



**小米、鸡心**(中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红推荐)

小米也被称为谷子、粟、稷等,是我国北方居民两千年来的传统主食,直到近代才退出第一主食的位置。小米特别出色的地方,是它的铁和维生素B1含量优于小麦、大米和玉米,特别适合孕妇、哺乳期女性食用。小米的膳食纤维含量在粗粮中偏低,口感细腻而容易消化,适合6个月后的婴幼儿吃。小米比大米还容易煮熟,可单独熬煮成粥,也可添加大枣、红豆、燕麦片、莲子、百合等,熬成风味各异的营养粥品。北京居民经常把小米和大米一起煮成“二米饭”,也称“金银饭”,以提高米饭的营养价值。小米价格相对较低(1~2元/公斤),是一种物美价廉的养生食物。

鸡心富含优质蛋白质,颜色深红表明它富含人体易于吸收利用的血红素铁,对贫血患者大有益处。此外,鸡心还富含铜和锌等微量元素,它们是体内上百种酶发挥作用的

必需成分,对未成年人的生长发育和组织修复功能都有重要作用。虽然是一种内脏,但心脏与解毒、排毒无关,鸡心中不含有过高的污染物质,是一种比较安全的内脏,孕妇和儿童都可以放心食用。相对于牛肉、羊肉等富含血红素铁的食物来说,鸡心价格非常便宜。相对于鸡胗、鸭胗等同样营养价值高的内脏来说,鸡心的口感更为柔嫩多汁,相对来说更容易消化,无论炖煮还是烧卤,都有鲜美的风味。

**橘子、花生**(北京中医药大学营养学教授周俭推荐)

从中医的角度来说,橘子全身都是宝,橘皮可用来熬粥、炖汤,不仅芳香开胃,还可以促进胃肠消化。橘子瓣外面的白色筋络称为橘络,具有通络理气,活血化瘀的作用,对慢性支气管炎、冠心病等慢性疾病有一定的食疗作用。橘肉酸甜可口,能生津止渴。现代研究证明,橘子富含维生素C、胡萝卜素、叶酸等营养成分,并且还含有抗氧化、抗癌、抗

如今,“性价比”这个词常常被人们挂在口头,大到购房选车,小到买笔挑纸,很多人常常把其性价比作为重点考虑因素。那在选购食物时,哪种营养价值高,又相对比较便宜呢?本期,多位权威营养专家向您推荐性价比高的好食物。

## 多位权威营养专家推荐

# 性价比高的好食物

过敏成分,能减少冠心病、中风及高血压的发病率。橘子在秋冬季节大量上市,价格相对比较便宜(1~2元/公斤),是一种性价比相当高的水果。

花生自古以来就有“长生果”的美誉,其蛋白质含量高达24%,要高于核桃等其他坚果。研究表明,花生有助控制食欲、稳定血糖、保持心脏健康、减小肠癌风险。如果把坚果按性价比来排名,花生无疑应当排在第一位,因为其价格低廉,供应丰富,按单位价格计算,其蛋白质、矿物质、维生素的含量都很不错。花生脂肪含量较高,每天最好吃一小把。

**西兰花、西红柿**(山东大学营养与食品卫生研究所教授蔺新英推荐)

在日本国家癌症研究中心公布的抗癌蔬菜排行榜上,西兰花名列前茅。调查研究证实,多吃西兰花可以减少患食管癌、胃癌、肺癌、胆囊癌和皮肤癌的危险。西兰花还富含胡萝卜素、叶黄素和玉米黄素,有助护眼。

其中的类黄酮物质还有助预防心脏病。西兰花的营养价值也很高,其含钙量与水豆腐相当,并且吸收率也比较高。从维生素B2来说,它接近于猪肉中的含量。它还含有不少叶酸,且维生素B6和维生素K含量十分丰富。值得高兴的是,西兰花价格便宜,可谓物美价廉。

西红柿被称为神奇的菜中之果。它能够为人体提供大量的维生素C、钾、膳食纤维和抗氧化成分,有助控制血压,提供饱腹感。尤其值得一提的是,西红柿中富含的番茄红素是目前自然界中被发现的最强抗氧化剂之一。研究表明,摄入适量的番茄红素可降低肝癌、乳腺癌等癌症的发病率,并对胃癌、肺癌有预防作用。西红柿的价格一直处于比较低廉的位置,因此,经常把它带上餐桌,既经济又健康。

(据《生命时报》)

冬天吃什么好?在冬季饮食中不可缺少的蔬菜要如何选择呢?蔬菜是我们一日三餐中最不能少的食物,不过在不同的季节里,选择蔬菜也是有不同讲究,那就让我们一起来看看冬天吃什么蔬菜最养生吧。

### 冬天吃什么蔬菜最养生

**菠菜**:1杯(为实验所用量杯)菠菜的维生素K和叶黄素含量超过膳食参考摄入量,另外还含有维生素A、锰、叶酸、镁、钙和铁以及类黄酮和类胡萝卜素。

**萝卜缨**:2/3杯萝卜缨中维生素K和叶黄素的含量达到美国科学院提出的每日建议摄入量。维生素C达到建议摄入量的75%以上。

**莴苣**:1.5杯煮熟的莴苣(莴笋)所含

维生素A达到膳食参考摄入量。维生素A对保持牙齿和皮肤健康非常重要。

**南瓜**:南瓜皮含有丰富的胡萝卜素、维生素C、维生素K和纤维素,南瓜心的胡萝卜素含量是果肉的5倍。

**芥菜**:芥菜叶黄素和维生素K含量极

### 冬天吃蔬菜的注意事项

每天的膳食要讲究平衡,每天吃的蔬菜也要讲究平衡。绿色蔬菜应当在总的蔬菜消费中占一半,也就是说,桌上如果有两样蔬菜,最好有一样是深绿色蔬菜,如油菜、菠菜之类。另外一半应该是各种浅

## 冬天吃五种蔬菜最养生

色蔬菜,如白菜、冬瓜之类。每日要调换蔬菜的品种,尽可能在一周内多吃些蔬菜种类。许多人对蔬菜有偏爱,总是盯着其中一两样自己喜欢的吃,其他不喜欢的一年也不见一次面,这是非常不利健康的。就

算喜欢吃的这几种蔬菜营养素含量高,也难以保证营养全面,长期下去定会造成营养素缺乏。每种蔬菜都有自己的优点,一种蔬菜不可能代替多种蔬菜的好处。

如果实在讨厌某种蔬菜,也不必因此而感到为难。只要了解自己不吃的蔬菜有什么特点,换一样与它功效相近的就可以了。比如说,有人从小不喜欢吃胡萝卜,尽管知道这东西营养丰富,总感到难以下咽。那也没有关系,可以换芥蓝、茼蒿之类富含胡萝卜素和膳食纤维的蔬菜。不过,最好还是养成不挑食、不偏食的习惯,否则不爱吃的品种太多,自己可选的范围就太窄了。

在寒冷的冬天,不如就多吃以上几种蔬菜吧。

(据人民网)

## 《周口晚报》时尚消费周刊 大众品菜团招募启事

为推动我市餐饮业繁荣、促进菜品风格的多元化,同时为广大居民提供各饭店新菜品资讯,在本报成立周口餐饮消费联盟的同时,本报时尚消费周刊决定成立大众品菜团,开展品菜活动。在大众品菜团活动中,本报以新闻报道作支持,通过媒体、社会、饭店的互动,为餐饮业发展造势,现特向社会招募品菜高手百名,条件如下:1.经常下厨,至少能烹饪一道好吃且有特色的菜肴。2.尽管不常下厨,但是对菜肴有很强的鉴赏能力。3.有走南闯北的丰富阅历,对各地餐饮熟悉。

名额有限,欢迎社会各界人士报名,报名以电子邮件形式进行,报名者要写明自己的姓名、年龄、家庭住址、工作单位、履历和200字菜品鉴赏的感言。届时,本报将组织专家筛

选,以确定人选,结果将以短信回复。

大众品菜团将于近日开展品菜活动,首批特色饭店为怡景田园功夫面馆、锦绣江南酒店。怡景田园功夫面馆以怀旧型文化餐饮风格为主,锦绣江南酒店以粤菜、杭帮菜、淮扬菜为主打风格,两个店的美食颇有名气。敬请广大美食爱好者关注此活动。

另外,本报欢迎各餐饮企业参加品菜活动,凡新开张的饭店、推出新菜的饭店均可报名。本报还诚征本活动的总冠名合作伙伴,欢迎餐饮企业、酒饮商等报名。

咨询、报名电话:8599369  
15138290269 13592220015  
电子邮箱:  
283257456@qq.com

## 周口餐饮消费联盟展示

酒店名称	经营地点	特色美食	订台电话
花千代秘制烤鱼	万顺达百货六楼	秘制烤鱼、上海阿三生煎包	8390888
东云阁大酒店	迎宾大道(汇林凤凰苑)	盘龙鳝、私房菜	8686865
百春永和	八一大道①店、七一路②店、大庆路③店	豆浆、油条	8685666、8916666、8260111
韩胖子食品总店	周口市文明路与七一路交叉口南路西	香辣土鸭系列	8261191
小码头家常菜馆	汉阳南路(原大闸路)	平价海鲜、家常菜	8363555
锦绣江南酒店	黄河东路(原火车站东)	汇聚杭帮菜、上海菜、淮扬菜、粤菜、川湘菜	8318787、8358787
怡景田园功夫面馆	建安路(原光荣路)	绿色食材、田园私房菜、本土功夫浆面条	8101116
北京酱骨头店	庆丰中路	北京酱骨头、北京炸酱面、扒猪脸、特色家常菜	8591888
老妈饺子馆	文明南路	特色农家菜、水饺	8121717

欢迎特色餐饮店加盟 餐饮版电话:8599376 8599369