



现今很多人已意识到“不吃早餐”或仅吃“低质量早餐”的危害,例如降低上午工作、学习的效率和影响情绪,还可能形成胃炎、胃溃疡、便秘等肠胃不适的隐患,或促使胆结石、肥胖及贫血的发生。

早餐,蛋白质够吗?

一日之计在于晨,要建立健康的生活方式,关爱自己的健康,不妨从早餐开始。

蛋白质是早餐的精华

1999年,在综合大量证据的基础上,美国食品药品监督管理局FDA发布了一项健康声明:每天食用含有25g大豆蛋白的低脂、低胆固醇的饮食,可减少患心血管疾病的风险。为了验证蛋白质对心血管的保护作用,纽崔莱营养与健康中心(NHI)联合中山大学在中国南部进行了大规模的临床随机对照试验。志愿者分别食用蛋白质粉和安慰剂8周后,发现食用蛋白质粉的志愿者其心血管疾病风险因子均呈现显著改善。

中山大学营养学教授、中国营养学会常务理事、中华人民共和国卫生部咨询委员会委员何志谦教授建议,人一天需要摄入65-80克蛋白质,早上要保证摄入21-25克,而通过一个煮鸡蛋能摄入的蛋白质大概在5-6克左右。对于习惯烧饼+油条、包子+豆浆、或面包+牛奶当早餐的中国人来说,早餐摄入蛋白质含量往往达不到

相应水平。另外,即使想减肥的人也要保证蛋白质的摄入量,因为蛋白质能为人体提供必需的能量,且不会转化成脂肪。此外,如果食物种类实在无法保证摄入量时,在早餐中添加蛋白质粉也不失为一种快捷、有效的替代方法。

早餐食物种类应多样化

食物种类多样且搭配合理的早餐,是达成均衡营养的重要部分。我们也可以根据食物种类的多少来快速评价早餐的营养是否充足。《中国居民膳食指南》指出:如果早餐包括了谷类食物、高蛋白类食物(蛋、豆类或肉等)、蔬果类食物、奶及制品等4大类食物,则认为早餐是营养充足的;如果只包括了其中3类,则早餐营养算较为充足;如只包括了其中的2类或以下的早餐则营养不充足。

此外,如果早餐食物单一,缺乏蔬果类的食物,可随餐适当补充一些综合维生素及矿物质补充剂,如青少年注意补充维生素C,减肥者和上班族注意补充多种维生素,日照少的人和老年人增加维生素D和钙质。

早餐食谱推荐

对于忙碌的都市人群而言,准备一份营养齐全的早餐着实耗费时间,以下一些小食谱可以让忙碌的早晨轻松又健康。



食谱一:混合早餐谷物100克+葡萄干5克+松子仁5克+菠萝30克+猕猴桃30克+西瓜30克+牛奶200毫升+纽崔莱蛋白质粉一勺10克+蜂蜜10毫升

点评:此份早餐中集合了水果的维生素和矿物质,牛奶中的钙质和蛋白质,坚果中有益于人体的不饱和脂肪酸,早餐谷物中的碳水化合物以及蛋白质粉中的优质蛋白,完全满足营养早餐的“食物四要素”,且制作方便。



食谱二:营养麦片蛋白饮

做法:200ml热牛奶和纽崔莱蛋白质粉1勺(10克)混合均匀,加入麦片100克冲调好,稍微放凉后调入蜂蜜10毫升,再搭配糕点和水果。

点评:麦片(尤其是燕麦片),不仅是早餐能量的良好来源,更因其富含膳食纤维,对稳定血糖和保持身材有积极意义。作为谷物的麦片,其必需氨基酸中赖氨酸、苏氨酸的含量相对偏少,但配合上所加入的大豆分离蛋白和乳蛋白,可令饮品的必需氨基酸配比更完美,其蛋白质的“量”和“质”大大提升。

五月婚庆市场火爆 金六福酒成新人必备用酒

时间踏入五月,又迎来了传统的婚庆旺季。而据权威部门统计,中国每年因婚庆产生的消费高达4000亿以上,作为重头戏的婚宴也备受新人们关注。而婚宴用什么“喜酒”更是越来越讲究。

据调查显示,73.4%的消费者在选购喜酒时最在意品牌。而为了顺应消费需求,众多酒品牌也开发了自己的喜酒产品。如金六福喜酒便是针对婚宴市场推出的喜酒子品牌。另外,作为婚庆用酒,酒本身的意头、外形及包装也有讲究,其中植入喜庆元素可以在婚宴上起到烘托气氛的作用。“红色代表喜庆,当然是首选,金六福喜酒就很不错。”正在选购的小王对笔者说。

业内人士认为,随着人们生活水平提高,对喜酒的档次要求及消费额也越来越高,喜酒市场将会是一个越来越火的市场。喜酒作为金六福旗下的婚庆用酒品牌,在延续金六福“福文化”的同时,寓意新人幸福长长久久,极好的烘托了婚宴的喜庆氛围,成为新人们婚宴的首选用酒。济南大型连锁超市的酒类销售主管孙小姐也表示,金六福喜酒自五一小长假以来,销售一路走高,接下来到10月,新人婚庆高峰不断,销售预期十分乐观。

据悉,即日起至6月3日,关注金六福——幸福公社微博(weibo.com/jinliufujiu),晒出幸福婚纱照,即有机会获得66瓶金六福喜酒的幸福大奖。



海天限盐酱油重大突破: 适度限盐,鲜味不减

在全球健康饮食、限盐饮食的背景下,中国调味业巨头海天历经两年多的精心研制,通过创新传统酱油工艺,在酿造中以“适度”限盐的科技,创造出有着“特级品质”的限盐酱油——海天小小盐。

“既降低盐分的含量,又保持酱油原有的鲜味”,这是传统酱油酿造过程中一直难以突破的技术难题。海天小小盐限盐酱油,一方面实现了在酿造过程中就适度减少食盐含量的目标,另一方面却对酱油中的鲜味没有

丝毫影响,限盐不限鲜,好味还不咸。此外,还保持了酱油中的氨基酸态氮等营养物质,使100毫升酱油中的含量超过1.0克,大大超过国标0.80克的特级标准。对比普通酱油,每一滴海天小小盐限盐酱油,盐分降低了20%。这意味着对每一瓶海天小小盐限盐酱油来说,盐分降低了14.4克。按照每人每年平均食用3千克酱油计算,每一年,海天小小盐都将为每位消费者的限盐效果也颇为可观。

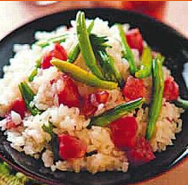
我有我口味

每周三前,将您制作的美食、菜品的用料、做法、特点及您的照片、所制作的美食图片;您知道的、去过的特色美食餐饮店的推荐信息及您的姓名、性别、职业、电话以文字方式发送至 jslw007@sina.com 邮箱或发送QQ: 296519079与大家一起分享!

栏目电话: 85196498

每周三前,将您制作的美食、菜品的用料、做法、特点及您的照片、所制作的美食图片;您知道的、去过的特色美食餐饮店的推荐信息及您的姓名、性别、职业、电话以文字方式发送至 jslw007@sina.com 邮箱或发送QQ: 296519079与大家一起分享!

金针花饭



材料:新鲜金针花1杯、香肠1条、白米1杯、水1杯。
调味料:盐1.5小匙、糖2小匙、胡椒粉2小匙、色拉油1/2大匙。
做法:1.将米洗净沥干水分,加入1杯水浸泡15-20分钟备用;金针花洗净沥干备用。
2.将香肠切成0.5公分厚的圆片或是切丁均可。
3.将调味料加入米中,先拌匀,再将香肠圆片铺在米上,放入电饭锅中煮熟,开关跳起后,先不要打开锅盖,焖约15分钟左右。
4.打开锅盖,放入金针花,外锅再加少许水,按下开关后再煮一次。开关跳起后,用饭匙由下往上轻轻拌匀后,即可盛起食用。

鲜香菇饭



材料:鲜香菇4朵、鸡肉丝1/4杯、芹菜末1大匙、白米1杯、水1杯。
调味料:盐1小匙、香油2小匙、酱油2/3大匙、糖1/3大匙、太白粉2小匙、黑胡椒粉2小匙。
做法:1.将米洗净沥干水分,加入1杯水浸泡约15分钟备用。
2.将新鲜香菇洗净切丝,与鸡肉丝、调味料拌匀,铺在米上。
3.放入电饭锅中煮熟,开关跳起后,再焖10分钟,将锅盖打开,拌入芹菜末,再焖5分钟,最后用饭匙轻轻拌匀即可。

美食达人:于晓云
职业:人力资源



店长推荐:
汉森潮州卤水
沸腾水煮鱼
姜葱焗蟹
香炸银鳕鱼
欧陆烤肉
德国自酿鲜啤酒

金汉森德啤烤肉世家

第三届海鲜月

订餐电话: 0531-88111977

凭此广告每位 **38元**
(不与其他优惠活动共享)
有效期至2011年06月10日

