



小火锅吃的是情调,大火锅吃的是热闹

初冬火锅进行时

晚上喝牛奶 更健康

小火锅吃的是情调,大火锅吃的是热闹,无论是情调还是热闹,在这寒冷的冬日里,火锅永远是我们心中那抹暖暖的阳光,用它那独特的形式以及味道,诱惑着你我,热乎乎的感觉温暖全身。秋冬,又到了吃火锅的旺季,沉寂了几个月的德州火锅市场又热闹起来了。

在东风路的一家连锁火锅店,记者看到,一到用餐时间,停车场的要排着队往里进。该店王经理告诉记者,天气转冷之后,生意一直不错,特别是到了晚上,一张桌子能有三四拨客人,到了周末的晚上,店

里更是一座难求。

天衢路另一家火锅店的工作人员介绍,10月下旬天气开始转凉以来,店内消费的顾客起码翻了一番,与去年同期相比也有一定的增加。

不只是专业火锅店,超市也做大“火锅文章”,市民对火锅的热情,也催热了超市里火锅类产品的销售。记者从多家超市了解到,工作人员已经开始布置火锅类产品进行促销。

德百超市的工作人员告诉记者:“每年这个时候,我们都会针对调味料、羊肉等与火锅相关的应季产品

举行促销活动,上个月开始,我们就开始进行一系列的准备。今年,我们主要会让消费者有更多的选择,种类将更加齐全与丰富。”

另一超市的工作人员介绍,从月初开始,超市就开始对调味料、粉丝、牛肉、羊肉等产品进行一系列促销活动。在超市宣传页上面也有相关的内容,并且特别设置了专门销售区。

记者在超市碰上在挑选羊肉的李先生,他准备买火锅材料回家吃,这已经是这个月第二次前来购买。

(刘岩)

温馨提示

火锅虽然好吃,食用要有度。如果连续吃火锅,容易引发呼吸道等病症。如果食物没煮熟,还会引起寄生虫病和细菌感染。

吃火锅还应注意荤素搭配,吃肉的同时多吃蔬菜瓜果。吃完火锅也不宜喝火锅里的汤,因为火锅里的汤水经过不断蒸发,留在汤里的有害物质较多,过多摄入,对人体健康有害。此外,选择锅底的时候不要大辣,注意营养均衡。过辣和过烫都会给肠胃带来巨大的刺激,而过饱则会给肠胃消化带来压力,对人体健康也不利。

晚上喝牛奶有利于休息和睡眠

最好晚上喝牛奶,因为牛奶中含有一种能使人产生疲倦欲睡的生化物L色氨酸,还有微量吗啡类物质,这些物质都有一定的镇静催眠作用,特别是L色氨酸是大脑合成羟色的主要原料,五羟色胺对大脑睡眠起着关键的作用,它能使大脑思维活动暂时受到抑制,从而使人想睡眠,并且无任何副作用,而且牛奶粘在胃壁上吸收也好,牛奶中的钙还能清除紧张情绪,所以它对老年人的睡眠更有益,故晚上喝牛奶好,有利于人们的休息和睡眠。

睡前喝牛奶有利于钙的吸收利用

晚餐摄入的钙,睡前大部分被人体吸收利用。睡前特别是晚上零点以后血液中钙的水平会逐渐降低,血钙的降低,促进了甲状旁腺分泌亢进,激素作用于骨组织,使骨组织中的一部分钙盐,溶解入血液中,以维持血钙的稳定平衡。此种溶解作用是人体的自我调节功能,时间长了,会成为骨质疏松症的原因之一。晚上睡前喝牛奶,牛奶中的钙可缓慢地被血液吸收,整个晚上血钙都得到了补充,维持平衡,不必再溶解骨中的钙,防止了骨流失,骨质疏松症,所以睡前喝牛奶好。

完达山获“中国信用典范企业”称号

近期,由国家发改委、工信部、卫生部、国家质检总局、国家工商总局等十七部委指导支持,央视网主办的“诚信之光——2013中国信用企业发布”盛典上,完达山乳业荣膺“2013年中国信用典范企业”,这是首个乳企斩获此大奖。

国产奶粉在经历一连串的重创之后,近年来正呈现复

苏状态。国家对于奶粉行业的扶持和监管,在奶粉质量上的把关,让国产奶粉再次占据市场一席之地。

完达山是国产奶粉老品牌,也是中国首家通过国家诚信体系认证的乳品企业,已有半个世纪的发展历史,在生产优势上,并不逊色于市场上的“洋奶粉”,从工艺到配方到质

检,完达山都有着一套完善的标准。此次成为首个获得“信用典范企业”的乳品企业,与其50年的市场基础和良好的群众口碑密不可分。

完达山能够获得此项荣誉,还与它不断创新发展分不开。国际万次权威质量检测100%合格、北大荒600万亩原生态牧场、50万头纯种荷斯坦

牧场奶牛,供应链全程溯源管理,全新婴幼儿品牌安力聪荣誉入选国产重点发展品牌,都是完达山乳业占据奶粉行业重要地位的保证。

国产奶粉正以崭新的姿态迎接新的挑战,中国人自己的奶粉,无论在配方还是原料上都比“洋奶粉”更适合国人健康。(刘岩 整理)



让你尝尝“超人”吸收力

益养[®] 100



好吸收

更在益养100

细化再包覆 吸收新体验

完达山第一款应用SPC悬浮包覆技术牛奶,先细化再包覆,有效防止碳酸钙、焦磷酸铁分子凝结沉淀,营养不流失,吸收更全面。

