



中了一种戒不掉的“毒”

这些国内优质雪场让你滑一次就上瘾

12月假期告急,想要去滑雪?国外肯定没戏了,毕竟没那么长的假期,但是周末两天时间倒还是可以充分利用下的,既然如此,那么就把目的地锁定在国内雪场咯!可大部分的人一谈起国内滑雪就会翻一个大大的白眼,总觉得雪场太差,没什么意思……如果你是这样想的,那么真是大错特错了,其实国内也不乏好的雪场。 ■ 综合

【长白山万达度假区】

滑雪体验度:★★★★★

酒店体验度:★★★★★

地址:长白山国际度假区白云路455号

门票价格:238元起

瑞士知名的达沃斯雪场和加拿大惠斯勒雪场都是长白山上的降雪带,换句话说都是源自长白山这一处。这里的雪期在每年的11月到次年的4月份,对于滑雪爱好者关心的雪质问题其实你大可放心,有幸去这里滑过的人应该知道,相比其他地方的雪,这里的雪质比较松散,呈絮状,滑行时流畅度自然不用多说。

再有,这里的雪道设计还是很不错的。通常滑雪场基本上都是分为初级、中级和高级道,没有太多的滑道体验,然而这里的滑道却非常的丰富,足足有43条之多。对于初级选手来说,这里的初级滑道还是不错的,宽敞平缓,对于新人来说危险系数比较低。这里的中级道大约有1公里长,弯道比较多,相比于直上直下的滑道这种来的更有趣些。

酒店:度假区内的酒店有不少,像是凯悦、柏悦、喜来登等酒店都在这里,档次也是各有不同,不过相比较而言更推荐你入住柏悦酒店。入住柏悦酒店的同时,这里的客人可以免费租用滑雪用具,所以对于菜鸟级别和普通级别选手来说会非常方便。

美食:来到长白山一定要尝尝白山黑水间的满族风味,在度假区附近就有一家满族火锅店。地道的铜锅烧炭涮肉搭配芝麻酱调料,那味道别提多美味。

【吉林松花湖滑雪场】

滑雪体验度:★★★★★

酒店体验度:★★★★★

地址:吉林市丰满区丰满桥东侧松滨路

价格:周一至周五270元;周末310元

吉林的滑雪场其实不少,比较有名的是吉林松花湖滑雪场和北大壶滑雪场,相比于后者,吉林松花湖滑雪场的设备更为先进些,雪道相对来说更加专业。特别是长近3000米的高级雪道,距离较长视野开阔,转弯比较多,很适合高手来此练习。滑雪场内还有越野雪道,这条雪道以障碍物居多,对于滑雪者的技巧以及熟练度要求比较高,通常是没人体验的,除非是专业人士。不过,如果说水平一般的人,可以到滑雪场内体验下中级道,坡道不算陡峭,相对来说比较平缓。

酒店:跟前者不同,滑雪场内的度假酒店比较少,在这其中性价比最高的当属西武王子大酒店。如果你对日本滑雪场很熟悉的话,那么应该对这里并不陌生,可以说这里就是日本王子大酒店的翻版。

美食:这里现从松花江里打捞上来的鱼可



是很新鲜的,值得一尝。

【哈尔滨亚布力滑雪场】

滑雪体验度:★★★★★

酒店体验度:★★★★★

地址:黑龙江省哈尔滨市尚志市亚布力镇

门票价格:260元起

亚布力滑雪场滑雪氛围跟国外很相似,你可以体验到高山滑雪,整个雪道当中有不少自然生长的树木,没点滑雪技巧可是很容易撞树上的。一般滑雪高手们都喜欢玩单板,在亚布力滑雪场还特别设计了单板专属雪场,可以让技术高超的爱好者们在此尽情的享受,不必担心菜鸟们的突然来袭。还有,这里的超大回旋场地也是很刺激的,从山坡上高速冲下来,巧妙的利用滑雪板的雪刃部位来躲避,特别是转身回旋时激起的雪粒,可是相当帅气。除了这种专业级别的滑雪之外,这里还为菜鸟们准备了其他娱乐项目,像是狗拉雪橇又或是电动雪橇机车等等,以至于可以让你打发时间。

酒店:在亚布力附近有不少不错的有意思的民宿。或者也可以选择温馨的公寓式酒店。

美食:在亚布力附近的村子里可以找到当地美味的东北菜,另外,每一道菜品的食材都是从林中采摘而来的,所以非常的新鲜。

好吃家常菜需烹调得当 反之就是“坏”食物

蔬菜、水果、杂粮、豆类、鱼类等等很多食物都是好食物。但是,这些食物真的能够给人带来健康效果吗?那可不一定。在没有看到端上桌来的食物之前,真的没法简单用“好”和“不好”来评价它们——因为即使我们选择的食材属于营养素密度偏高的“好”食物,如果烹调方式不当,也会变成不利于身体健康的“坏”食物。 ■ 据《法制晚报》

例子1

油炸小黄鱼/干烧大黄鱼/松鼠鳜鱼/煎银鳕鱼/鳕鱼堡

小黄鱼、大黄鱼、鳜鱼和银鳕鱼都是DHA含量相对较高的食材,蛋白质丰富,维生素含量也不低。

但很遗憾,这些菜肴真的不健康。因为它们不是经过油炸,就是用大量油煎较长时间制成的。有研究证据表明,虽然吃鱼健康,但油炸鱼、油煎鱼、放在汉堡包中间的鱼排,不仅不能降低心脑血管病的风险,甚至可能是增加风险。

如果想获得吃鱼的健康好处,还是选择清蒸、烤箱烤、炖煮等方式更靠谱。日常做红烧鱼的时候,把鱼轻轻煎一下就好了。

例子2

炸素丸子/炸紫薯卷/炸茄盒/炸香椿鱼/玉米烙

大家爱吃的素丸子里有胡萝卜等好几种蔬菜;紫薯卷中含有芝麻、豆沙和紫薯;香椿鱼的主料是嫩香椿芽;玉米烙的主料是甜玉米。

这些食材都不可谓不健康,但是,它们被油炸了。油炸是大量的热油(通常是160~200摄氏度)放进去少量的菜,所以烹调温度会比普通的炒菜明显升高,油炸过程中会破坏食物绝大多数维生素。

其中维生素B1几乎可以全军覆没,维生素B2也损失过半。维生素C、维生素A、维生素K、胡萝卜素、番茄红素,还有鱼里面的omega-3脂肪酸,在油炸之后都会大打折扣,根据切块的大小和煎炸的程度,损失从30%到80%不等。

外面裹着的鸡蛋面糊,还会兜住大量的煎炸油,极大提升食物的热量值。

例子3

烧烤鱼/烧烤肉/烧烤大虾/烧烤玉米

鱼、虾、瘦肉、鲜玉米、蔬菜本来都是健康好食品,但烧烤之后,它们就未必能带来健康好处了。

炭烤、铁炙子烤等明火烧烤和烤箱烤不同,不可能做到温度均匀可控。为了充分杀灭寄生虫和致病菌,局部难免会过热;而为了保证食材的鲜嫩口感,局部又难免温度不足。

除了寄生虫和致病菌的问题,烧烤食品最大的危害,是在制作过程中不可避免地会产生有害物质。因此,如果长期经常食用烧烤食品,有害物质就会在体内蓄积,增加健康风险。

例子4

干锅菜/烧茄子/虎皮尖椒

用大量油烹调蔬菜会把蔬菜低脂低热量的好处完全毁掉,增加肥胖的危险。

例如虎皮尖椒表皮就是油炸的结果。烧茄子、地三鲜都要过油,让茄子成了吸油大户。干锅菜干脆就是把熟了食材泡在热油里,菜继续吸油,继续损失营养。

粗粮虽好可不能贪多

粗粮是个好东西,越来越多的朋友意识到了吃粗粮的好处,不过呢,吃多了粗粮对身体也非常不好,这是为什么呢?粗粮虽好,却并非吃得越多越好,吃多了影响消化,甚至有可能导致营养不良。因此不宜过量食用。

多了影响消化 因为粗粮里面含有较多的纤维素成分。过多食用粗粮会导致腹胀,影响食欲,在极端情况下还会导致肠道阻塞、脱水等症状。

多了胃酸反流 粗粮食用过多会明显延缓胃排空,可能导致食物积存,这些食物就可能带着胃里的胃酸,反流到食管里,对食管黏膜产生损坏。

干扰药物吸收 过多的膳食纤维会干扰某些药物的吸收,可能降低某些降血脂药和抗精神病的药效。

多了导致营养不良 长期过量食用粗粮会影响人体对蛋白质、无机盐以及一些微量元素的吸收,使人体缺乏很多基本的营养元素,导致营养不良。 ■ 法晚