

英国营养专家总结

舌尖上的好搭档

当某些食物搭配食用的时候,生物利用率就会显著提高。英国“营养学家”网站最新载文,刊出该国营养专家总结的“5 种最佳食物组合”。

1.西红柿+鳄梨(牛油果)=抗癌。西红柿富含具有抗癌功效的强抗氧化剂番茄红素。鳄梨等食物中所含的健康脂肪有助于人体更有效

地利用番茄红素和胡萝卜素,使其更有效地预防癌症。

2.红薯+椰子油=护肤。红薯富含胡萝卜素,其在人体内能转化为维生素 A,有益头发和皮肤健康。红薯与椰子油搭配食用,可提高人体对胡萝卜素的吸收效率。吃红薯加点椰子油,可使皮肤光洁。

3.树莓/苹果+巧克力=保护心血管。苹果、黑莓和巧克力都含有黄酮类化合物,这些食物一起食用有助于改善心血管功能,心脏更健康。

4.绿茶+柠檬=护心减压。绿茶富含有益心脏健康的多酚类抗氧化剂儿茶酚,柠檬中丰富的维生素 C 可提升儿茶酚的作用,护心效果

更好。另外,维生素 C 还有助于保持大脑充足的血流量,缓解压力。

5.鸡蛋+香蕉=能量。香蕉中的碳水化合物可快速提供能量,而鸡蛋中的蛋白质和脂肪则有助于防止血糖骤升。鸡蛋香蕉组合堪称补充能量的理想组合。

(陈宗伦)

喝点啤酒 10 个好处

多项研究发现,常喝啤酒有多种保健作用。美国《男性健康》杂志最新载文,刊出“喝啤酒的 10 个好处”。

1.保护心脏。意大利研究发现,适量饮用啤酒的参试者比滴酒不沾者罹患心脏病的危险降低 42%。但每天喝啤酒应不超过 1 品脱(约 473 毫升),相当于 1.4 罐。

2.有益大脑和记忆。美国研究发现,参试者在做大脑益智训练题前喝点啤酒,有助提高测试成绩。

3.预防 2 型糖尿病。荷兰研究发现,每天适度喝啤酒(1~2 杯),患 2 型糖尿病的危险明显降低。

4.有益肾脏健康。芬兰研究发现,每天喝一瓶啤酒可使肾结石发病率降低 40%。研究人员表示,啤酒具有利尿作用,有助于保持肾脏健康。

5.加速锻炼后恢复。西班牙研究发现,1 品脱啤酒的补水作用比等量的矿泉

水更有效。因为啤酒中含有更多的糖和盐类营养,同时还含有丰富的钾和 B 族维生素。

6.提升自信。英国研究发现,饮用啤酒后,参试者表示,自己更加自信。

7.预防白内障。加拿大研究人员发现,每天喝 1 杯啤酒可增加抗氧化活性,预防白内障。

8.降低血压。美国研究发现,适量饮用啤酒的参试者比喝葡萄酒的参试者罹患高血压的几率更低。

9.抗击感染。美国俄勒冈大学研究发现,每天喝一两杯啤酒可以提高免疫力,抗击感染。

10.预防骨折。美国塔夫茨大学研究发现,每天喝两杯啤酒的参试者,骨密度会增加 4.5%,但超过两杯则会导致骨密度降低 5.2%。

(陈希)



每周
一菜

荆芥瓜片

原料:

青瓢黄瓜 300g、荆芥 50g、盐 5g、味精水 10g、白醋 15g、陈醋 15g、蒜泥 20g、香油 20g、芝麻酱 10g。

制法:

1. 黄瓜去皮截长 8cm 的段,一剖二开,顺长切成厚 0.2cm 的片,荆芥择叶洗净沥水;

2.把切好的瓜片和荆芥放入盆中,加

入所有的调料拌匀,取出装盘,淋上芝麻酱,用鲜花瓣和香菜点缀即可。

关键:

1.一定要选用青瓢黄瓜,口感清脆微甜,不糠心;

2.清爽果蔬,调味不宜过重,口味适中为妙。

(供稿:神农庄园、国家一级厨师王建刚)

品尝特色菜 找餐饮联盟
欢迎饭店加盟周口餐饮消费联盟

倡议、发起者:周口报业传媒集团酒水餐饮部
周口晚报时尚消费周刊

联盟宗旨:推荐美食,引导消费,加强交流,服务大众,繁荣市场

联盟会员活动:周口餐饮消费联盟形象展示

一品美食节(春、秋两季)

餐饮企业 3·15 诚信宣言

市民大众品菜团

名厨旅游美食秀

消费联盟祝贺版

周口美食高峰论坛

周口美食大搜索

全市烹饪厨艺大赛

公务套餐展示



厨艺大赛



划拳大赛



大众品菜团