

春节饮食适度搭配 别让自己的肠胃不舒坦

记者 王珊珊

中国人向来是喜欢热闹的节日氛围,认为节日里就要多吃吃好。但是在节日的饮食中不注意把握,那么很容易就吃坏了肚子吃撑了肠胃。所以在节日期间的饮食要养成定时定量进餐,不要暴饮暴食的习惯,食物更是要讲究均衡搭配,不要因为珍馐美味而冷落了主食。

饮食要讲究,搭配需均衡

春节里人们总是喜欢做上一桌子的珍珠海鲜鱼肉来增添节日的喜庆,但过年品尝美味一饱口福的同时,还要注意主食的摄入。要知道,如果谷物、淀粉类食物的摄入量不足,而肉食吃得太多的话,就会增加胆固醇与热量的摄入,很容易引起肥胖及并发症。

贴士:除了食物要搭配均衡,食物的做法也应该多样化。少吃煎、炸、烤的食物,最好是保持食物的原汁原味、清淡爽口。做菜的时候也尽量减少油、盐、糖的摄入量。

多多补充水果蔬菜

新鲜蔬菜是碱性食物,含有丰富的纤维素,还能中和体内多余的酸性物质,维持人体新陈代谢的需要。帮助你消除节日期间肉类过度摄入所带来的胃胀滞消等症状,因为蔬菜中的纤维素可解油腻、维持胃肠正常蠕动、预防便秘。

贴士:很多人习惯饭后水果,这其实是一个错误的饮食习惯。因为饭后吃水果容易导致超重或肥胖问题,还会影响消化功能。其实最好的吃法是在饭前。另外,饭后喝浓茶也不提倡!饭后饮用可能引发缺铁性贫血。

糖酒果品莫贪食

春节期间,家里都准备糖果、瓜子、花生等小食品,殊不知瓜子如果过多食用容易让人嘴干舌苦、情绪激动,甚至出现莫名其妙的愤怒。另外,春节期间也不宜过度喝酒,过量饮酒更是伤脾伤肝,尤其是患有急性肝炎、肝硬化、脂肪肝的人,更不能饮酒无度。

贴士:饮酒助兴以喝葡萄酒为佳,黄酒也是不错的选择。葡萄酒具有开胃健脾、抗衰老等作用。而黄酒亦营养丰富。饮用热黄酒不但能促进血液循环,加快新陈代谢,还有补血养颜、活血祛寒、通经活络的作用。

皇驾贡酒领军亳州酒业发展

亳州作为中国已知的古代酿酒业最早发源地为大家所熟知。而位于亳州的皇驾酒业集团历经二十余载的历练与发展,倾力打造出的皇驾贡酒也已成为大家熟悉的白酒品牌。

作为亳州的美酒之一,皇驾贡酒早在汉代就已成为“贡酒”。据了解,公元前119年大将军卫

青、霍去病远征匈奴。汉武帝取上等贡酒为之饯行。后,大破匈奴,武帝十里相迎,大摆宴席,成为一段佳话。有历史考证,武帝所赐的“贡酒”就来源亳州。

皇驾品牌历经千年,1986年,亳州皇驾酒业集团在保持传统酿造工艺的基础上,引进现代先进的储存、检测技术,认真把

好选料、发贮藏的每道关卡生产出来“入口甘醇、回味绵长”皇驾贡酒产品。目前,皇驾集团拥有发酵容器8000余吨、窖藏量达12000余吨,能够推出十年窖藏、二十年窖藏等高端产品。皇驾贡酒酿造工艺独特,千年来始终保持“泥池发酵,自家酿造”的工艺。

食尚生活美味推荐

美食寻味地:安徽高速开元国际大酒店
地址:合肥市蜀山区合作化南路88号



笋干老鸭煲

选用江南土鸭(即中华绿头鸭)、天目山野生笋和金华火腿的地道食材,同时采用独家配方以沙锅煨制而成。汤汁浓而不腻、老鸭酥而不烂,口感浓滑醇香。



酒香坛子鸡

取材选用五年绍兴黄酒,优选上等当地土鸡,200度火温精心烤制,清香味美,鸡皮嫩滑,鸡肉鲜美,浓浓酒香夹杂着鸡的香味,醉人味蕾,亦是上补大品。

美食顾问 王珊珊

美食热线:0551-5223802



中国徽酒典范

皇驾贡酒



安徽皇驾集团 安徽皇驾酒业有限公司 地址:安徽省古井镇
电话: 0558-5710289 招商热线: 0551-7680239 13956973998

上海东海日用化工厂

简介

创建于一九八五年,原加盟于霞飞集团公司。

由多家工业企业一线职业人群实际使用单位和个人的反馈信息表明,该蛇油劳动保护霜对职业人群和一般人们的皮肤干燥、皮肤粗糙和皮肤皲裂等,具有良好的实用价值。

经国家级、部级和地方有关产品质量监督检验单位多次测定,本霜剂符合国家标准,经两年多实际反应,反应良好。

上海东海日用化工厂技术人员汇同上海第二军医大学、上海医科大学皮肤病研究所和上海华山医院皮肤科等单位的科研、临床专业人员投入资金、通力合作,历时三年研制出“蛇油劳动保护霜”。

秋冬系列



冬令劳防四件套

- 蛇油劳动保护霜
- 果酸植物精华
- 营养洁肤乳
- 蛇油保湿润肤露

WINTER AUTUMN

明星产品 蛇油劳动保护霜

本品以精制蛇油,尿囊素,SOD和超级硅油等原料经先进的科学工艺配制而成,为国家劳动部职业劳防推荐产品。



地址:东长治路299弄1号1601室(扬子江大厦)

手机:13501800568