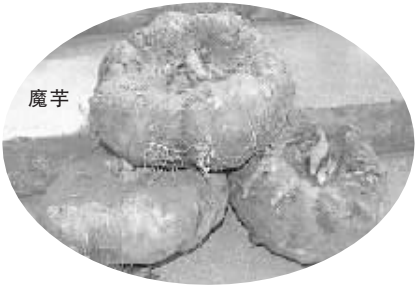


10 月蔬菜榜出炉

“三芋”“五鲜”你吃了吗



丰收的季节,大量新鲜蔬菜纷纷上市,如何挑选最应季最养生的食材呢?看看专家的推荐!

“三芋”所含淀粉品质最好

据华中农业大学、湖北省农业科学院万正煌教授介绍,现在这个时候的“芋”类蔬菜含有的淀粉品质最好,维生素和矿物质含量也最丰富。

菊芋:调节血糖 缓解头晕

菊芋俗名洋姜,又叫菊姜、鬼子姜。菊芋中含有一种与胰岛素结构非常近似的物质,有助于降低血糖。同时,当人们出现低血糖头晕时,含一块菊芋在嘴里,能够马上得到缓解。

在吃法上,生食、熟食都各有风味,制成酱菜或洋姜脯,则味道更佳。

魔芋:防动脉硬化 提高免疫力

魔芋含有大量的维生素、植物纤维及一定量的黏液蛋白,具有预防动脉硬化和防治心脑血管疾病的作用。吃魔芋还能提高机体免疫力,所含的甘露糖酐和优良膳食纤维有防癌作用,并且能防止便秘和减少肠道对脂肪的吸收。

魔芋可做成各种菜式,如凉拌魔芋芹菜、炒魔芋豌豆、魔芋鸡蛋汤等。但是,魔芋生食有毒,必须煎煮 5 分钟左右即可食用,每次食量不宜过多。

芋头:洁齿防龋 防治癌症

芋头是一种很好的碱性食物,它所含的元素中,氟的含量较丰富,具有洁齿防龋、保护牙齿的作用。芋头中有一种天然的多糖类高分子植物胶体,有很好的止泻作用,并能增强人体的免疫功能。

中医认为,芋头有益胃宽肠、通便解毒、补益肝肾等功用。因此,芋头可作为防治癌瘤的

常用药膳主食,对乳腺癌、甲状腺癌、恶性淋巴瘤等患者有辅助食疗功效。

芋头既可作为主食蒸熟蘸糖食用,又可以做成芋头牛奶羹、香芋卷等。但要注意芋头一定要煮熟,否则其中的黏液会刺激咽喉,而且不要一次吃得太多。

“五鲜”物美价廉

国家高级营养师赵英敏推荐五样都是既能补充营养又非常好消化的养人食物。更重要的是,这些食物都物美价廉,随处都可以买到。

番茄

秋天的番茄成熟度最好,番茄红素也是最为丰富的,也基本不需要加催熟剂。秋天也很容易晒伤与晒黑,而番茄红素则是抗氧化剂,可清除紫外线产生的自由基。你不必像涂防晒霜那样将番茄红素涂于皮肤上,它在人体中起作用,无论你走到哪儿,它都可以保护你,且不仅在阳光下。番茄红素属于是脂溶性维生素,所以更亲于油脂,加油炒吃、做番茄汤等吸收会更好。

菠菜

秋天的菠菜接受的日照更充分,其中所含的叶黄素、叶绿素等营养素就越为丰富。所以秋天的菠菜颜色更绿,看起来更厚实。秋季不仅要注意皮肤的干燥,更要注意眼睛疲劳和衰老。菠菜是维生素 B2 和 β-胡萝卜素的好来源。维生素 B2 充足的时候,眼睛便不容易布满血丝。而 β-胡萝卜素呢,可以在体内转变成维生素 A,预防使用电脑之后眼睛干涩等“干眼病”症状。

莲藕

秋季是莲藕丰收的时节,也是莲藕的口感和营养最好的时候。鲜藕除了含有大量的碳水化合物,蛋白质和各种维生素及矿物质的含量也很丰富。

生藕性寒,有清热除烦之功,特别适合因血热而长痘痘的人食用。煮熟后其性由凉变温,有养胃滋阴、健脾、益气养血、止泻的功效,是一种很好的食补佳品,特别适合因脾胃虚弱、气血不足而表现为肌肤干燥、面色无华的人。

藕段之间的藕节更是一味良药,具有健脾开胃、养血、止血的作用,还能帮助改善气色。

蜂蜜

秋天有大量的新鲜蜂蜜上市,可供选择的花蜜也很多。秋天天气干燥,新鲜的蜂蜜有很好的润燥作用。蜂蜜的营养特别丰富,主要成分是葡萄糖和果糖,两者的含量达 70%,还含有氨基酸、维生素 A、维生素 C、维生素 D 及铁、钙等。另外,蜂蜜是食物含酶最多的一种,可有效地帮助人体消化、吸收。

鲜枣

秋天的鲜枣完全成熟了,鲜枣甜度最佳,所以此时是一年当中最佳的吃枣季节。鲜枣富含让肤色红润的铁,还含有非常多的维生素 C,是苹果含量的 70 倍、橘子含量的 16 倍、猕猴桃含量的 8 倍。鲜枣中的维生素 C 是对抗自由基、对抗衰老的最好武器,可以还原黑色素及抑制黑色素产生、淡化斑点及色素沉着,还可以改善皮肤色泽。

(据人民网)



周口美食人气榜

订台电话

向日葵火锅	8985555
怡景田园功夫面馆	8101116
老北京肥牛王	8225266
盛世宴宾楼	8911222
海珍筋豆捞	6172888
外婆家印象	6062888
越秀零距离	7997333
同忆餐厅	8597777
黎园居	8319996
春香园食府	8267683
九弟生蚝	6129878
周口人家	3758888
家味道民间菜馆	7808526
大美私坊火锅	7980888
小宋庄	8171818
亿红食府	8200222
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
穆二妞火锅	8866966
老渔翁烤全鱼	18736189157
山城老火锅	7877770
纳西火塘	8531729
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
东云阁大酒家	8686865
老北京涮锅	8225009
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

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