

# 英女王长寿菜单： 坚持去淀粉 爱吃巧克力

近日，有媒体曝光英国女王伊丽莎白二世的“长寿菜单”和日常作息。原来，年届90岁的女王每天7:30起床，23:00就寝；坚持不空腹吃早饭，独自用餐时严格“去淀粉”，而且还爱吃巧克力！

■ 据《新京报》

## 英女王喜爱巧克力

这90多岁高龄的英女王对巧克力的钟爱程度如痴如醉，要说为什么喜欢吧？原因很简单，好吃呗。为此英国很多人都称她为“chocoholic”，也就是巧克力狂人的意思。

据悉，女王每天都会检阅厨师为自己准备的菜单，并且用金色印章在上面盖戳，碰见自己喜欢的呢就“啪”盖个印以此表示通过。而这其中只要遇见“巧克力”几乎全部通过，像是巧克力饼干、巧克力慕斯、巧克力蛋糕、巧克力派……几乎都是女王的心头好。

跟随女王15年的御厨透露，女王出门除了专属的包包之外，还会带上她最爱的巧克力零食。无论身处何地，女王大人每日都要保证吃到巧克力，就算是出门在外也绝对不会落空。

## 巧克力的起源

巧克力最早是古代玛雅人的一种饮料，当时玛雅人种植可可树，将可可豆碾碎后搭配辣椒和热水喝，又苦又辣的味道让当时的人们将其称之为“苦水”。

还是人家西班牙人聪明，将之中的辣椒换成了蜂蜜，当时这种饮料还有强心利尿的作用，所以就献给了西班牙国王，随后流传开来。直到1657年的时候，一位法国商人在英国开始售卖“巧克力”，随后英国当地的厨师发现巧克力可以做成甜品融入蛋糕之中，随后就有了现如今的巧克力蛋糕。而后到了1763年，终于英国人通过不懈的努力发现了如何将巧克力制作成固体的模样。英国人发现将牛奶融入到巧克力当中可以缓解巧克力本身的苦涩口感，所以牛奶巧克力也相继问世，很快这种甜品就在英国贵族圈里慢慢流传开来了。

然而，说到吃巧克力你最喜欢谁家的？如果你吃腻了那些随处就能买到的大众品牌巧克力，倒不如试试下面要说的这几款吧！



## 护照巧克力

这款护照巧克力，包装就像是护照一样可以带你畅游各国。另外，这款巧克力的纯度比较高，基本上都在60%以上，所以大可放心巧克力的纯度是否合格。

价格：166元



## 桅杆兄弟巧克力

这家巧克力店是兄弟二人创建的，为什么说简单呢？因为这家巧克力店的可可用料十分考究，他们只选用有机巧克力豆来烘焙，纯手工制作，再搭配充满艺术气息的包装，你想想这样的巧克力能简单嘛！

价格：约合498元



## Unelefante 巧克力

她家的巧克力完全可以用“高颜值”来形容，彩色的泼墨式花纹让黑色的巧克力看上去充满了活力，就是在吃的时候略微有点担心，总觉得像是在吃沾满颜料的巧克力。

价格：约合149元



## 生气是不是病？

情绪太过会损伤脏腑、影响心率

有时候，人们常常会因为一些生活中的小事生气。人们常说的“我都快被你气死了！”话虽有些夸张，但是被“气病”还是有可能的。

中医里面，一直都有情志致病的说法。就是说人的情绪无论好坏，只要过火了，都会对脏腑造成损伤。像“生气”这种坏情绪，会给人带来疾病的隐患，这种说法，中医、西医都赞同。

### 头痛

这里的头痛并不是指为了某件事、某个人感到头痛，而是一种客观存在，真正生理意义上的头痛。因为人们在生气和焦虑的时候，头部的肌肉会比平时绷得更紧。所以气得头痛，真不是夸张，也不是什么心理作用。

### 胸闷

人们在心情不好的时候，常常觉得喘不过气来，想要出去透透气。这一方面是心理上的压力过大，另一方面是被生气等不良情绪影响到了心率，有了胸闷的感觉。

### 消化系统疾病

人生气，胃口就变得不好，连饭都吃不下去。这是因为生气的时候，肠胃里面的血液流向了大脑，肠胃的蠕动功能受到影响。经常生气，就有可能患上胃溃疡、十二指肠溃疡以及精神性厌食等一系列消化系统疾病。

### 女性月经紊乱

女性的卵巢功能会被不良情绪影响，导致月经出现紊乱。当月经迟迟不来，又已经排除了怀孕和生理病变等因素，那就需要注意自己的情绪了。如果长期生气，甚至连更年期都可能提前来访。

### 过早衰老

人生气的时候，会有大量血液流入大脑，加速脑细胞的衰老。脑细胞衰老后，会连带着身体其他方面跟着一起衰老。如果不想过早地衰老，最好保持开朗乐观的心态，不生气也是很重要的。 ■ 心雨

# 市场星报

中国最具成长性媒体

市场星报

新闻热线：0551-62620110

广告热线：0551-62815807

发行热线：0551-62813115

安徽财经网：www.ahcaijing.com