

# 早餐吃法不当 不如不吃

不吃早餐对身体的危害,已经被越来越多的人所认识到。早餐一定要吃,但同时也要注意该怎么吃。不恰当的早餐饮食习惯,同样会损害健康。

## 吃法一:“回味早餐”

早餐内容:剩饭菜,或剩饭菜炒饭、剩饭菜煮面条等等  
受欢迎原因:不少家庭的“妈妈”都会在做晚饭时多做一些,第二天早上给孩子和家人做炒饭,或者把剩下的饭菜热一下。这样的早餐制作方便,内容丰富,基本与正餐无异,通常被认为营养全面。危害:剩饭菜隔夜后,蔬菜可能产生亚硝酸(一种致癌物质),吃进去会对人体健康产生危害。

建议:吃剩的蔬菜尽量别再用;把剩菜的其他食物做早餐,一定要保存好,以免变质;从冰箱里拿出来的食物要加热透。

## 吃法二:速食早餐

早餐内容:各种西式快餐  
受欢迎原因:西式快餐如汉堡包、油炸鸡翅等,一向是时尚人群的饮食偏好。而且现在不少快餐店也提供早餐,如汉堡包加咖啡或牛奶、红茶,方便快捷而且味道也不错。

危害:这种高热量的早餐容易导致肥胖,油炸食品长期使用也会对身体有害。用西式快餐当早餐,午餐和晚餐必须食用低热量的食物。另外,这种西式早餐存在营养不均衡的问题,热量比

较高,但却往往缺乏维生素、矿物质、纤维素等营养。

建议:选择西式快餐做早餐,应该再加上水果或蔬菜汤等,以维持营养均衡,保证各种营养素的摄入。另外最好不要长期食用。

## 吃法三:传统风味早餐

早餐内容:油条、豆浆  
受欢迎原因:很多人都是从小就在爷爷奶奶的带领下,习惯了早上吃油条加豆浆的,不但口味上习惯了这种吃法,而且感情上也有多年的“积蓄”。

危害:油条是高温油炸食品,跟烧饼、煎饺等一样都有油脂偏高的问题。食物经过高温油炸之后,营养素会被破坏,还会产生致癌物质;而且油条的热量也比较高,油脂也难消化,再加上豆浆也属于中脂性食品,这种早餐组合的油脂量明显超标,不宜长期使用。

建议:早餐一定要有蔬菜或者水果,豆浆加油条的吃法最好少吃,一星期不宜超过一次,而且当天的午、晚餐必须尽量清淡,不要再吃炸、煎、炒的食物,并多补充蔬菜。

## 吃法四:零食早餐

早餐内容:各种零食,如雪饼、饼干、巧克力等。

受欢迎原因:很多人都在家里

放一些零食储备,以备不时之需。而早上起来后,时间不是很充裕,就往往顺手拿起零食做早餐了,方便快捷。

危害:平时肚子饿了吃点饼干、巧克力等零食是可以的,但是用零食充当每天三餐中最重要的早餐,那就非常不科学了。零食多数属于干食,对于早晨处于半脱水状态的人体来说,是不利于消化吸收的。而且饼干等零食主要原料是谷物,虽然能在短时间内提供能量,但很快会使人体再次感到饥饿,临近中午时血糖水平会明显下降,早餐吃零食容易导致营养不良,导致体质下降,容易引起各种疾病入侵。

建议:不宜以零食代替早餐,尤其不要吃太多的干食,早餐食物中应该含有足够的水分。如果当天的早餐太干可以加上一根黄瓜。

## 吃法五:运动型早餐

早餐内容:路边购买的早餐,边走边吃,手动,脚动,嘴动,全身运动……

受欢迎原因:上班族一族的早晨都是在匆忙中度过的,尤其是住处离单位远的,早餐往往都在路上解决。小区门口、公交车站附近卖的包子、茶蛋、肉夹馍、煎饼果子等食品,是他们的第一选择,买上一份,边走边吃……

危害:边走边吃对肠胃健康不利,不利于消化和吸收;另外,街头食品往往存在卫生隐患,有可能病从口入。

建议:如果选择街边摊食品做早餐,一是要注意卫生,二是最好买回家



或者到单位吃。尽量不要在上班路上吃早餐,以免损害健康。

## 吃法六:“营养”早餐

早餐内容:水果、蔬菜、牛奶等营养食物,就是缺了“营养价值不高”的主食。

受欢迎原因:这类早餐一般很受女性欢迎,因为主食是热量的主要来源,而热量则是苗条女性与减肥人士的天敌……所以,各种高营养的食物都要吃,而热量则要减少。

危害:很多人都错误的认为主食仅仅提供热量,跟营养挂不上钩,其实碳水化合物也属于营养的范围,而且对人体极为重要,因为没有足够的热量供给,人体就会自动分解释放热量,长期不吃主食,会造成营养不良,并导致身体各种功能的削弱。另外,酸奶和西红柿、香蕉、雪梨、李子、杏等口味上呈酸性的水果和粗纤维的水果,都不宜空腹食用。

建议:应该增加面包、馒头等主食,这类谷类食物可以使人得到足够的碳水化合物,还有利于牛奶的吸收。

## 食尚健康

# 九阳:成就健康饮食料理王

3月19日在上海举行的2013年中国家电博览会上,笔者获悉,九阳夺得2012年中国食品料理行业冠军,称霸食品料理行业老大的九阳,在豆浆机之后,走了一条怎样的发展之路?

### “单品王”九阳悄然度过转型期

据中怡康的数据,2012年,由豆浆机、榨汁机、食品加工机、搅拌机组成的食品料理大品类的零售额占比中,九阳占比超过60%,在豆浆机的行业排名上,2012年,九阳豆浆机仍以68.14%的零售额占比居行业第一。在全国销售TOP单品中,前10位均为九阳,九阳品牌溢价能力优势明显。

### 技术“破坏王”拓宽市场规模

九阳很早就在开辟除了豆浆机之外的市场。不过,九阳谨慎的多元化有一个坚持就是技术创新。九阳进入的厨

电品类中,在电压力煲、榨汁机、电饭煲,甚至开水壶上,都有完全自主知识产权的技术创新。

比如,困扰榨汁机行业发展的两个瓶颈问题:出汁少和难清洗。九阳的倍多汁榨汁机一举改变了消费者的榨汁体验,不仅能获得更多果汁,机器也更容易清洗。豆浆机市场规模扩大和技术创新关联度极高。当豆浆机突破了只能鲜榨黄豆豆浆,和鲜榨豆浆的浓度得到大幅提升时,科技的技术都获得了巨大的市场反响。九阳2012年在所涉及的电压力煲、电磁灶领域销售额占比均是行业第三,开水煲行业第二。

### “单品王”低调培育两个5亿产品线

除了豆浆机、榨汁机、料理机三个行业冠军,九阳还进入了厨房电器的其他领域。九阳进入的电压力煲和电磁灶领域,

在2012年销售收入均超过5亿元,成功培育出除豆浆机外,两个过5亿的厨电品类。

九阳善于把市场与技术结合,把市场的需求用技术创新去实现。2012年九阳开始进军大厨电,这次家博会上,笔者看到九阳特意开辟了一块地方集中展示大厨电产品,包含:吸油烟机、灶具和热水器。

笔者在此次家博会上看到九阳2013“食尚+”系列新产品的亮相。这一组产品包含:彻底改变豆浆机熬煮技术的全球第一台IH豆浆机、中国首创的IH电磁电压力煲,完全自主知识产权的IH电饭煲,以及全球第一台采用IH技术的智能烹饪灶。这一组产品技术创新之大,在整个家博会上分外抢眼。而且,将IH技术用于一整套产品,并进行主题化设计一起推向市场,在中国尚属首例。

# 饮用水安全持续热议 公众呼唤企业“良心”

近日,随着各级对环境治理工作的日益重视,让人民群众呼吸洁净空气、喝干净水、吃安全食品成为社会发展的重要内容。近一段时间里,“干净水”、“健康水”、“水权利”等话题更是被民众持续热议,一时“水”声四起。

### 水安全危机 呼吁企业良心

近日,亚洲开发银行发布的一份调查报告显示,亚洲约8成国家的水环境面临危险状况。报告调查对象包括亚太地区的49个国家和地区,结果显示印度和中国等37个国家和地区的得分在2分以下。亚洲开发银行指出这些国家“面临水安全危机”。近年来,中国“水事件”屡屡发生。形形色色的水污染新闻持续在各类媒体出现,不断刺激着大众关于饮

水安全和自身健康的脆弱神经。

“看看这些水污染事件中涉及的企业吧,为了赚取所谓的‘最大化利益’,他们丧失了对公众、环境和社会最起码的责任心和良心,用水的企业如此,生产水的企业如此,污染水的企业更是如此。做企业如做人:没有责任感的人一定是个自私的人。”微博上一位网友的振臂高呼,引来无数跟帖转发,表达了民意对“企业良心”的强烈呼吁。

### 基业长青,需要企业责任

最近另一条消息在微博上被热传:一家饮用水生产企业组织消费者参观自己的国际化生产线。让消费者亲身体验“水如何被安全生产出来”,还给消费者上了一堂“关于饮用水生产知识”的

课。事后,事后参观者纷纷表示:这样的体验,让他们对这家企业的水产品更加放心了。这是一则绝佳的营销案例:企业对消费者开放的行为,本身就是一种自信和负责的表现。

良好的服务和充分的社会责任感,从来都是企业基业长青的关键。对中国的水企业来说,目前市场最欢迎的参与者,最需要的参与者,是在赚取利益的同时,主动担当对环境、社会和利益相关者的责任,投身公益事业,致力于环境保护、大众健康安全,在水资源的利用与保护之间寻求和谐的平衡点。唯有如此,才能在大众消费者中获得信任度和美誉度,赢得消费者心中天平的重量砝码,在消费者至上的市场竞争中立于不败之地。

## 饮食养生

# 清明养生四款粥

### 清明养生粥一:梅花粥

取白梅花5克,粳米80克,先将粳米煮成粥,再加入白梅花,煮沸两三分即可。每餐吃一碗,可连续吃三五天。梅花性平,能舒肝理气,激发食欲。食欲减退者食用效果颇佳,健康者食用则精力倍增。

### 清明养生粥二:猪肝绿豆粥

新鲜猪肝100克,绿豆60克,大米100克,食盐、味精各适量。先将绿豆、大米洗净同煮,大火煮沸后再改用小火慢熬,煮至八成熟之后,再将切成片或条状的猪肝放入锅中同煮,熟后再加调味品。此粥补肝养血、清热明目、美容润肤,可使人容光焕发,特别适合那些面色蜡黄、视力减退、视物模糊的体弱者。

### 清明养生粥三:桑葚粥

桑葚30克(鲜桑葚用60克),糯米60克,冰糖适量。将桑葚洗干净,与糯米同煮,待煮熟后加入冰糖。该粥可以滋补肝肾,养血明目。适合于肝肾亏虚引起的头晕眼花、失眠多梦、耳鸣腰酸、须发早白等症。

### 清明养生粥四:枸杞粥

枸杞子30克,大米60克。先将大米煮成半熟,然后加入枸杞子,煮熟即可食用。特别适合那些经常头晕目涩、耳鸣遗精、腰膝酸软等症病人。肝炎患者服用枸杞粥,则有保肝护肝、促使肝细胞再生的良效。

# 五种食物缓解流感

又是一个流感肆虐的时节。美国“网络医学博士”网为大家推荐了几种缓解流感症状的食物方。

**鸡汤:**被誉为“天然青霉素”,每天喝上一碗,就能帮助缓解流感症状。它不仅补充蛋白质和水分,还具备一定的消炎功能。

**牡蛎:**含有大量的锌。加拿大2012年发表的研究显示,锌能缩短成人感冒的时间。只需要一个中等大小的牡蛎,就能满足人一天锌的需求量。

**大蒜:**能杀菌并能缓解喉咙痛和咳嗽症状,每天1—2瓣蒜就能达到效果。大蒜素是杀菌的主要成分,为了让其更好地析出并发挥功效,切碎后静置10—15分钟生吃是最好的办法。另外,还可以沏杯大蒜茶,将切碎的蒜放入烧开的水中,浸泡几分钟,待温度不烫手时饮用。

**姜:**感冒是因为进了寒气,不妨与姜中和一下。姜可以刺激消化酶的分泌,从而减少恶心的症状。除了烹调时加入姜丝外,姜还可以做茶。加大约500毫升冷水,放入大概2厘米左右的新鲜姜丝,煮沸后再闷5—10分钟,晾至常温后饮用即可,还可以加些蜂蜜调味。

**热茶:**绿茶、乌龙和红茶中含有很多抵抗疾病的抗氧化剂,而且茶的热气能够缓解肺部的阻塞感。在热茶中兑一些蜂蜜和柠檬汁,也可以缓解喉咙痛痒的症状。

## 每周食谱

# 香辣肉丝

### 原料:

猪肉300克、香莱15克、玉兰片25克、鸡蛋清、淀粉、玉葱、姜、大蒜、料酒、酱油、白砂糖、醋、盐、味精、胡椒粉、香油、大豆油。

### 做法:

1.将猪瘦肉洗净片成薄片,再切成细丝,加入鸡蛋清、淀粉25克抓匀。  
2.将玉兰片、干辣椒均切成丝,香莱洗净切成段。

### 3.将料酒、酱油、白糖、精盐、醋、味精、胡椒粉、鸡汤100克、淀粉10克兑成汁。

4.炒勺上火加油烧至四成热,下入肉丝滑散,熟后倒入漏勺。

### 5.原勺内留底油上火烧热,下入葱、姜、蒜、玉兰片、干辣椒丝煸炒,下入肉丝,倒入汁液颠翻均匀,淋入芝麻油,撒上香菜段即成。