

冬日自制 “混搭”果汁

美味营养为家人增添温暖

冬天,是一个虽冰冻却又浪漫的季节,如果静看冬雪窗前飘落时,手里再捧上一杯香甜的自制另类果汁,这感觉一定倍儿爽。为什么说另类果汁呢?因为通常果汁都是只有水果,而本期国家二级公共营养师刘斌分享的DIY果汁都是“混搭风”。

儿童的专属果汁

冬天除了冷之外,有时空气质量也令人有所担忧。而孩子们恰好又是咳嗽的高发人群,以下几款自制果汁可以让小朋友们过得舒服些。

1.雪梨+银耳

用料:雪梨1个,银耳约5克。

做法:雪梨去皮、去核、切小块,银耳泡发,稍煮5~10分钟,将二者及煮银耳的水一同加入料理机内,或用料理棒打成汁食用即可。

2.蓝莓+山药

蓝莓和山药几乎是每个小朋友的最爱,但是可以换个做法,让它新鲜起来。

用料:蓝莓50克、山药50克、酸奶100克。

做法:山药蒸熟,加入酸奶拌好,再放入蓝莓,用料理棒打成奶昔。

营养师支招:最好是连渣一起食用,除了最大程度保护营养素,同时还锻炼了孩子的咀嚼能力。因此,对于可以正常咀嚼食用的孩子而言,最好不用打得过于碎烂。

老年人的“温暖甜心”

用料:红心火龙果半个、益生菌饮品100克(低糖版)或者牛奶也可以,以老人喜好的口味为考量。

做法:火龙果切小丁,加入牛奶用料理棒打匀即可。

营养师支招:老年人的消化功能本来就不是特别好,而



冬季冷可能会肚子着凉,也可能因为空调、暖气的作用,太过干燥而出现便秘,所以保证他们的肠道健康尤其重要。

屏幕族的护眼饮品

如今越来越多人把眼睛贴到了各种电子屏幕上,尤其是手机屏幕,一天下来眼睛很疲劳。

胡萝卜+芒果+橙子

用料:胡萝卜1/3根(生熟均可),芒果半个,橙子半个。

做法:所有食材去皮切丁,加入适量水,用料理机打成糊即可。

营养师支招:对于“屏幕族”来说,适当补充维生素A很有必要,当然富含胡萝卜素的蔬果就是首选。

孕妈的贴心奶昔

孕育一个小生命是个幸福但同时也有些痛苦的过程,其中便秘就让不少妈妈们想喊“救命”,尤其是孕晚期的时候,那这款含有香蕉、草莓以及牛油果的水果奶昔可以缓解些许症状。

香蕉+草莓+牛油果

用料:香蕉半根,草莓6~8颗,牛油果1/4~1/2个,适当凉白开或者牛奶,根据自己口味调整。

做法:香蕉去皮、切小块,草莓用盐水浸泡15分钟左右,温开水冲洗,去蒂切小块,牛油果切开去核切小块,所有食材放入料理机打成稀糊状即可食用。

营养师支招:众所周知,香蕉有通便的功能,但前提是它得是黄色的,也就是熟透的。如果是绿色香蕉,就可能加重人们便秘的症状。

当然,以上几款果汁也可在各个年龄段轻松互换,毫无违和感。寒冬里自制几杯果汁,为家人增添甜蜜与温暖吧。

七言

别去打扰 一个不愿意理你的人

最好的关系不是随叫随到,每天都聊,而是我发了消息,你看到了自然会回复,我不会因为你没有回复而胡乱猜忌,你也不会因为没有及时回复而感到抱歉。彼此信任,彼此牵挂。

别去打扰那些连回你话都带着敷衍的人,别去打扰一个不愿意理你的人,难受的始终是自己。

没有人会喜欢孤独,只是比起失望、随欲,以及冷热交替后的纵横来说,孤独会让人更踏实。

我以前觉得只要我对人好,人也一定会对我好,我以诚待人,人自然也以诚待我,可后来知道不是的,这世上的人心很复杂,有欺骗、有猜忌、有背叛、有伤害。我不会去骗人,但我现在不再轻易相信任何人。

一个人爱你的时候,你的任性你的缺点都是可爱。一个人不爱你时,你说话是错,不说话是错,连呼吸都是错。这是人性,习惯就好。所以永远不要为了迁就谁而改变自己,爱的时候勇敢爱,散的时候大步走,别回头。

你若光明,这世界就不会黑暗。你若心怀希望,这世界就不会彻底绝望。你如不屈服,这世界又能把你怎样。

感情中所有的安全感其实很简单,与旁人保持距离,与爱人保持深情。

爱火锅 爱竞彩

重庆大叔合肥喜中400多万

近日,合肥体彩兑奖处迎来了2017年度单次投注累计奖金最高的一位彩民。这位彩民是在位于合肥市政务区国际花都二期玫瑰苑4栋的第04801号体彩销售网点购买的竞彩足球混合过关彩票,一共购买了15张该种类型的彩票,累计金额达到4261200元,创合肥体彩兑奖金额年度最高!

当工作人员询问这位彩民为什么要如此大胆投注时,这位大叔操着一口浓浓的重庆口音告诉工作人员,他是一个重庆人,在很多年前就来到合肥做生意,最大的爱好就是边吃火锅边看体育赛事比赛,所以也就慢慢接触了竞彩,于是便产生了浓厚的兴趣,同时也是对自己的判断非常的有信心,所以每次都在充足的研究

后大胆投注,最终才揽获400万余元的大奖。

就像这次中奖的彩票一样,重庆大叔购买的是4X11串关玩法,比分与胜负混串,即前两局是胜负后两局比分,是一种可以容错的串关打法,主要是4关,同时比分赔率较高,所以奖金高。如果没有深入的研究和浓厚的兴趣,大叔也没有办法确认自己投注的准确性。

在问到这笔奖金的用途时,重庆大叔说,会继续支持体彩事业,也会更加细心地研究竞彩,会把这次的中奖金用于自己的生意中,也会把一部分的兑奖金捐给需要帮助的机构或个人,体现公益体彩乐善人生的体彩精神!

■ 茆璐

芜湖中奖福地 再中20万

近日,彩民曹先生在位于芜湖市黄山东路第04015号体彩竞彩店购买的第18004期排列五,喜中直选奖2注,奖金20万元。

曹先生今年30多岁,从外地来芜湖生活多年,三个月前开始买彩票。所有玩法中,曹先生常玩的主要是超级大乐透。不过,他彩龄不算长,选号多采用机选和守号,基本不研究走势图。不久前,曹先生一次购彩时,见一位彩民中了排列五大奖,心中十分羡慕。随后,他也加入购买排列五的行列中。为了省时省事,他在销售员建议下,采用机选方式购买排列五。每期机选1注号码,2倍投注,只花费20元钱。1月4日,第18004期排列五开奖,曹先生喜中其中2注,仅用20元钱投注就轻松赢得20万元。

曹先生此次中奖的号码依然是采用机选,2倍投注。喜讯在04015竞彩店传来后,大家都感慨曹先生的好运气。而该网点就在不久前刚刚中出足彩14场胜负的257万大奖,没想到几天后就又出了20万,真是中奖福地。

■ 胡志雄

宿州彩民 喜中足彩奖金近2万

近日,足球胜负第17191期开奖,宿州彩民陈先生凭借一张216元的复式票,斩获足彩14场一等奖1注,二等奖8注,共计奖金19907元。

作为一名资深球迷,陈先生表示,“因为平时工作非常忙,压力也挺大的,到了周末就想放松下,观看最喜欢的足球比赛,是最能让我解压的娱乐活动”。在朋友的带领下,陈先生加入到购买足彩的队伍中,每次购票前,陈先生首先考虑球队因素,如队员状态、对阵数据及战术打法,然后根据看赛经验,运用技巧来规避风险,像复式投注就是助陈先生夺得足彩奖金的最大法宝。

从陈先生的中奖票可以看出,对于自信的比赛,他会毫不迟疑地锁定单选,对其它不确定的五场比赛,他则选择“双选”和“全包”两种模式,最大程度上提高中奖率。事实证明,选择适合自己的投注方法,中奖自然水到渠成。

■ 吴倩倩



彩票站捡漏,喜中千元

近日,彩民小杨像往常一样,来到青阳县中天华园的26924号网点购买彩票。小杨是七星彩和超级大乐透玩法的忠实粉丝。当天买完彩票后,看彩票站里很多人在刮“顶呱刮”彩票,被现场此起彼伏的中奖欢呼声深受感染。从来不曾接触即开体育彩票的小杨也从口袋里掏出零钱,递给网点销售员,购买两张甜蜜蜜,没想到中了30元,网点销售员接过中奖票,递给小杨30元,并说这儿还有一张别人刮剩下的大吉大利即开票,30元一张,要不要乘胜追击一下呢?小杨接过彩票刮起来。果不其然,小杨在玩法三当中刮出橘子,中了1000元。

■ 王辅忠