

每个人都可以定义的“小确幸”

早餐文化在各国流行

无论是上班通勤,还是出门远游,每天与食物的“第一次亲密接触”——早餐,背后藏着一片隐秘而又悠远的世界。

在许多欧美国家,早餐已被很多重视生活品质的人视为幸福感的重要来源。至少在每天早晨,不管以哪种食物唤醒自己,这是每个人都可以定义的、属于自己的一份“小确幸”。

早餐要有颜值有内涵

在现代社会,早餐早已不是一顿果腹之餐。“早饭具有与午饭和晚饭不同的味道,那是一种难以忘怀的记忆。”一位日本美食家曾在文章中这样写道。

在以快节奏著称的日本首都东京,优雅地享用一顿优质早餐,不仅是白领们的选择,更是商家追捧的新生意。首先,早餐的卖相“颜值”及用餐环境影响人们的心情。代表性的日式早餐是米饭搭配放入大量配料的大酱汤、烤鱼、煎鸡蛋以及豆腐等,如今西式的面包咖啡及甜点悄悄席卷各大快餐店及高冷的精品咖啡店。

光有颜值当然不够。什么样的早餐才算“好”呢?从营养学的视角,专家们指出,一顿营养的早餐应该具备5个条件,即有淀粉类食物、优质蛋白质类食物、富含膳食纤维和维生素C的果蔬、坚果和健康的烹饪方式。

一向自诩早餐要吃得像国王的英国人已经开始重新定义优质早餐。传统的英式早餐往往意味着有些无



■营养丰富的早餐需要精心搭配

目,旨在传播营养健康知识,提升公众的营养健康素养,引导公众在实现膳食平衡的基础上科学理性地看待和选用膳食补充剂,是实现国家、公众、行业和企业的双赢之举。

在这个意义上,让每个人都吃得,亦是一门关乎群体幸福感的“社会意义上的学问”。

健康是通往幸福之路

饮食、健康与人的幸福感存在某种关联。美国斯坦福大学正在开展的一项研究正在关注这一视角。斯坦福大学预防医学研究中心日前宣布将开启一项名为健康生活实验室的临床研究项目,旨在探索人类整体健康状况,以及居民幸福感与身体健康的联系。这项具有深远意义的研究项目由安利纽崔莱健康研究所健康基金出资发起,以1000万美元作为第一个五年研究的初始资金。

事实上,更早一些的时候,对这种关联的探讨在文学、艺术层面已经有所展开。“在硕大的沙拉碗中,堆放了满满的莴苣,淋上橄榄油,有韵律感地拌匀……”在奥黛丽·赫本主演的经典电影《蒂凡尼早餐》中,这个为心爱之人烹制早餐的美好片段令不少人为之心动。

而在备受追捧《深夜食堂》、《孤独的美食家》等日剧里,饮食当然不仅仅是一顿饭,一碗拉面,它所象征的健康的身心,无疑是通往幸福最朴实的道路。

慕辰

法承受的美味——牛奶,红茶,果汁,黄油面包,炸薯条,煎鸡蛋,煎培根,香肠,烤番茄,全都出现在餐盘里。如今随着健康观念的普及,传统的煎炸食物越来越受冷落,大多数人在平时会选择谷物加牛奶的简单健康早餐。

早餐是“自主性”很强的一餐,这样的优质“标配”已经在日本、欧洲、美国等多地得到广泛认同。有颜值有内涵的“好早餐”在很多国家已流行成都市早餐文化。

学界鼓励大众“吃好”

虽然早餐文化在世界流行,但另一方面,近年来营养学界在鼓励大众“吃好”,改善大众营养、引导食物消费、促进全面健康等方面做出诸多努力,仍然面临着一些挑战。

在中国,尽管人们对早餐越来越重视,但多数人的早餐并没有达标。中国疾病预防控制中心营养与健康所所长丁钢强参加日前在京举行的

相关链接

早餐吃得丰富老人能更长寿

早餐一定要吃,因为早晨胃液的分泌并不旺盛,胃里也没有任何食物,这时吸收力更强,尤其是对维生素和矿物质的吸收是一天中最好的时刻。早餐控制热量,多摄取蛋白质,这才是减肥的原则,也是健康之本。

在国外,早餐是人一天中重要的一顿饭,如果每日吃一顿丰富的早餐,能让你长寿。这是加州大学最近在一次调查中发现的。在7000个接受追踪调查的男女中,发现习惯不吃早餐的人的死亡率较吃早餐者高40%。另外,霍普金斯大学的一次在以80-90岁老人为对象的调查中发现,他们长寿的唯一共同点是——每天坚持吃一顿丰富的早餐。

研究还表明,人们在不吃早餐时,特别是青少年不吃早餐,会直接影响智力水平。有学者曾对8-13岁少年儿童早餐类型与智力发育的关系进行研究,发现吃高蛋白早餐的孩子其智商的平均得分最高,其次为吃高糖分早餐的孩子,而不吃早餐的孩子智商得分最低。

从营养学的观点来看,早餐除有热牛奶或粥外,还应有谷类食品、动物蛋白质、鸡蛋、精肉、水果或蔬菜,以及含有少量脂肪和糖的食品。

绍兴黄酒新品到

以下品项换购:

威亨手工冬酿18年陈750ml*4礼盒
威亨太雕红12年陈5L坛装
威亨通宝10年陈5L坛装

加10元换购

威亨老酒5年佳酿
500ml*6瓶 礼盒装

威亨手工冬酿18年陈
750ml*4礼盒
288元
酒精度: 12%VOL

威亨太雕红
12年陈5L坛装
278元
酒精度: 14%VOL

威亨通宝
10年陈5L坛装
238元
酒精度: 12%VOL

以下品项换购:

绍兴东方特雕金6年500ml*6礼盒
威亨酒店太雕十年陈酒5kg
威亨手工冬酿8年陈500ml*8瓶
威亨老酒10年陈酿500ml*12瓶

加5元换购

绍兴东方特雕金6年500ml*1瓶

绍兴东方特雕金
6年500ml*6礼盒
128元
酒精度: ≥14.5%vol

威亨酒店太雕
十年陈5kg
198元
酒精度: 15.5%vol

威亨老酒10年陈酿
500ml*12
218元
酒精度: 14.2%vol

崇明岛原浆米酒

1.崇明原浆酒[老白酒]
大购价: 98元/坛
(酒精度: ≥13.0%vol)

2.崇明米酒[老白酒]
大购价: 188元/箱
(酒精度: ≥10%vol) 480ml*12瓶/箱

3.崇明原浆米酒[老白酒]
大购价: 218元/箱
(酒精度: ≥12%vol) 500ml*12瓶/箱

【冬令进补】

进补就吃若白山野山参

一级参: 4256元/11.2g
4180元/11g
3572元/9.4g
二级参: 2607元/7.9g
2343元/7.1g

十五年参
310元/盒(5克)
5克/盒的, 买2盒送1盒鲜人参(4支/盒)
600元/盒(10克)
10克/盒的, 买1盒送1盒鲜人参(4支/盒)

超值鲜人参 炖汤全家享

鲜人参
30元/支
(每支30克左右)
38元/支
(每支45克左右)
5支一盒
(一盒起卖)

秋冬特惠: 购买任一规格的鲜人参5支即送28克鲜人参一支, 多买多送

湖北恩施富硒鲜百合

85元/箱(6个单果) 125元/箱(5斤)
158元/箱(15个单果)

湖北恩施富硒百合干

富硒百合片茶:
136元/2盒(1盒15袋, 一袋8克)
富硒百合嫩芽茶:
196元/2盒(1盒18袋, 一袋10克)
富硒百合干: 96元/180g*2罐
136元/300g*2罐

正宗宁夏枸杞 产地直送

68元/500克
产地直供大购网

世界枸杞看中国,中国枸杞看宁夏。宁夏的土壤、降水、温度等非常适宜枸杞的生长,宁夏日照充足,因此出产的枸杞个体前止,营养丰富。

枸杞,为茄科植物枸杞的成熟果实,含有丰富的胡萝卜素、多种维生素和钙、铁等眼睛的必需营养物质。此外,枸杞还富含枸杞多糖,经常食用有助于增强免疫力。

2016松江老来青新大米

90元/10斤

购买两袋及以上就可以免费送到家
特别提示: 用2016年新米煮饭时请酌情减水。

河阴荥阳软籽石榴

138元/盒
(6个2250克左右)
98元/盒
(6个2000克左右)

江浙沪包邮,代收货款不能刷卡,可开箱验货。

新民晚报 大购网
订购 52927777
热线: 上海地区包邮(每天8:00-20:00)
登录 www.xinmindagou.com
在线订购(团购订单请来电咨询)

首单立减10元
微商城下单

大购网订阅号