

18日
生活指数



旅游:适宜

微风,虽天气稍热,但不
会影响心情。



穿衣:热

适合穿T恤、短薄外套等
夏季服装。



感冒:少发

感冒机率较低,避免长期
处于空调屋中。



交通:良好

气象条件良好,车辆可正
常行驶。

中秋吃月饼 别忘“七大注意”

中秋节即将来临,不少人开始垂涎欲滴。对于很多人来说,中秋一定要做的就是大家围在一起吃月饼,享受团圆的喜悦。那么,如何吃月饼才能达到更加健康的效果呢?专家提醒,吃月饼要注意的问题有很多,大家在一饱口福的同时也不能忽略其中的注意事项。



1、勿把月饼做早餐

有些家庭自己买的,亲朋好友送的、单位发的月饼,仅凭中秋节一个夜晚是无法“消灭”掉的,因此有的人也就把月饼当成了早餐和零食,早起吃上两块,饿的时候再吃一块。专家指出,月饼可不适宜当早餐。虽然月饼的能量比较大,但营养成分单一,且含糖量和油脂较高,吃多了还容易引起肠胃不适,这样的食品是不能满足我们早餐对营养需求的,正餐的时候更不宜吃月饼。

2、不能过多吃月饼

因为月饼含有很多油脂和蔗糖,过量食用会导致胃胀、消化不良,严重还会引起腹泻。另外,还会影响食欲,导致食欲不振,血糖升高。尤其是老人和儿童,吃中秋月饼的时候要适量,避免影响肠胃功能。

3、避免晚上吃月饼

上午或中午是吃月饼的好时机,晚上就要少吃或不吃,特别是老年人,晚上吃月饼更有可能造成血液凝固、形成血栓。

4、要吃新鲜月饼

过节时人们往往一次买许多月饼,而月饼放置时间久易引起馅料变质,吃后容易发生食物中毒。尤其是喜欢购买冰皮月饼这种需要用冰箱在特定的温度冰镇后立刻食用的月饼,因此,月饼最好随买随吃,不要买过多。

5、吃月饼的顺序

月饼有咸的,有甜的,大家吃月饼应该先吃咸,后吃甜,如果甜味月饼先吃了,就品尝不出咸味月饼的浓郁口感了。如果有甜、咸、鲜三种月饼的话,就应该先吃咸鲜味的。而如果多加一种辣味月饼,就应该最后吃辣味

的,才不会影响吃另外三种月饼的口感。

6、吃月饼的饮食搭配

吃月饼不宜同时搭配含糖分高的汽水或者果汁等饮料。同时,必须减少米饭和油脂的摄入,或者多吃富含维生素C和纤维素的柚子。例如在吃月饼的时候搭配绿茶一起享用就更加健康了,绿茶有助于促进消化,还能帮助解油腻。

7、哪些人不宜吃月饼

对于糖尿病、高血脂、高血压、肥胖的民众要小心为妙。糖尿病患者最忌甜食,不能将月饼当成正餐吃,避免血糖升高。另外,一些特殊人群食用月饼时须相当谨慎,如十二指肠炎或者胃炎患者、胆囊炎、胆石症患者、患有龋齿的人、肥胖者、糖尿病患者、高血压、高血脂、冠心病患者、婴幼儿、老年人等。(宗禾)

菏泽新世纪电影城

影讯

《极速蜗牛》今日上映

《极速蜗牛》是由大卫·索伦执导,主要讲的是一只叫做“特伯”的蜗牛热爱赛车和速度,一次意外他掉进赛车的发动机,从此“基因突变”,变成了一辆赛车!他带领着小伙伴们参加了赛车大赛,并且战胜人类,成为冠军!《极速蜗牛》于2013年9月18日中秋档在全国上映。

导演大卫·索伦介绍,与以往动画片不同,这次为影片里的每只蜗牛赋予更多人性化的设计理念,正如特伯的五位好

友,他们虽然性格迥异,却有着同样的梦想,为了实现梦想,他们更是绞尽脑汁,各展绝技。他介绍说:“这五个小家伙没有特伯的非凡速度,但他们却不服输,所以想出各种妙计,让自己跑得更快,例如借用雪橇、两水槽、降落伞以及电线电缆滑行等等方法”。影片中,这些古灵精怪,性格迥异的萌蜗牛们在一起能擦出怎样的火花,又会为观众上演一场怎样趣味丛生的故事,只有等你走进影院一探究竟了。



Audi Top Service
奥迪卓·悦服务

驭见新一季风景
奥迪秋季服务为您拉阔征程

免费制动系统检测,纵使蜿蜒亦享一路畅怀

越壮美的秋色,越在足迹难至的远方。当金黄橙红交相辉映的帷幕,您爱车的制动系统,是否已做好征服蜿蜒曲折的准备? 9月21日-10月13日,奥迪秋季服务活动为您带来全方位制动系统及全车电脑免费检测,赠阅的《秋季服务活动关爱手册》更助您纵横驰骋旷野秋意,预约用户还享精美好礼。恭迎莅临当地一汽-大众奥迪特许经销商处,尊享超乎期待的关爱。

www.audi.cn

一汽-大众