

今日泰山·美食天地



晚上六点进餐健康又长寿

随着生活节奏越来越快,晚餐成了一天中的主餐,不少家庭早餐草草了事,中餐就是随机应变,而把一天的营养补充放到了晚餐上。或是应酬或是晚餐夜宵一起吃,殊不知问题晚餐饮食是很多疾病的罪魁祸首。下面就来看看如何应对问题晚餐,让你的晚餐成为健康食品。

最佳时间:

晚餐最佳时间是18点左右,晚餐后四小时内别睡觉。

有研究表明,晚餐少吃睡得香。正确的晚餐应该吃8分饱,以自我感觉不饿为度。晚餐的时间最好安排在晚上6点左右,尽量不要超过晚上9点,晚上9点之后最好不要吃任何固体食物。晚餐后四个小时内不要就寝,这样可使晚上吃的

食物充分消化。

晚餐补钙要注意:

大家都知道睡觉前补钙的效果好,比如睡前喝杯牛奶,既促进睡眠,又补钙。大家还知道虾皮里钙的含量非常丰富,于是乎,有些人觉得晚餐睡觉前吃虾皮补钙的效果一定会超过牛奶。其实这种看法是完全错误的,它不但不能达到补钙的目的,更容易增加尿道结石的患病危险。

因为尿结石的主要成分是钙,而食物中含的钙除一部分被肠壁吸收利用外,多余的钙全部从尿液中排出。人体排钙高峰一般在饭后4—5小时,而晚餐食物中含钙过多,或者晚餐时间过晚,甚至睡前吃虾皮。当排钙高峰到来时,人们已经上床睡觉,尿液就会全部

滞留在尿路中,不能及时排出体外。这样,尿路中尿液的钙含量也就不断增加,不断沉积下来,久而久之极易形成尿结石。日本松下医院曾对270名尿结石患者进行了调查,其中97人大都在21点后进晚餐,25人有吃完夜宵就上床睡觉的习惯。

晚餐要适量:

因为工作繁忙,很多人晚餐往往不定时,或早或晚,甚至很多人直接饿着肚子睡。晚餐不能不吃,但要以清淡的食物为主。如果晚餐比较油腻,多余的油脂摄入可引起血脂升高,进而导致动脉粥样硬化和冠心病。多余的蛋白质摄入可增加胃肠、肝脏和肾脏的代谢负担,对于有肝肾疾病的患者非常有害。

快乐“黑麦黑啤酒”做向导 让你的圣诞妙趣横生

圣诞老人和他的礼物

神秘老人带给小孩子们礼物的概念衍生自圣尼古拉斯,尼古拉斯是一位4世纪生活在小亚细亚的好心主教。荷兰人在圣尼古拉斯节(12月6日)模仿他送礼物。在英籍美国人的传统中,圣诞老人总是快活的在圣诞前夜乘着驯鹿拉的雪橇到来,他从烟囱爬进屋内,留下给孩子们的礼物,吃掉孩子们为他留下的食物:牛奶和饼干,他在一年中的其他时间里忙于制作礼物和监督孩子们的行为并记录下来。赠送礼物不单是指圣诞老人,家庭成员和朋友也互相给予礼物。

关于圣诞袜

传说在很久以前一个潦倒贵族的女儿要出嫁了,他的父亲很沮丧,圣人尼古拉斯知道后,就从贵族的烟囱观察他们一家的境况。待到贵族一家熟睡后,圣人就从烟囱口将四块金子投下去,金子正好掉进了贵族女儿的口袋里了。后来,世界各地的孩子们都继承了悬挂圣诞袜的传统。有些国家的孩子则有其它类似的风俗,如在法国,孩子们将鞋子放在壁炉旁。

洋节需本土来润色

年轻人需要浪漫,圣诞节正好是情侣浪漫的好机会,在北国风光的冬天,和自己的爱人走在雪地里,别有一番浪漫滋味;在南国温暖的冬天,和自己的爱人徜徉在海边,很有动人心弦的意境。

年轻人也需要疯狂。圣诞节的疯狂,给了年轻人发泄的机会。

因为“中国红”,“圣诞红”才红的更加靓丽!因为“泰山黑麦黑啤酒”,圣诞大餐才会更加浪漫而神秘!

快乐“黑麦黑啤酒”让你的圣诞大餐营养十足

泰山啤酒2010年的圣诞节,会继续传承往年的时尚传统风,将回馈市民进行到底。

今年泰山啤酒将斥资30万元回馈泰安市民,联合泰安320家酒店,搞赠送啤酒的活动。当然“泰山黑麦黑啤酒”是这次活动的主角,只要在活动酒店的活动期间内,消费者就会获得免费的泰山黑麦黑啤酒。最主要的是“泰山黑麦黑啤酒”的营养丰富,口感醇厚,色泽神秘而诱人,让你的圣诞魅力十足。如果泰山黑麦黑啤酒搭配泰山原浆啤酒,肯定会让你的圣诞大餐增色不少,不仅营养丰富、口感醇厚,而且一定会让这个圣诞节颇具神秘!且看他们的营养:泰山原浆啤酒含有丰富的蛋白质、大量的维生素以及膳食纤维,其中绝大多数啤酒是不含膳食纤维的,其次它还含有17种人体所需的氨基酸。而泰山黑麦黑啤酒采用泰山啤酒专用酵母、特制黑麦芽酿制,营养丰富,除含有一定量的低分子糖和氨基酸外,还富含维生素C、维生素H、维生素G等。其氨基酸含量比其它啤酒高3至4倍,享有“黑牛奶”的美誉。



教您一招

如何鉴别掺假食用油

掺假后透明度下降,把油从瓶中快速倒入杯内,观察泛起的油花,纯花生油的油花泡沫大,周围有很多小泡沫且不易散落。当掺有棉籽油或毛棉油时,油花泡沫略带绿黄色或棕黑色,闻其气味可闻出棉籽油味。掺有米汤、面汤等淀粉物的油,在其蓝紫色或蓝黑色,或者放入透明杯中放置两天后再观察,必然会出现云状悬浮物。

泰山啤酒圣诞联合促销酒店

酒店名称	酒店名称	酒店名称
绿园烧烤广场	宴宾大酒店	顺雅火锅
春来烧烤(七里店)	科大朗润精品酒店	济湘食品
长城烧烤	泰山菜馆	天府小火锅
吃不够大酒店	渔家小海鲜	泰安东苑御膳宫有限公司
宝泰水饺	鼎新水饺皇	云海饭店
财源烧烤	干锅辣鸭头	开心酒店
北冰洋大酒店	养马岛海鲜	蜀庄火锅城
巨鼎餐饮有限公司	万家乐烧烤	家门口铁锅王
巨鼎大酒店	鑫源美食楼	巨鼎酒店
阿瓦山寨	好太太海鲜粥铺	龙船人
华泰大酒店	蓬莱居小海鲜	福莱特
快乐老家	凯元酒店	大汶口菜苑
顺丰肥牛	清华园(一)	新亮点家常菜
一家亲酒店	清华园(二)	鑫源昆酒店
至尊酒店	红山峰	凤越庄园
大华酒店	滇香园米线	兴华园水饺
泰山一家人酒店	家常饭庄	李家厨房
满堂红香辣虾	阿喜烤肉	山水饭庄
米川烧烤	普照人家	管家庄菜馆
御景大酒店	东方假日酒店	雄鹰大酒店
泰山庄稼锅	泉盛大酒店	云海生态园
春华涮锅	御膳楼	阿喜烤肉(分)
春华烧烤	奇火锅	乐福酒家
百姓居	蒙山炒鸡店	广和草鸡店
新泰老乡水饺	小肴鸡手擀面	金牛宴
福哆哆	山妹子土菜馆	姚树人麻辣鱼
双优饭店	九星大酒店	美好家园
金山饺子	川菜馆(陈燕)	清香阁
青秀园	巨鼎海鲜水饺	花样年华
小三峡	印象水饺园	吉庆园
玉泉水饺	泰安飞龙餐饮有限公司	老北京羊蝎子
黄家炒鸡	新泰鹿家饭店(教场街店)	泰阳酒楼
元宝水饺	军分区征兵招待所八一宾馆	蜀庄肥牛
老海渔村	好太太粥铺(东岳大街)	水云天生态园大酒店
山里人家	客来圣都酒店	百和香酒馆
丽源烧烤	南京风味	鲁南风味三进锅羊汤馆
天府饭庄	红灯笼(东湖店)	煎饼卷大葱
白云饺子园	好嫂子水饺	驴肉火烧
伊清斋	东岳人家酒店	顺华肥牛
第一美食府	美食美客	顺泰火锅
会友酒楼	高丽王	
莱芜李家庄户鸡	泉盛炒鸡	



圣诞快乐旋风

