

# 冬天如何吃出耐寒力

天气日趋寒冷,人体受寒冷气温的影响,机体生理功能和食欲等都在不断发生变化。因此,合理地调整饮食,对提高人的耐寒能力和免疫功能是很有必要的。

本报记者 赵旭 整理

## 宜吃的肉类

羊肉,肉质细嫩,容易消化,高蛋白、低脂肪、含磷脂多,较猪肉和牛肉的脂肪含量都要少,胆固醇含量少,是冬季防寒温补的美味之一,可收到进补和防寒的双重效果。

牛肉,是中国人的第二大肉类

食品,仅次于猪肉,其蛋白质含量高,而脂肪含量低,味道鲜美,受人喜爱,享有“肉中骄子”的美称。

鲫鱼,肉味鲜美,肉质细嫩,营养丰富,含蛋白质多,脂肪少,食之鲜而不腻,略感甜味。

## 宜吃的蔬菜

豆芽,黄豆、绿豆中含有大量的蛋白质、脂肪和碳水化合物,以及钠、铁、磷、钙等人体必需的微量元素,豆生芽后,不但能保持原有的物质,而且增加了维生素的含量,有利于消除疲劳,豆芽中的叶绿素还可以防治直肠癌。

胡萝卜,以炖食最好,炒食为良。炖食能保持胡萝卜素93%以上,炒食也可保持胡萝卜素80%以上。

菜花,含有丰富的维生素类物质,每200克新鲜菜花,可为成年人提供一天所需的维生素A75%以上,其维生素C的含量更为突出,每100克可达80毫克,比常见的大白菜、黄豆芽菜高出3~4倍。

芹菜,富含蛋白质、糖类、胡萝卜素、维生素C、氨基酸等,能兴奋中枢神经,促进胃液分泌,增进食欲,并有祛痰作用。芹菜可与肉丝等炒食,色彩鲜艳,味道清香。

白菜,富含维生素C和钙质,还含磷、铁、胡萝卜素和B族维生素。还有洋白菜(即卷心菜),性味苦平,能益心肾,健脾胃,对胃及十二指肠溃疡有止痛、促进愈合的作用。

莴笋,肉质细嫩,生吃热炒均

相宜。莴笋中所含的氟元素,可参与牙釉质和牙本质的形成,参与骨骼的生长。莴笋含碘量高,对人体的基础代谢和体格发育会产生有利影响。此外,冬季患咳嗽的人,多吃莴笋叶,还可平咳。

## 宜吃的坚果

杏仁,含多种矿物质,钙含量高,有降低胆固醇的功效。但其热量高,最好减少其它油脂类摄取。

核桃,含有丰富的蛋白质、脂肪、矿物质和维生素。核桃还含有丰富的维生素B和E,可防止细胞老化,有健脑,增强记忆力及延缓衰老的作用。

栗子,含有较多的碳水化合物,蛋白质和脂肪较少。栗子所含的不饱和脂肪酸和维生素、矿物质能防治高血压、冠心病、骨质疏松。

花生,蛋白质含量丰富,每100克花生可提供身体每日所需的蛋白质一半以上。常吃花生有养血补血,补脾润肺,滋润肌肤的效果。

## 银座店庆预热活动频频

1月18日是银座11周年店庆日。为给迎接店庆活动的到来,银座早早开始了准备工作。从元旦开始,商场就轮番推出了多种让利。为了和所有的消费者一起互动,银座11周年庆推出了大型“快闪”互动游戏;而银座所有专柜之间展开了一场创意橱窗比赛,各个楼层还在进行服饰展,丰富的活动值得期待。除了商场整体的“满返”之外,各大集团公司均推出独家大促活动,均为全年力度之最。

F1化妆品欧莱雅将在17日至19日店庆期间推出大型促销为店庆助阵;

F2高端女装品牌歌力思在10周年店庆创品牌省内新高,贵品牌在银座11周年店庆期间推出的活动让我们翘首以待。

F3高端男鞋品牌SKAP将在1月6日至1月16日举办《世界在你脚下——SKAP品牌巡展》独家大促活动。

F4百丽公司将在店庆期间推出惊喜促销活动,银座商城为真诚感谢滨州人民对银座11年来的厚爱!银座一直坚持一年之最佳在店庆的营销模式!从元旦开始单票满1000元即可获取店庆当天抽奖券一张,商场还将为店庆再次购物的顾客准备礼品。(周红利)



滨州银座二维码

微信号: binzhouyinzuo

建行手机银行 天天理财  
随时随地 掌控增值时机 增长你的财富

乾元 利得盈 汇得盈 建行财富

交易成功

中国建设银行 China Construction Bank

客户服务热线: 95533  
网址: www.ccb.com  
手机网址: m.ccb.com

## 两盆蝴蝶兰 春节满庭芳

即日起本报联合花农低价回报新老读者厚爱



十株价格

290元

市场价 ~~360~~



八株价格

270元

市场价 ~~320~~



二十一株价格

460元

市场价 ~~510~~

咨询电话: 0543-3210010

地址: 黄河十路渤海九路锦城大厦八楼