

如何远离“垃圾食品”？

三明治、汉堡包、比萨……几乎每个现代都市人的办公桌旁，都有几份快餐店的菜单或者几个快餐店的订餐电话。快餐，随着现代都市生活节奏的加快应运而生，并迅速成为现代人生活中不可缺少的重要部分。尽管我们不想吃此类的“垃圾食品”，但我们又离不开快餐，在文明人忙碌的背后，快餐文化显得特别昌盛，速食主义成为当代社会日常生活的主旋律。

“垃圾食品”让人又爱又恨

高油脂、高盐分、高糖分，快餐的饮品全都是高糖类制品，无论冷饮热饮都一样，是含大量糖分的甜品，加上汽水、雪糕类的甜品，更令食物糖分特高。不仅如此，它还运用了大量调味料，味浓是快餐的特征，使人食得快，食得多，是快餐的特色。快餐制作过程中尽量选用低纤维食物，令进食速度较快，人们进食过程不用太多的咀嚼动作，人



口便吞下。“垃圾食品”并不像它的广告说的那样营养丰富，你吃下去的其实是一大堆人工添加剂和令你长肥肉的东西。汉堡包、三明治等“垃圾食品”大多只注重肉类、糖类及油脂类供应，缺乏了蔬菜、水果、纤维质等。而维生素和矿物质等比较缺乏，会导致营养失衡。另外，快餐以油脂及单糖类为主要的能量供应者，是极其浓缩的一类物质，所以可能轻易地吸取超过我们每日所需的能量。而油多如果是动物性的，就含有过高的饱和脂肪，容易导致胆固醇过高，危害心脏健康。最严重

的是，大多数快餐的调味料都是很浓的，含有大量的盐分，对心血管及肾脏都无益处，长久食用的话，身体健康肯定受损，只是危害并不明显，所以不为人所知。

尽管如此，快餐总是以快驰名，倍受都市人“喜爱”，一定有它的好处，否则不能成为都市饮食中的一种主流。它的好处有：当人们感到需要进食之时，也就是需要能量的时候，就希望能马上进食，但一般的餐厅、茶楼、酒家，当你点菜后，通常都需要等一段时间才有食物供应，所以不易满足人体即时的需求。一般快餐店都采用色香味极高的烹调方法，例如煎炸及高浓度配料等，都是一些刺激食欲的食物的处理方法，务求做到吸引十足。对于平日匆忙而又胃口欠佳的人来说，快餐的色香味是必需的成分，否则更难下咽。品种简单的快餐，让进食变得非常方便，不用自己动手，随时随地都可以用膳，是快速填饱肚子的最好选择，大受都市人欢迎。

有选择地吃“垃圾食品”

快餐是否健康并不在于快餐本身，而是进食快餐的人如何去选择所进食的食物。只要选择得当，针对其缺点而改善之，配合各种食物的组合，进食快餐并无不可。以下是一些建议，供大家参考：

■ **选择尽量要均衡** 快餐其实有很多形式，在考虑进食时只要保证其中有肉类、淀粉类、蔬菜水果类及乳类制品就能达到均衡。

■ **不要选太咸的食物** 汤类都要节制，例如即食面的汤包、汤料等都含有很高的盐分，佐膳浅尝无妨。

■ **吃快餐要适可而止** 快餐可以解决每日的一餐半餐膳食，但其余的应该进食正常饮食，以补充不足。

■ **要加吃水果** 水果是快餐中比较缺乏的食物，可以考虑在快餐之后吃一个水果，如果太麻烦的话，可以饮鲜榨的果汁代替，既快捷便当，又有益健康。 吴林

天气越来越热，桑蚕丝被透气性良好，质感轻盈柔软，是换被的上选。天热时，水分能透过蚕丝被蒸发，人会感到透气，有助于保证每天良好的睡眠，很适合全家人使用。

江南丝坊蚕丝被来自浙江桐乡，内芯为100%天然桑蚕长丝，非柞蚕丝或化纤丝，手工控制而成，被套所用的面料是100%棉，因蚕丝被质量有保证，越来越受到读者的喜爱。

现购买江南丝坊桑蚕丝被，上海地区（除崇明三岛）免费送货到门。其中，规格1.5米x2.1米（单人），内芯净重2.5斤，原价1050元，现价839元；规格为2.0米x2.3米（标准双人），内芯净重2斤，原价830元，现价666元；2.2米x2.4米（双人加大型），内芯净重2斤，原价875元，现价699元。更多不同重量的蚕丝被，欢迎拨打13916501360咨询订购吧！

您在工作人员送货上门后，可以仔细查验，如果不满意，可以不买。江南丝坊目前和新民晚报活动专版部合作，如您需要看样品，请提前电话13916501360预约看样时间。

温馨提示

蚕丝被晾晒以1-2小时为宜，不要把被子放在烈日下长时间暴晒。存放时要避免重压，不要使用樟脑丸等防虫剂。

茅台路上服商厦 中山公园龙之梦9楼

上服集团真丝T恤节价格亲民受欢迎

冠军鹿桑蚕丝100元/2件 满388元送128元骨瓷三件套

上海服装集团主办的夏季工厂直销真丝T恤节在茅台路上服商厦和中山公园龙之梦9楼同时举行，本次真丝节推出的绿色环保的新丝，新麻，新棉，新席、床品和近万款短袖T恤，裙，裤等以工厂直销价格销售。指定单柜满388元送价值128元骨瓷三件套。

冠军鹿真丝衫100元两件 水袖秀丝麻裤59元 冠军鹿品牌推出最适合本季的桑蚕丝开衫，贴身舒适，款式众多，原价598元，现秒杀价99元，另外推出限量版桑蚕丝短袖100元两件。水袖秀免烫手绘，弹力，针织真丝长短款原价780元，秒杀价138元，贴身舒适透气各种颜色丝麻

长裤，现推出59元秒杀。 繁莹特大女装78元 男式牛奶丝T恤99元起 为满足特殊规格的需求，本次真丝节中水袖秀，寒布仕，繁莹等都配备了从S号到7XL的尺码，真丝裙78元。男式丝光棉及牛奶丝T恤低至99元。 皮尔卡丹编织藤席99元 牛奶

纤维空调被99元秒杀 床上用品专区，新款牛奶纤维被子原价299元现推出了99元的限时秒杀活动，舒适贴身的帆布凉席适合夏天使用，现仅售78元，编织藤席99元。

特价信息：女式全棉莱卡T恤：49元 全棉丝光四件套：88元

活动地点1：茅台路567号上服商厦 交通：轨交2号线（威宁路站）88,829,856,71,947路，咨询电话：52060242 活动地点2：长宁路1018号中山公园龙之梦9楼 交通：轨交2,3,4号线 咨询电话：52393120

静安、闸北、宝山、浦东四店开业

老年鞋专卖店被“挤爆”



10日、17日，本报连续报道了日本老人鞋专卖店入驻申城的消息，在我市引起强烈反响。20日，恰逢周末，笔者实地采访了静安、闸北、宝山、浦东，四家老人鞋专卖店，尽管阴雨天，兴顺福四家老人鞋专卖店，从早九点至午三点，客流依然持续爆满。

“老人买鞋有了‘专卖店’”、“老人买鞋不再难”，类似的热点话题，早已在我市各大老年社区传开，掀起一股换穿“老年鞋”的时尚风潮。

兴顺福老年鞋上海滩“受宠”

笔者在现场随机采访了从浦东赶来的赵伯伯，“得知阿拉上海有了老年鞋专卖店，还是日本的，

时尚的设计理念，专门针对老人足部特点开发，非常适合老年人和糖尿病人。很多消费者反映：“兴顺福老年鞋，初穿时，感觉很舒服、很轻便，一点不卡脚，走起路来，不磨脚，腿也挺轻松。而且样式也挺时尚。穿上它出游，别提有多舒服！”

■ 满1000送298，大让利赢好评

兴顺福品牌老年鞋专卖店直销，价格低于日本市场30%-50%，此外，为答谢申城市民，兴顺福还开展了买1000送价值298元鞋的特大优惠活动。这不仅让消费者得到巨大实惠，也为兴顺福赢来众多好评。反正都要穿，趁着活动，一次多买几双，更省钱。部分鞋款数量有限，欢迎读者抓紧时间上门选购。

兴顺福中老年舒适鞋专卖店地址

银发无忧店：闸北区恒丰路610号1号楼801（近上海火车站南广场）

银发大厦店：静安区北京西路1068号1楼大堂（近江宁路）

三泉路店：宝山区三泉路1862号（近长江西路）

齐河路店：浦东新区齐河路258号（沃尔玛一楼内）

兴顺福专卖全国统一服务热线：400-623-0096

我和小区几个老朋友都很兴奋，老年鞋难买啊！早就约好了，今天就过来，尽管还下着雨，可阿拉觉得值。你看我们几个老伙计，每人都选中几双。还别说，这老年鞋真和其他鞋不一样，穿上去就不想脱掉。”笔者在兴顺福老年鞋专卖店，听到消费者最多的一句话就是“专卖店里的老年鞋，老惬意啦！”

■ 舒适、健康、时尚，3大设计 引领我市老人买鞋新潮流

据了解，日本株式会社ファイナライフサイエンス（日本方英生命科学株式会社）旗下兴顺福老年鞋专卖，秉承舒适、健康、

5.25-6.3 百家品牌惠聚浦东展览馆



5/25-6/3 浦东展览馆品牌服饰疯狂打折！CKjeans129元起，CK-underwear80元起，sandwich1-3折，chaber3折、TNGT2-3折、G2000 2-5折、timberland、SKAP2-5折、法文箱

子30元起，黄色小鸭、adidas kids3折起，PUMA49元起，琪珂50元起。 地址：合欢路201号2号线科技馆站3号出口向前200米，询56401800

持久黑发 只需一梳

马上梳，立刻黑，随时梳，随时黑。

铭洁清水一梳黑（原名活利爽）选用首乌、丹参、天麻等17味名贵天然植物的精华成份制成。

神奇：因不含苯胺类有害物质，用水洗过后，水还是清的，头发却乌黑亮丽。

方便：随时梳随时黑，天然本草植物着色，养发护发，无需染头，只黑头发，不黑头皮。

只需几分钟，白发全无踪。

持久：清水一梳黑不仅有立刻变黑的效果，而且还能长久保持黑亮发色，耐洗不易色，让发色真正变得黑

亮健康。

实惠：一盒能用几十次，每次不到3元钱。

放心：经国家卫生部门批准检验，各项指标合格

批号：国妆特字 G20091032

承诺：用后不满意，一周可办理退货

好消息：即日起至5月27日，每日前20名打进电话者均可获买一送一（同品）特大优惠。

一梳黑热线：021-56066393

专卖店：人民广场武胜路441号（洋海保健店/近黄陂北路）