

食物也有生物钟

早喝粥 午吃薯 晚食果

和人体有生物钟一样,食物也有自己的生物钟。按照最佳的“食物生物钟”进食,不仅能充分享受美味,还能使人吸收到最多的营养。



早喝粥。一日三餐都能喝粥,但最佳的时间是早晨。早上常会感到胃口不好、食欲不佳,喝碗热粥,能生津利肠,利于消化。如果再放入些切碎的蔬菜、一个鸡蛋或是肉末等食材,养胃暖胃的同时也丰富了营养。

推荐食谱:什锦蔬菜粥。大米加适量清水煮开后,加香菇丝和胡萝卜丝;再改用小火煮至米粒黏稠,放入焯烫过的西兰花和打散的鸡蛋液;煮开后加盐、香油,调味即可。

午吃薯。经过上午紧张的工作或学习,从早餐中获得的能量和营养不断被消耗,需要及时补充,因此午餐最好

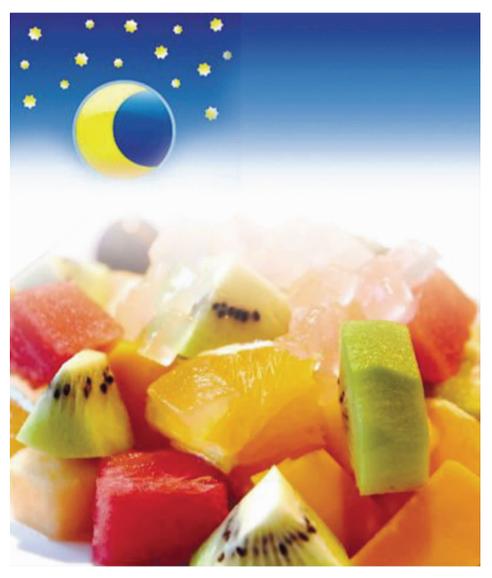


吃些红薯、土豆等薯类食物来替代部分主食。

薯类食物不但能保障碳水化合物的供应,更能提供多种维生素和人体必需的微量元素,可让整个下午的精力更加充沛。但薯类食物不宜饭后再吃,一来容易吃撑,二来会影响其中营养元素的消化和吸收。

另外,薯类所含钙质需要在体内经过4—5小时进行吸收,而下午的日晒正好可以促进钙的吸收。薯类最好蒸或煮,可以很好地保留营养素。

推荐食谱:咖喱土豆泥。洗净的土豆蒸熟去皮,做成土豆泥,咖喱块放入锅中加适量清水融化,放入土豆泥



拌匀。

晚食果。晚餐不宜吃太多,热量要严格控制在,否则极易长胖,还会为慢性疾病埋下隐患。建议晚餐可适量吃些水果。首先,用餐时,先吃些酸味水果可以解油腻、助消化。其次,水果热量低,其平均热量仅为同等重量面食的1/4。先吃低热量食物,比较容易把握一顿饭的总热量摄入。但要注意,不要在临睡前吃水果,不然充盈的胃肠会使睡眠受到影响。

推荐食谱:酸奶水果沙拉:根据个人喜好选3—5种应季水果切块,加些酸奶,搅拌均匀即可。

新昌世贸广场
XIN CHANG WORLD TRADE PLAZA

2月13日 欢乐世贸 欢乐开幕

新昌首个欢乐主题购物中心



糖果乐园 | 萌翻全城
与快乐的人一起分享我们的甜蜜和喜悦
联手台湾著名插画艺术家Ameliehsieh
呈现史上最萌糖果乐园
地点: 南广场/中厅

变形金刚全球主题巡展 新昌站
超炫擎天柱/超酷大黄蜂/一大波机器人向你袭来, 准备迎接
地点: 北广场



美国豪华汽车展
林肯
地址: 西门入口处

VIP卡免费办理 特别企划
购物休闲/一卡走遍 特别专享

团购卡火热发售
赠送贵宾 理想首选
团购热线: 0575-86600333
团购地址: 新昌宾馆2号楼203室

地址/ADD: 新昌南明街道鼓山东路196号 电话/TEL: (0575)86366666 86322222