

父亲节策划继续升温

读者投稿、商家参与积极性较高

□记者 任富强

本报讯 父亲节策划实施以来,在我市持续升温、发酵,以“父爱如山”为主题的系列活动引起社会各界的广泛关注和参与。6月1日,市民翟先生告诉记者:“这个策划非常好,子女们一直羞于表达父爱,如今,子女们有了表达的机会。”

结合上周热心读者提得最多的问题和建议,本次活动组委会统一作以下答复:一是本次活动允许周口晚报小记者参加,来稿作者年龄不限,小学生作文也行,体裁不限;二是要求征文作者能带父亲在父亲节当天来到活动现场最

好,投稿时署作者姓名,并附上手机号等联系方式;三是赞助企业需要经营状态良好,手续齐全,除电话和本次活动组委会沟通外,最好能面谈,以更好地服务本次活动。

周口嘉元商贸有限公司负责人王新涛介绍:“此次公益活动策划比较成功,作为儿子对父亲表达爱意的心声,我们企业更应该担当起社会责任,为我们的父亲表达感恩之心。”王新涛还号召社会各行各业行动起来,为本次活动添油加力。

据了解,本次活动截止到6月1日15时,已收到投稿106篇,接到单位咨询电话21个,已经与5家单位达成合作协议,其中有周口怡

景田园餐饮有限公司、周口嘉元商贸有限公司等。

为把本次活动做大做强,进一步宣传中华民族感恩孝亲的传统文化,体现周口市民积极向上的精神面貌,欢迎爱心企业、有担当的企业提供赞助。此次活动招商范围:白酒、啤酒、餐饮、酒店、矿泉水、茶行、饮料、婚庆等行业。活动更多详情请关注本报相关报道和“周口酒水”、“时尚消费”微信公众平台。

“父爱如山”征稿信箱:zkrbjb@163.com
招商电话:8599376 13839412578
13592221006 13592220015

圣牧全程有机奶 周口消费者的最爱

近期发布的中经乳制品产业景气指数报告显示,乳制品行业继续保持平稳运行,生产持续增长,消费需求有所回暖,生产经营的各项指标均稳定增长,其中的高端奶更成为各企业争相投入的重点。

圣牧全程有机奶“全程有机”的创新理念与生产模式,受到了行业内外人士的广泛关注与交口称赞。那选择圣牧有机奶的四大理由是什

么呢?一是健康圣牧有机牛奶提供更自然高品质的营养,呵护您和家人的健康。二是有机牛奶安全。圣牧有机奶在产业链上均不使用农药、化肥、化学添加剂、合成色素香料、激素等,全程可追溯,全程有监管,产地限定,安全放心。三是有机牛奶味美。圣牧有机奶保留了食物的天然成分与原有味道。四是有机牛奶环保。圣牧有机乳业尊重自然,与自然和谐共生,不过度开发和破

坏环境,不使用对环境有害的物质,恢复和保护土壤的生命力。

圣牧全程有机奶周口总代理王新涛介绍,圣牧全程有机奶自进驻周口以来,受到市民的关注和厚爱。父亲节来临之际,为感谢消费者的信赖,王新涛号召市民一如既往地支持有机农业,一起爱护我们共同的地球家园。

(记者 任富强)

茯茶:养生功效茶

一个燥热的下午,记者与关帝上城的阿竹茶道不期而遇。茶行的面积不算大,装饰古朴得当,展架上摆放着各种普洱茶砖和黑茶茶砖。

阿竹茶道的老板阿竹女士热情接待了记者。阿竹茶道集茶道、茶具及茶文化交流、传播、推广为一体,店内主营普洱与安化黑茶。

聊起茶,阿竹俨然是一位专家,她向记者首推黑茶,而黑茶中的茯茶是黑茶中的珍品。

阿竹说,茯茶里最具特色的是“金花”。“金花”是通过独特的发酵、发花工艺,产生一种对人体非常有益的金黄色颗粒状优势菌种。“金花”的医学名称为冠突散囊菌,是成就茯茶独特品质的主要因子。“金花”内两种新的活性物质茯茶素A和茯茶素B,具有显著降低人体类脂肪化合物、血脂、血压、血糖、胆固醇等功效。长期饮用茯茶,能够促进新陈代谢、增强体质、延缓衰老,对人体起着有效的

药理保健和病理预防作用。茯茶的特殊功效已经得到茶学、医学、微生物学等领域专家的广泛认同。

阿竹谈起自己的经营理念,显得十分真诚。黑茶是民众喝得起的茶,也是一种极具养生价值的好茶。阿竹茶道将以茶庄为载体,全面推动社会各界健康饮茶、科学饮茶。

(记者 黄佳)

这么吃蔬菜 营养不浪费

在营养专家眼中,只有吃法对了,人们才能从食物中获得最大的健康好处。近日,英国《每日邮报》载文,刊出英国著名营养专家海伦·邦德总结的“蔬菜的最佳吃法”,中国军事医学科学院食品与营养系博士芮莉莉针对中国人的饮食情况进行指导,教你“榨干”蔬菜的营养。

番茄 炒着吃或做汤

番茄中最让人关注的成分莫过于番茄红素,它以强大的抗氧化功效而著称。研究表明,番茄红素具有防癌、防心脏病和保护皮肤免受紫外线损伤等保健功效。

番茄红素是一种脂溶性成分,也就是说,有了油脂的帮助,其在人体内的吸收利用率更好。所以,和生吃相比,番茄炒着吃或者做汤喝更利于番茄红素的吸收。并且,在做熟过程中,番茄的细胞壁被打破,会释放更多的番茄红素。另外,番茄本身酸度大,有利于维生素C的稳定,加热烹调之后损失比较小。

胡萝卜 蒸着吃或炖着吃

提起胡萝卜,那就不得不提胡萝卜素。其中 α 胡萝卜素被证实有助预防癌症和心脏病,降低死亡危险。 β 胡萝卜素在人体内能转化成维生素A,对保证身体各系统正常工作具有重要作用,比如改善视力、增强免疫力。

和番茄红素一样,胡萝卜素也是一种脂溶

性成分。一些研究发现,胡萝卜素的吸收率主要与烹调方法有关,在经过加热充分软化细胞壁之后,只需少量的油脂,即可保证胡萝卜素的吸收。因此,在同一餐有其他含脂肪食物的前提下,蒸、煮、炖等方法均有利于胡萝卜素的吸收,并不需要用大量油烹炒。

西兰花 清蒸后凉拌

西兰花富含硫代葡萄糖苷,这种化学物质会被西兰花自身含有的一种酶(黑芥子酶)分解,转化成萝卜硫素,而萝卜硫素具有杀死癌细胞的能力,因此,西兰花具有很强的防癌作用。

西兰花中的黑芥子酶对萝卜硫素的抗癌作用极为关键。一旦黑芥子酶遭到破坏,萝卜硫素也不会起到抗癌作用。研究发现,跟其他烹调方法相比,西兰花隔水蒸5分钟左右,当其变成亮绿色的时候,黑芥子酶保持得最好,这样做出来的西兰花更抗癌。蒸好后的西兰花可加入调料拌着吃。

洋葱 生吃或短时间清炒

有机硫化合物是洋葱主要的辣味物质,它

具有抗菌、抗癌、抗动脉粥样硬化、抗炎症的作用,同时可清除体内的自由基,具有抗氧化的功效。因此,通常来说,越辣的洋葱含有的抗氧化成分越多,作用越强。

切开后在空气中放置过久,或者高温加热等烹调方式,都会使有机硫化合物含量减少。因此,洋葱尽量不要高温油炸,最好的进食方式是生食,能发挥出有机硫化合物的健康功效。若不喜欢生吃,短时间清炒也是不错的选择。

菠菜 清炒、做汤或焯拌

作为最常见的绿叶菜之一,菠菜对健康有多种好处。其中丰富的钾有益调节血压,大量的胡萝卜素和维生素C及叶酸则有益提高免疫力,减少疲劳感。菠菜中的钙、镁和维生素K有益骨骼健康。此外,其中富含的叶黄素、玉米黄素、 β 胡萝卜素还有助护眼,并减少老年黄斑变性。

在菠菜富含的多种营养中,有的是水溶性的,比较怕热,比如维生素C和叶酸;有的是脂溶性的,比如 β 胡萝卜素。所以,综合考虑,菠菜最好的吃法是清炒、做汤和焯拌,注意烹调时间一定不要太长。

(据《生命时报》)

周口美食人气榜

订台电话

炙青春主题烧烤吧	8516789
荣华楼	8263895
春香园食府	8267683
九弟生蚝	6129878
周口人家	3758888
家味道民间菜馆	7808526
湘界	8528355
大美私坊火锅	7980888
千里洪家宴	8171678
小宋庄	8171818
亿红食府	8200222
怡景田园功夫面馆	8101116
北京酱骨头店	8591888
伏羲部落	7706789
老北京肥牛王	8225266
盛世宴宾楼	8911222
海珍舫豆捞	6172888
外婆家印象	6062888
湘里人家	8171777
金汇假日酒店	8126666
锦绣花园	8373094
新华楼酒店	8373200
府源宾馆	8361818
要得香辣虾	8125555
宜轩食府	8909555
信阳私房菜	8395855
怡景田园	15603941116
舒来喜鱼锅	8566555
帝诚渔港	8211888
邻里间	8529991
怡景园	8581116
滨江国际酒店	8538666
大滇园糊辣鱼	8228777
焰拿山韩式烧烤料理	8279991
百年肥牛	8361968
穆二姐火锅	8866966
老渔翁烤全鱼	18736189157
山城老火锅	7877770
水木情缘京味涮锅	7976969
姆玛餐厅	7980777
茉莉餐厅	8968888
花千代	8390888
东海渔村	8233333
渔满舱川菜馆	6066816
渝信川菜	8369988
东云阁大酒店	8686865
百春永和	8685666
韩胖子食品总店	8261191
小码头家常菜馆	8363555
锦绣江南酒店	8318787
重庆青一色火锅	8267766
祥轩文化餐厅	8502888

现在周口最有名气的饭店是哪家?请拿出手机为你所喜欢的饭店投上一票,让你的选择登上我们的“周口美食人气榜”。让广大市民从千万选票缔造的排行榜中,发现今天周口餐饮市场的风向标。

短信格式:饭店名称(越具体越好)+投票理由(20字以内),发至13592221006。

“周口美食人气榜”每周一更新,欢迎您的关注。

欢迎特色餐饮店加盟
餐饮版电话:8599376
8599369