

宇航员在太空都吃啥

33 天有 100 多种食物可选

10 月 17 日，神舟十一号发射成功，航天员景海鹏和陈冬将开启中国航天员迄今最长的太空驻留。我们来看看航天员在太空都吃些什么。

食欲不佳——有清淡食品

根据新华社采访在神舟十一号自主飞行段，也就是飞船单独飞行时，航天员可能食欲不佳，所以配备了粥等清淡的食物。

解放军 309 医院营养科主任左小霞解释，粥和一些清淡的食品利于消化，航天员刚开始上太空时，可能有些辐射，也会丢失一些液体，吃些清淡的粥也有助于帮助他们及时补充体液。

另外，航空总医院肠道营养专家石汉平教授介绍，疲劳状态下，人的胃肠道的运动也会下降，粥等清淡食品也会使人舒服一些。

我们普通人平时胃口不佳、感冒发烧时以及体内丢失液体较多时，喝粥也是个较好的选择，利于消化吸收，比如用青菜做的蔬菜粥就是一个不错的搭配。如果从小喜欢吃面食，也可以选择面汤。

品种丰富——有 100 多种

到了天宫二号和神舟飞船组合体阶段，航天员开始“正常”生活。一日三餐就变得丰富些。航天员中心航天营养与食品研究室副主任曹平接受新华社采访时介绍，这次 33 天的飞行任务中，航天员的食品在种类上比之前的神舟九号、神舟十号更加丰富，有 100 多种。

准备丰富的食品种类主要是考虑到航天员的营养均衡，左小霞解释，这 100 多种食品可以让航天员有丰富的品种选择，而并不是说要他们每天都吃 100 多种食品。此外，石汉平介绍，航天员在失重的状态下，排便功能会弱化，食欲会受到影响，丰富的品种会刺激人的食欲，增加食物摄入量。

对于普通人来说，根据 2016 年最新居民膳食指南建议，食物每天至少 12 种，一周不要少于 25 种。

考虑口味——有传统佳肴

正式入驻天宫二号后，航天员的吃饭时间将与地面同步，包括主食、副食、即食、饮品、调味品和功能食品等六大类产品，酱牛肉、鱼香肉丝等传统菜肴都有。

酱牛肉、鱼香肉丝等传统佳肴的设计是考虑了航天员的口味，可以保证他们的饮食不会有一个特别大的改变。左小霞介绍，不突然改变饮食可以避免因一些没吃过的食物引起过敏、不消化等症状。

此外，石汉平解释，失重状态下的航天员，肌肉会萎缩，而像酱牛肉、鱼香肉丝等食品里都含有丰富的蛋白质，尤其是乳清蛋白，有助于促进身体肌肉合成，而且这些食物口感很



能量补充——还有甜点

在航天员的食物中，还有一些类似甜点的烘焙食品。另外，这次在太空中，航天员也能吃

到冰激凌。石汉平介绍，人在行动不方便的时候，不方便吃太多食物，而甜点提供的能量高，可口，饱腹感强，少量摄入就可以让人很满足。吃些甜点可以给人提供能量，也容易使人产生愉悦放松的心情。

我们平时吃一些甜点，也可以帮助身体补充一些能量。左小霞介绍，冰激凌等甜还能帮助激活体内的五羟色胺，产生多巴胺等令人开心的激素，使人产生愉悦感。

平时，我们在餐后可以吃一些烤馒头片、坚果、酸奶、水果等零食，既不会长胖又能很好地补充营养。

热食进口——食品能够加热

为了使航天食品在太空中既能够安全存放，又能保持美味，航天员可以用舱内配置的专用食品加热器来加热，使航天员吃上热乎乎的饭菜。

石汉平解释，中国人的饮食习惯就是喜欢吃温热食品，另外很重要的一点就是，在食物的加热过程中，会产生芳香味，这会使人感觉更舒服，更有食欲。

左小霞指出，在工作高度紧张的状态下，吃凉的食物不利于消化，另外还容易引起肠胃不适，甚至导致腹泻。尽量吃一些温热的东西更养胃，因为脾胃是不喜凉的，吃凉食，胃肠会不舒服。

(据人民网)

秋季养生多吃冬瓜

秋天有各种各样不同的蔬菜，而冬瓜是绝对不能忘记的。冬瓜含有丰富的营养价值，并且吃法也有很多。在这里，为大家介绍一下冬瓜的营养价值和选购技巧吧。

冬瓜的营养价值

含蛋白、糖类、胡萝卜素、多种维生素、粗纤维和钙、磷、铁，且钾盐含量高，钠盐含量低。

冬瓜中所含的丙醇二酸，能有效地抑制糖类转化为脂肪。

冬瓜汁及冬瓜提取物能增加动物排尿量，减轻由升汞引起的肾病病变程度，并具有显著减少血清肌酐含量的作用。病理组织学显示，冬瓜总氨酸(大剂量)、冬瓜葫芦素对升汞引起的肾损伤均有较明显的保护和阻断作用。

冬瓜种子含有脂肪油、腺嘌呤、蛋白质、糖类、维生素 B1、维生素 B2、烟酸以及



葫芦巴碱等成分。

下面再来看看如何选购冬瓜吧。

冬瓜的选购技巧

在蔬菜市场上，冬瓜有青皮、黑皮和白皮三类。白皮冬瓜肉薄、质松，易入味；黑皮冬瓜肉厚、肉质致密，食用品质最好；青皮冬瓜则介于二者之间。市民选购以黑皮冬瓜为佳。这种冬瓜果形如炮弹(长棒形)，选瓜条匀称、无热斑(日光晒伤斑)的买。由于

售价一样，所以比购买其他类型的冬瓜要合算。

特别指出的是：要用手指压冬瓜果肉，拣肉质致密的买，因为这种冬瓜口感好。肉质松软的煮熟后变成“一泡水”，口感差。最佳消费期为 7、8 月。冬瓜虽耐贮藏，但食用品质仍以鲜品为上。

最后，为大家介绍的是冬瓜汤的做法，继续往下看看看吧。

冬瓜汤的做法

食材：冬瓜适量、海米适量、干贝适量。

步骤：冬瓜选用白醃很厚的，白醃厚证明冬瓜成熟了。冬瓜去皮、去瓤、切厚块。提前泡发干贝、海米。锅里加水，放入冬瓜片、生姜片。大火煮开后，放入海米、干贝。改小火炖制。等冬瓜透明、变软后，撒精盐、胡椒粉即可。

提醒：冬瓜常见的有白皮和绿皮两种，白皮冬瓜炖制时容易软烂，绿皮冬瓜水分较大。

秋天吃冬瓜好处多，千万别错过了。

(据《健康报》)

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