补液”,以缓解干燥气候对于我们人体的伤害。多喝水也就成了我们对付“秋燥”的一种必要手段。但是,如果我们光喝白开水,并不能完全抵御秋燥带给我们的负面效应。水份进入人体后,很快就会被蒸发或排泄出体外,所以,我国古代医学家就替我们提供了一条对付秋燥的最佳饮食良方:“朝朝盐水,晚晚蜜汤。”换言之,喝白开水,水易流失,若在白开水中加入少许食盐,情况就大不同了,那就不那么容易流失了。这种方法,与我们现代医学中的给病号补充生理盐水是一个道理。白天喝点盐水,晚上则喝点蜜水,这既是补充人体水分的好方法,又

是秋季养生、抗拒衰老的饮食良方,同时还可以防止因秋燥而引起的便秘,真是一举三得。

蜂蜜是大自然赠给我们人类的贵重礼物,它所含的营养成分特别丰富,主要成份是葡萄糖和果糖,两者的含量达70%,此外,还含有蛋白质、氨基酸、维生素A、维生素C、维生素D等。蜂蜜具有强健体魄、提高智力、增加血红蛋白、改善心肌等作用,久服可延年益寿。《本草纲目》记载:“蜂蜜有五功:清热、补中、解毒、润燥、止痛。”现代医学也证明,蜂蜜对神经衰弱、高血压、冠状动脉硬化、肺病等,均有疗效。在秋天经常服用蜂蜜,不仅有利于这些疾病的康复,而且还可以防止秋燥对于人体的伤害,起到润肺、养肺的作用。从而使人健康长寿。

秋燥时节,一方面要多喝盐水和蜜水,另一方面不吃或少吃辛辣烧烤之类的

食品,这些食品包括辣椒、花椒、桂皮、生姜、葱及酒等,特别是生姜。这些食品属于热性,又在烹饪中失去不少水分,食后容易上火,加重秋燥对我们人体的危害。当然,将少量的葱、姜、辣椒作为调味品,问题并不大,但不要常吃、多吃。比如生姜,它含挥发油,可加速血液循环;同时含有姜素,具有刺激胃液分泌、兴奋肠道、促使消化的功能;生姜还含有姜酚,可减少胆结石的发生。所以它既有利亦有弊,民间也因此留下了“上床萝卜下床姜”一说,说明姜可吃,但不可多吃。特别是秋天,最好别吃,因为秋天气候干燥,燥气伤肺,加上再吃辛辣的生姜,更容易伤害肺部,加剧人体失水、干燥。在古代医书中也出现这样的“警示”:“一年之内,秋不食姜;一日之内,夜不食姜。”看来,秋天不食或少食生姜以及其它辛辣的食物,早已引起古人的重视,这是很有道理的。

美味人生

花生菠菜

怎么做花生菠菜最好吃?教你做花生菠菜的正宗步骤、所需原材料和方法。

原料:菠菜、熟花生米、花生酱、生抽、香油。

做法:

- 1.菠菜择去黄叶洗净,入沸水余烫后捞出,挤去水分切碎;
- 2.熟花生米去除外衣切碎;
- 3.将菠菜、花生混合,用模具整出自己喜欢的形状摆盘;
- 4.将花生酱、纯净水、生抽、香

油以1:1:1:0.5的比例混合拌匀;

5.将调味汁淋在菠菜上即可。



周口市民最喜爱的茶行

天诚茶行	(八一路)	6010699
天诚茶行	(七一路)	6010199
天诚茶行	(中州大道)	6089099
茗仕茶行	(七一路)	8278566
心怡茶庄	(文明路)	6175068
恒品茗茶	(黄河路)	8368287
台湾茶·茗仁茶庄	(黄河路)	8396369
子曰清韵茗茶	(关帝上城)	8125656

鱼儿一上桌,鱼头酒要喝
头三尾四腹五背六一气灌下十八杯

所谓“无鱼不成宴,无酒不成席”,河南的鱼酒文化很是讲究,最出名的劝酒词是“头三尾四腹五背六”之说,一条鱼下来,18杯酒就会以“迅雷不及掩耳之势”在酒桌上消失掉。这还只是个开始,后边还有更精彩的鱼酒令等着您。

在安阳殷墟发掘的甲骨片上就发现了刻有“鱼头酒”字样的甲骨,进一步证实了“鱼头酒”文化的源远流长及有文字可考的文明史。在郑州有这样一家酒店,自创了一套很有名的“鱼酒文化”,很多客人直奔它的“鱼酒令”前来就餐。

国庆节期间的一天上午,记者来到这家酒店,见到了前厅经理石小爽。“鱼儿一上桌,鱼头酒要喝。”石小爽说,在服务过程中,服务员要通过“察言观色”,首先判断出哪位是主人,哪位是主宾,然后就把鱼头对准主宾,主宾就要先喝一杯。随后,服务员接着说:“您看这位领导中间坐,喝酒有把握,您官大肚量大,喝酒肯定不害怕。”一杯祝您万事兴旺,多赚英镑;二杯百花香鸟语香,喝酒要喝双,这样出门才风光;三杯你看这一杯健康二杯福,三杯财源更坚固;四杯这二十一世纪了,头三尾四,步步高升。

石小爽说,喝完鱼头酒,就要根据宴请方式看是否需要往下进行,比如商务宴,客人是想在饭桌上谈点事情的,因此这种鱼酒令点到为止即可,如果是其他宴请,比如朋友宴,一般大家喝酒的兴致比较高,气氛也比较热烈,服务员就会继续往下敬“鱼尾酒”:“长江水波连波,鱼头喝了鱼尾喝,大海航行靠舵手,平安要喝鱼尾酒,一桌子平安交到您手上了,这酒您看怎么喝吧。如果是司机,服务员就会说:只要心中有,喝啥都是酒,以茶代酒。接着是鱼眼酒:鱼头在中间,幸福在两边,国色为牡丹,饮酒要做伴,两位领导一起喝个幸福酒,也祝咱们的友谊天长地久,地久天长。

有时候,客人喝到兴头上,就会提出要求:服务员说几句,他就喝几杯,这时候服务员就会随机应变,根据客人的官职、姿态、着装、五官、挎包等来即兴劝酒。比如,不用说,不用比,喝酒肯定比不过某某经理;头发一边倒,一看就是大领导;背包后边挂,喝酒肯定不害怕;手表一戴,做个表率;穿的一道一道的,喝酒一套一套的;大眼睛,双眼皮儿,一看就是爽快人儿……

(赵珊)

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

紫荆花园酒店

地址:工农路南段 8563888

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