

# 吃丰富早餐 读新鲜资讯 享快乐生活

## 肯德基“三早”活动之早餐达人赛在肯德基合肥长江餐厅开展

今年,肯德基三早活动联合安徽农业大学、市场星报将三早活动扩展至高校。据悉,肯德基三早活动到今年已经举行三年了,在全国各地得到了很好的反响。肯德基“早读、早餐、早锻炼”活动从2009年开启以来,与各地强势媒体合作,倡导健康的生活理念,推广早间健康生活方式。目前,该项活动已经扩展至40个城市,在社区居民、白领中得到很好的响应,今年更是

联合高校,把“三早”活动推广到大学生群体中。之前开展的早读、早锻炼活动本报都进行了跟踪报道,希望能把积极健康的早间生活理念传递到城市的各个角落。

4月23日早晨7:00,合肥国购广场一楼的肯德基餐厅格外热闹,农大学子的早餐达人赛正在火热进行中。

### 晒食谱 做早餐 营养搭配趣味多

一日之计在于晨,一日之食也在于晨。特别对于正迫切吸取大量科学文化知识的大学生们,科学饮食能够帮助他们更好地完成学业。那么,现在的在校大学生们早餐都吃些什么呢?在现场,记者看到,肯德基为这次早餐达人比赛的选手们准备了早餐题板,比赛的第一项内容是在题板上写出自己一周的早餐食谱。评委们根据搭配是否合理、营养是否全面来打分。许多同学写下了鸡蛋、牛奶、豆浆、水

果等富含营养的健康食物,看来,同学们还是很懂得早餐的饮食健康搭配的。在这一比赛环节,同学们都拿到了不错的分数,得分不相上下。

10级经管学院的赵叙称得上是实至名归的营养达人,她告诉记者,自己每天早晚都会喝一杯牛奶,早上喝牛奶有助一天的营养供给,晚上一杯牛奶有助睡眠。除此之外,每周她还保证吃5个鸡蛋,补充蛋白质,并每天准备

水果放在寝室用来补充维生素。

第二个环节是肯德基早餐DIY,让同学们亲自体验美味早餐时如何制作出来的。由肯德基餐厅的值班经理示范,参赛的同学在工作人员的配合下,学习自行制作两种口味的肯德基风味烧饼。肯德基餐厅的工作人员告诉记者,同学们的动手能力还真都不错。亲手做早餐显然难不倒他们。这不,不一会儿工夫,同学们都很快地做出了自己的早餐。



### 膳食宝塔 演示科学健康饮食搭配

俗话说民以食为天。据了解,2007年中国营养学会组织专家委员会对1997年发布的《中国居民膳食指南》进行修订,经过多次论证、修改,并广泛征求意见,形成了《中国居民膳食指南》,于

2008年1月15日由卫生部发布。2009年,根据中国居民膳食指南,推出了膳食宝塔图。膳食宝塔图共5层,分别呈现出中国居民每天必须摄入的食物种类和分量。膳食宝塔各层位置和体积大

小不同,直观地反映出各类食物在膳食中的地位和应占的比重。同学们对膳食宝塔产生了浓厚的兴趣,在之后的抢答环节里,各个踊跃举手回答问题,真是一群善于吸收新鲜知识的大学生。



### 吃早餐读星报 市民精神风貌大提升

在现场,记者还看到,不少来肯德基吃早餐的人,都一边享受早餐,一边手捧《市场星报》,津津有味的阅读着。这也是肯德基和《市场星报》合作所带来的实惠:只要在肯德基购买早餐,消费满10元,即可获赠当日的《市场星报》一份。在享受美味早餐的同时,获取当日

最新、最即时的信息资讯。

“妈妈,快看,报纸上的图片好有意思呀!”餐厅中,一名稚气未脱的孩子,正一手捏着《市场星报》的“拍吧”叠,一手指着上面的一张趣味图片,兴高采烈的和母亲讨论着。记者随即采访了这位带着孩子的母亲。“安徽市场报自从去

年更名改版成为市场星报后,内容丰富了不少,可读性也比以前增强了很多,我和孩子最喜欢其中的社区和拍吧版,既贴近生活,又显得趣味十足。”当记者请这位母亲谈一谈对改版后的《市场星报》的看法时,她这样向记者说道。

宁向尚 陈律立/文 李超钰/图



# 快乐出行 安全回家

五一小长假

五一小长假就要到了,虽然假期在时间上“缩水”了,但大部分人还是会走出家门,放松一下心情。但凡事出门在外,就不比在家来得方便。所以,事先对可能的意外做足准备,省得半途措手不及。

#### ◆出门备好吃喝

旅游途中经常携带的食物是面包、方便面、火腿肠、茶鸡蛋、饼干和甜饮料。可以为人体供应能量,但其中蛋白质含量较低,纤维少,多种维生素和矿物质也不足,方便面和饼干往往还有脂肪过高问题。

##### ●牛奶或酸奶

如果不带肉蛋类,也不想让食物过于复杂,一个简单易行的措施是喝牛奶或酸奶。可以边走边喝,随时补充体力,无需停下来休息,是旅行中的

#### ◆防备意外

人在旅途,劳累、饮食不当、感染疾病、旧病复发,都可能带来健康问题。遇到这些问题时该怎么办?

##### ●关键词:感冒

出门在外要格外注意根据天气情况适当增减衣物。同时,旅游地点、时间安排要适度,不要过于劳累,保证充足的休息时间。

##### ●关键词:抽筋

旅途疲劳,如果又是到气温比较低的地方旅游,应防备抽筋。



上好食品。

##### ●蜂蜜和茶水

如果出汗较多,应多带一些饮料。以低糖含少量蜂蜜的饮料补水效果最好。也可以带一点运动饮料,及时补充矿物质。

##### ●新鲜水果

在外旅行有时蔬菜难以保证,只能用水果来补充维生素C、钾和膳食纤维。水果罐头和果汁饮料不能代替新鲜水果。

出现抽筋后,先用推或揉的手法进行按摩,以轻柔到中等力度为佳,不要采取拍打或叩击等刺激手法。

##### ●关键词:创伤

如果旅途中不慎跌伤,最好先找来冰块冷敷或以冷水冲洗,以减轻局部水肿。如有骨折尤其脊柱有损伤,则要保持伤者平卧、固定不动抬至医院。如有锐器伤,千万不要自行拔出锐器,应立即送至医院。如果有烫伤、烧伤,要立即脱离热源,用冰水冷敷,再尽快送伤者到医院。

#### ◆自驾出行学会放松

专家提醒,自驾游事前要做好准备,避免因一时疏忽给健康带来损害。

##### ●保证身体状况良好

如果患有疾病,比如头晕、眼花、心脏不适、肌肉无力、腰腿疼痛、肠胃不好,那么最好不要自驾游。因为带病上路,发生危险的几率大增。

##### ●每次开车不要超过2小时

专家建议出游时一定要注意休息,每次开车时间不超过2小时,每天开车时间不超过8小时。出游最好结伴而行,交替开车以保证旺盛的精力。

##### ●适度开窗变换体位

如果外出坐长途车,要适度打开车窗,以保持车内空气新鲜,避免出现头痛、头晕等不适感。其次,乘车时不要总是坐着,常变换体位,或站一会儿或抬高下肢坐一会儿,也可用手从上下进行下肢按摩,帮助血液回流,以预防旅行者下肢水肿或血栓形成。