

健康水果需健康吃法 吃个水果我容易吗

一到过年,人们肯定离不开“吃”这件事。火锅、炸鸡、大鱼大肉,那是来者不拒,怎么爽怎么来。可要是太油腻热量高怎么办?很多人会将这个难题交给水果来解决。好吧,水果确实是好东西,但好东西也要正确食用,不然反而会对身体造成伤害哦。

文/胡小玥 图/TP

消食解腻 水果助阵

菠萝助排毒:菠萝营养价值较高,有帮助消化及排走体内毒素的作用。此外,菠萝更有促进新陈代谢及消除疲劳之效,过年期间吃饱喝醉或玩得疲倦时食用,有提神之效。

猕猴桃可洁肠:猕猴桃蕴含丰富营养,向来被视为洁肠美容食品,可促进肠胃蠕动,令排泄畅通,更有改善高血压的奇妙功用,亦可有助消除疲劳。

雪梨能解腻:雪梨清甜爽口,能除去口腔的油腻感,其内含的丰富纤维素也是清肠胃的好帮手,可有效纾缓便秘。

西柚去恶气:西柚的营养价值甚高,其丰富的纤维亦有助保持肠胃畅通,有消食及去肠中恶气之效,能纾缓因过饱而致的肠胃不适。

草莓补养分:草莓含丰富的膳食纤维素,在帮助消化、通畅大便、降低胆固醇等方面功效极佳。内含的维生素C更可抑制黑色素,让皮肤保持嫩白幼滑。

吃水果也得有讲究

■忌饭后立即吃水果

饭后立即吃水果,不但不会助消化,反而会造成胀气和便秘。因此,吃水果宜在饭后2



小时或饭前1小时。

■水果不宜榨汁喝

如今越来越多的家庭购置了榨汁机,觉得喝新鲜的果汁既美味又方便。但喝果汁会减少人们对水果中富含的纤维素的摄取。而这些纤维素具有预防和减少糖尿病、心血管疾病等的保健功效,还能有效地刺激肠胃蠕动,促进排便。

■切好的水果要注意

水果是维生素C的主要来源,但维生素C在空气中容易氧化,高温及阳光都会使其流失。所以预先去皮、切开的鲜果,营养成分会逐渐减低。另外,用刀具切开没有清洗的新鲜水果时,受污染的水果外皮细菌会经刀具传给食用部分,切开的水果在室温下存放太久,细菌便会大量滋生。

■吃不熟的香蕉会导致便秘加重

香蕉含有丰富的膳食纤维,促进肠蠕动。不过,没熟透的香蕉可能会起到反作用,它含有较多的鞣酸,会抑制胃肠液分泌并抑制其蠕动,如摄入过多就会引起便秘或加重便秘。

红酸枝、黑酸枝、刺猬紫檀 德国全进口机芯和配置落地钟大展销

新年了,快过春节了。您府上客厅是否摆放与宽敞客厅、现代家具相匹配的,体现居家主人成功品位的机械摆钟了吗?

钟表行业有两句俗语:瑞士表、德国钟;富人买表、贵人藏钟。申城知名的专营居室摆钟的金豪钟表公司。年终岁末,红酸枝、黑酸枝、刺猬紫檀德国全进

口机芯和配置落地钟大展销等10大品牌200多款挂钟、台钟活动。

厅房落地钟——是居室的眼睛、华宅的选择、收藏的宝藏。

居室有否摆钟,品位截然不同。

■黄浦区中山南一路916号(打浦路口)
■虹口区周家嘴路734号(公平路口)
咨询热线:6540 4000 5696 1626

羊年到好运到选茶礼就到丰庄茶城

羊年的脚步邻近,又到了挚友亲朋互通情感好时机,走亲访友送礼拜年足头等大事,您还在为今年新春礼物烦恼吗?送什么不如送健康,送健康送茶礼是最佳的选择。位于曹安路1611号的丰庄茶城可以满足您一站式购茶需求。丰庄茶城规模达二万平方米,汇集各类茶叶、茶具以及文玩商户近二百余家。不仅规模超大,丰庄茶城还以价廉物美著称。广大消费者即便买一斤茶、一只茶杯都能享受到批发价。更为重要的是丰庄茶城的产品质量是上乘的。“饮健康茶,用放心茶具”已成为丰庄茶城对广大消费者不变的承诺。另外,到达丰庄茶城的交通十分便利,上海轻纺市场对面就是丰庄茶城。若自驾前去更为便利,茶城有近500个停车位为您提供免费服务。

丰庄茶城自2012-2014年连续三届成功承办了上海斗茶大赛以来,获奖连连,已被越来越多的茶客和消费者知晓,不少光顾丰庄茶城的人都情不自禁地感叹:好茶在丰庄!丰庄茶城不愧是上海西区品茶购茶娱乐休闲的好地方!

在新春佳节即将到来之际,丰庄茶城全体商户本着诚信经营热情服务的心,竭诚欢迎您的到来。祝广大的茶客朋友们:新春快乐、阖家幸福、好运连连、吉祥如意!

目前茶城三旺旺铺火热招商中,机会难得绝对超值,欢迎来电咨询。

招商热线:021-59198811 59196611

更多优惠活动请登录我们的新浪微博等线上了解。



丰庄茶城地址:上海市嘉定区曹安公路1611号(丰庄路口),轻纺市场正对面。电话:021-60257115 60257116

高价收旧书画

高价收购老红木家具及老白木家具 旧瓷器 旧玉器 竹木牙雕 像章 旧箱子 免费上门看货 大正堂 宛平路255号 13564330778

大小家电

华利折扣店空调冰箱洗衣机、微波炉 电饭煲、吸尘器、樱花牌脱排、煤气灶、热水器、脱水机、半导体收音机、收录机特价。 汉口路431号 63229322

高价专收字画旧书

专业高价收购老红木 柚木 旧字画 旧扇子 线装书 旧瓷器 像章 小人书 老唱片 古玩杂件等 怀旧堂 南昌路260号近茂名路 53068169 13601719438

高价收购旧字画扇子 老红木家具瓷器文房

雍乾堂建国西路48号 64335083 13501951693

敬请惠顾名品楼 品大师高级定制

追老凤祥珠宝 享天地之大美

金银珠玉显富贵 超值享受老凤祥

老凤祥名品楼:南京东路518号(福建路口) 联系电话:63526688

名品楼每周推荐

星运随心



每一个人都拥有自己的“幸运星座”,我们称之为“幸运星”,在这个梦想闪耀的时代,拥有幸运、开启幸福,星随心动寻找自己的幸运符是新一代年轻人心中的梦想,值此2015年情人节来临之际,老凤祥将“幸运星座”作为创作原点,推出星座系列的情侣对戒,阐释了因爱而生的珠宝,传递一份能相伴一生的温暖和感动,情侣对戒采用特殊设计方式,一耀一浊的质感对比让戒面充满了视觉趣味,质朴柔和的铂金色调配合星座图腾柔润的线条无时无刻不从小细节流露的真正时髦感,指环上镶嵌精密的耀眼光钻,使整个指环闪亮明媚,一如恋爱中男女的眼神般,熠熠生辉,恬淡动人。在这个特殊的日子,和爱人选购一款星座对戒,意在将彼此的幸福刻入生命,成就情感的最佳见证。



助听器迎春促销会

2月14、15日,特邀听力学教授黄荣伟为您现场验配助听器。

斯达克“爱风”助听器能与苹果手机蓝牙连接。“梅系列”助听器,超级隐形,深入耳道内完全看不到,高清晰、超大功率。

瑞士博瑞峰助听器:无线通道技术满足电视、电话、会议等不同场合的需要。

促销期间享受助听器全场9折优惠,部分耳内助听器2000元/台。

地址:杨浦区控江路1555号上海信息技术大厦A座1509室

地铁:8号线江浦路站下1号口出

公交:(70、220、716、843、554、871、103、6、14)路在新华医院站下;(115、874、145、142)路在江浦路站下

电话:55129113

13816255418

网址:www.shanghaiztq.com

生产企业:斯达克听力技术(苏州)有限公司 注册号:苏食药监械(准)字2012第2460383号

茅台路567号 上服集团羽绒博览会季末清仓

波司登狂减至99元 5XL大码羽绒服299元

“最后”一波清仓“更强”力度打折 满599元送玉米油

“老品牌”“民光国民床单80元起 飞马全棉毛衫39元起

民光专柜的国民床单主推一批特价款,80元起;飞马内衣男女全棉加莱卡的棉毛衫套装138元买一套送一套;另有传统圆领、半高领、高领棉毛衫,加厚款全部39元起。

外销精品清货大甩卖10元起 满599元送900毫升玉米油

四楼直营馆的新款女式羽绒服市场最低价69元起;外销优质绒线帽子+围巾上百款全部10元起售;另有数十款日本小商品10元起。

即日起,单柜累计购物满599元还赠送福临门900毫升玉米油一瓶!多买多得。

交通:地铁2号线(威宁路站),公交88路,829路,856路,71路,941路

咨询电话:52060246

除夕团圆 大吉大利吃水饺



饺子是一种历史悠久的民间吃食,吃饺子也是中国人在春节时特有的民俗传统。因为取“更岁交子”之意,所以深受老百姓的欢迎。民间有“好吃不过饺子”的俗语。在中国许多地区民俗中,除夕守岁吃“饺子”,是任何山珍海味所无法替代的重头大宴。而饺子味道好不好,关键在馅料。今天为大家介绍一款绝不失手的调馅秘方。

■基本食材:猪肉末500g、葱姜少许、饺子皮

■精选调味品:淘大味道鲜™特级生抽30ml、淘大芝麻油20ml

■第1步:将肉末放入容器中,加入葱姜末,调入淘大味道鲜特级生抽30毫升、芝麻油20毫升,进行顺时针搅拌至均匀,随后进行饺子包制;

■第2步:锅内水烧开,放入水饺,盖上锅盖大火煮5分钟;

■第3步:再将锅盖打开煮3分钟,即可捞出食用。

■推荐理由:天然鲜味源于天然酿造——淘大味道鲜™特级生抽经过6个月天然酿造而成,酱香浓郁,鲜味天然,特别适合调制各类馅料,无需再加其他调味品,更易于馅料搅拌均匀,令馅料鲜香十足。