

完美早餐的几个要素

饮食资讯



3.水果蔬菜(维生素、矿物质和膳食纤维)

提供水分、维生素、矿物质和膳食纤维。

水果蔬菜是容易被忽视的早餐内容,尤其是蔬菜,很多人没有早餐吃蔬菜的习惯,也有人是嫌麻烦。其实早餐吃绿叶菜是非常省事方便的。前一晚把菜洗净放入冰箱,早晨烧一锅开水把绿叶菜一焯烫即可,拌上一些麻酱或坚果碎,非常快捷。更省事的方法是前一晚就把菜焯好,不要翻动放入冰箱保存。第二天起来用微波炉略一加热即可。可以生食的蔬菜就更简单了。

4.坚果类(优质脂肪、维E、矿物质)

坚果营养又好吃,但特别容易吃过量,尤其是晚上边看电视边吃瓜子,一会儿半斤就下去了,那脂肪可是实实在在地吃进去了。怎么样能既得到坚果的营养又不过量呢?

放到早餐来吃,把坚果当成早餐的一小部分,既丰富早餐内容,又不大可能吃过量。早上人的代谢最旺盛,接下来还有一天的工作或学习,这时吃点高热量的坚果,也不容易发胖。

其实,要吃上一顿完美早餐其实不难,晚上不熬夜,早上早点起,用一点心思,花一点时间就行了。

幸福生活从完美早餐开始,从今天起,好好对待你的早餐吧。

(新华)

泡方便面的汤可以喝吗

如今,方便面已遍布全世界,成为人们生活中不可缺少的食品。对忙碌的现代人来说,吃方便面似乎是一件免不了的事。据说,最早制作方便面的,是我国扬州一位姓伊的知府家中的厨子。他把面粉中加入鸡蛋,擀成薄片,切成细丝,放水中煮过,立刻再放入油中炸过晾干。这样处理过的面条放在热水中随时可以泡软,食用非常方便。方便面的出现,在食品行业掀起了一股热潮,适应了现代人生活的快节奏,也节约了人们的时间,方便面作出了不可忽视的贡献。

虽然方便面在食品工业的进步下,越来越好吃,但给人感觉总不合乎健康原则;不过只要略为加工、加料,还可以吃出健康来。

1.方便面最好能用煮的,可随意加些蔬菜配料在里面,最后再打进一个蛋,那么营养就绰绰有余了。

2.泡方便面时最好把汤倒掉,再兑上开水或别的汤;或者最好不要把调味品全部放入,只要放一半,再添加些较为健康的调味品,不但风味更佳,也吃得更安心。

3.方便面只适于救急,一天最多吃一次,可不能天天吃。

4.经常吃方便面的人,平时每天应增加鸡蛋1至2个,或蛋糕2至4块,新鲜瓜果(苹果、梨、番茄、黄瓜等)1至4个,巧克力2小块,牛奶一杯或牛肉干、腊肉100克。这样才能满足人体营养摄取要求。

一般方便面的面条,都呈曲折状,这是因为在制造过程中,面条经过油炸方式脱水,方便保存,而且呈曲折状的面条与面条之间因有空隙存在,可以均匀地脱水及炸熟,有利于保存。

(新华)

古语说得好:早上要吃好,中午要吃饱,晚上则要少吃。说明早餐是最要认真对待的。早餐作为一天中的第一餐,确实是非常重要的,吃好早餐,对膳食营养的摄入、对上午的工作学习及身体的健康状况都至关重要。但是很多人忽视了早餐的重要,有些是凑合吃点,有些在街边摊随便买些吃的,有些则根本不吃。这样很容易造成上午的工作和学习效率降低。

完美早餐要包含哪些内容呢?

1.要有主食(碳水化合物)

早餐一定要包括主食(补充碳水化合物),因为经过一夜的消耗,体内储存的糖原已经消耗殆尽,早起就应该及时补充碳水化合物合成糖原,以免出现低血糖。血糖浓度如过低会出现饥饿感,大脑的兴奋性随之降低、反应迟钝、注意力不能集中,怎能安下心来工作学习呢?

建议主食:粥、面条、馒头、煎饼、面包等

不建议主食:油条、油饼、油酥饼

2.蛋奶肉等(优质蛋白质)

如牛奶、酸奶、豆浆、鸡蛋、肉类、豆制品,这几类食物中至少有1至2样,保证优质蛋白质的摄入。

早餐要不要吃鸡蛋呢?

传统的早餐一般有一个鸡蛋,鸡蛋对提高早餐质量也非常有帮助。但是我们平时建议每人每天吃一个鸡蛋,如果早餐吃了一个完整的鸡蛋,那么

这一天的鸡蛋配额其实已经完成了。如果午餐、晚餐再吃鸡蛋,就有些多了,因为我们中国人的饮食习惯,喜欢用鸡蛋炒菜、做汤。

所以个人建议,不妨自己计划下,如果早上吃了鸡蛋,那么午餐、晚餐就不吃鸡蛋了。如果想吃鸡蛋做的菜,那么早餐就不吃鸡蛋,而换用奶、豆和肉类。

当然,不必严格要求,有这个意识就行了。要保证摄入,但别过量即可。

2012·中国·商丘

金世纪广场万人相亲暨婚庆文化节

用今天来寻找一生的幸福 The fate only you

主办:商丘市总工会 共青团商丘市委 商丘市妇女联合会 商丘市民政局 商丘日报社
 承办:商丘网 《中国邮政》DM 商丘市顶点广告有限公司
 协办:睢州酒业 商丘银行

招商范围: 心仪靓车 浪漫婚房 新婚家居 时尚生活 装修建材 电器 婚纱摄影 婚礼服务 婚庆用品 珠宝首饰 婚宴酒店 相亲海报 真爱礼物 情缘卡.....

协办单位、赞助单位火热招募中.....

招商热线: 2887878 8883166 QQ:745539998 相亲热线:15713705336 2628098

相亲流程:

- 1.单身朋友免费报名(商丘日报社四楼)
- 2.统一分区编号领取情卡
- 3.现场相亲海报寻找意中人
- 4.凭情卡查找意中人联系方式
- 5.双方沟通约会

温馨提示:通过海报相识,双方同意方能见面;海报不显示姓名、住址、联系方式避免骚扰

时间:8月23日(农历七夕)至8月26日
 地点:商丘市南京路金世纪广场
 官网:商丘网 www.sqrb.com.cn
 报名:各级工会 团委 妇联 商丘网

热烈祝贺商丘市商业银行经中国银监会批准更名为商丘银行

宝骏汽车节会指定用车