

六种错误的早餐吃法

早餐内容:油条、豆浆。

专家评点: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,不宜长期食用。

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,而且当天的午餐和晚餐必须尽量清淡,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,如饼干、巧克力等。

专家评点:平时肚子饿了吃点饼干、巧克力等零食是可以的,但是用零食充当每日三餐中最重要的早餐,那就是非常不科学了。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,体质下降,引起各种疾病。

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。

专家评点:边走边吃对肠胃健康有害,不利于食物的消化和吸收;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、鸡蛋、牛奶等营养食物,就是缺了“营养价值不高”的主食。

专家评点:很多人都错误地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、西红柿、雪花梨、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,谷类食物可以使人体得到足够的碳水化合物,还有利于牛奶的吸收。

(新浪)



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。

专家评点:剩饭菜隔夜后,蔬菜可能产生亚硝酸(一种致癌物质),会对人体健康产生危害。

建议:吃剩的蔬菜尽量别再吃;把剩下的其他食物做早餐时,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。

专家评点:这种高热量的早餐容易导致肥胖,油炸食品长期食用也会对身体有害。若用西式快餐当早餐,午餐和晚餐就必须食用低热量的食物。另外,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



一、饮食处方

对肥胖型脂肪肝病人而言,饮食治疗是基础,也是关键。为此,专家开出了下列适合脂肪肝病人的饮食处方:

- 1.不能吃饱,控制总热量,每餐七八分饱即可。
- 2.不能吃好,调整饮食结构,多吃粗粮、蔬菜,少吃油腻、煎炸及动物性食品。
- 3.不能乱吃,三餐分配应“朝四暮三”,即按早4、午3、晚3的比例分配三餐,做到“早吃饱、中吃好、晚吃少”。
- 4.多饮茶水,少喝果汁和含糖饮料,不喝酒。
- 5.牛奶或豆浆放到早餐时饮用,不要把乳

脂肪肝治疗需“三张处方”

市传染病医院 赵明志 副主任医师

品当饮料。

6.水果并非多多益善。吃水果的时机也很有讲究,对脂肪肝病人而言,上午吃是“金”、下午吃是“银”、晚上吃是“铜”、睡前吃是“垃圾”。

二、运动处方

运动可有效减少内脏脂肪、改善胰岛素抵抗,进而减少肝内脂肪沉积。脂肪肝病人该这样运动:

- 1.最佳运动方式为大步快走,每次至少走3公里。
- 2.运动最好安排在下午或晚饭以后。
- 3.每次运动持续30分钟~45分钟以上,每周坚持3次~5次。

4.做到“能坐不躺,能站不坐,能走不站,能快不慢”。

三、药物处方

- 1.单纯性脂肪肝病人经饮食、运动等基础治疗后半年内体重无明显减轻、肝内脂肪沉积无明显改善者,可适当选用减肥药和保肝药。
- 2.脂肪性肝炎病人可选择维生素E、益肝灵、熊去氧胆酸等保肝药物,以促进肝内脂肪沉积消退,阻止肝内炎症和纤维化进展,减少肝硬化的发生,疗程一般需半年以上。
- 3.有高血脂症的脂肪肝病人酌情决定是否要用降脂药。
- 4.有高血压、糖尿病的脂肪肝病人,应在医生指导下进行基础疾病的治疗。

重奖征集案名活动公告

重塑城市版图 缔造城市之心

2008年鹤壁市东方置业有限公司联手国际顶级规划企业、国际著名物业管理公司共同打造城市巅峰建筑群,鹤壁全新高尚生活中心即将惊艳面世。

鹤壁新区王升屯项目位于九州路与嵩山路交会处东南角,紧邻市政府及新世纪广场,属新区市中心核心区位,是由鹤壁市东方置业有限公司开发的鹤壁市第一个大型高端城市综合体项目。

该项目建筑体量宏大,达30万平方米左右;同时产品丰富,涵盖花园洋房、叠加别墅、联排别墅、小高层、高层住宅、复合型商业、酒店公寓等多种物业形态,将重塑鹤壁城市版图,缔造出真正的融合衣、食、住、行、娱等多种功能于一体的城市新的居住、生活、商业中心。

一座荣耀城市的建筑,需要社会各界人士共同参与,现面向全社会广泛征集项目名称,具体如下:

提报案名要求:

- 1.案名需大气磅礴、易于记忆传播;
- 2.参赛案名不得与鹤壁其他楼盘相同或接近,要具有创新思想,能体现本项目的地标性、唯一性和尊贵性。

案名征集须知:

- 1.案名征集活动截止到2008年4月27日18时。所有来稿须包含:提报人真实姓名、身份证号、有效联系方式、参选案名及不少于50字的案名构思和案名释义。每位参选者对项目最多限提供三个案名方案。
- 2.作品须为原创,否则涉及法律责任由提报者承担。所有入围作品的知识产权均归发展商所有,所有来稿恕不退还,案名未经录用,恕不另行通知。
- 3.中选案名及各种中奖结果将在2008年5月1日由鹤壁市东方置业有限公司在项目案名揭晓会上公布并以短信或电话方式回复中奖者。
- 4.本活动解释权归鹤壁市东方置业有限公司所有。

参与方式:

- 1.发送电子邮件至: xingfuchuntian@163.com (请注明案名征集活动)
- 2.邮寄地址

郑州地址:郑州市丰产路与政七街交叉口思达数码大厦C座12楼鹤壁市东方置业有限公司。邮编:450000,收信人:鹤壁市东方置业有限公司
鹤壁地址:黎阳路与大伾路交叉口市妇女联合会综合楼305房间 邮编:458030

奖项设置(从案名录用者中抽取)

- | | |
|------------|------------|
| 案名录用奖1名 | 奖励 10000元 |
| 案名创新奖3名 | 奖励 1000元 |
| 活动参与幸运奖30名 | 奖励价值 50元礼品 |

活动详情请咨询 郑州电话:0371-65352577 转 8613 鹤壁电话:0392-3308566