秋季最该吃的五种水果

秋天一到,各种色彩诱人、味道鲜美的水果开始陆续上市。它们不仅能起到润秋燥的作用,在营养上还各有优势。

葡萄,抗氧化之王。葡萄中含的白藜芦醇是一种强抗氧化剂,可抗衰老,并清除体内自由基,对心脑血管病有积极的预防和治疗作用。需要提醒的是,葡萄性寒凉,脾胃虚寒者不宜多食。

山楂,果胶之王。果胶是一种多糖物质,有助于控制血糖和血脂。此外,山楂还含有大量黄酮类化合物和有机酸,具有防癌、抗癌、降血压和胆固醇的作用。一般人群均可食用,尤其适合消化不良者、心血管疾病患者和肠炎患者,但孕妇、儿童、胃酸分泌过多者、病后体虚及牙病患者不宜食用。

柑橘,维生素B1之王。维生素B1对神经系统的信号传导具有重要作用。此外,柑橘中的类胡萝卜素含量也远远高于其他秋季水果,这种营养素在体内能转化成维生素A,具有护眼明目的作用。柑橘中还含有抗氧化、抗癌、抗过敏成分,并能防止血凝,减少冠心病、中风及高血压的发病率等。

石榴,膳食纤维之王。石榴富含的水溶性膳食纤维在人体消化道中不会被酶分解,既可以防止便秘,又能缓解腹泻。此外,石榴籽富含大量维生素C、多酚类物质,这些物质有延缓衰老的作用。因此,在吃石榴的时候要嚼嚼籽。需要提醒的是,石榴有收敛作用,便秘的人要少吃。

鲜枣,全能王。与其他秋季水果相比,鲜枣多项营养素含量均居首位,如维生素C、钾、镁、铁、锌等。维生素C可软化血管、预防高血压、冠心病和动脉硬化,钾对控制血压有利,镁有助于对抗压力等。需要提醒的是,枣偏热,痰多、便秘、胃病患者和糖尿病患者都不宜多吃。 (轩 轩)

今年月饼主打低糖低脂牌

随着中央及地方多项严禁公款送礼等禁令,今年“天价”月饼销量受抑,为了拉拢家庭消费者,月饼厂商大打“平民牌”,主打低糖、低脂概念的健康月饼受到市场追捧。

记者走访市场发现,月饼的品种更加多样化,南瓜、山药、膳食纤维、乳酪月饼等个性化月饼产品层出不穷。中国焙烤食品糖制品工业协会理事长朱念琳介绍,随着饮食习惯的变化,月饼高糖、高脂的状况已逐步改变,绿色、低糖、低脂、安全、营养健康概念成为月饼发展的主旋律。随着科学的发展和工艺技术的进步,将有更多的食品资源被应用到月饼生产中,使得月饼在口味、品种、包装样式及保质期等方面都有很大创新发展。

业内人士指出,由于月饼市场供应充分,产品同质化严重,旺销期在近几年明显缩短,使月饼市场竞争显得尤为激烈。目前,全国月饼生产企业有上万家,企业类型包括传统的糕点食品企业、连锁饼店和宾馆饭店。年生产能力在1000吨以上的企业有50多家,行业前100家企业的产量约占总量的40%。随着消费理念的变化和技术的发展创新,品牌化、规模化将是行业发展趋势,知名企业地位会更加突出,品牌集中度将进一步提高,10%的品牌企业将占据70%以上的市场份额。

(据人民网)

椒盐黄花鱼

材料:黄花鱼,鸡蛋,玉米淀粉,低筋面粉
调料:盐,料酒,胡椒粉,椒盐
做法:
1.小黄花鱼清洗干净,加少许盐。
2.加少许料酒。
3.加少许胡椒粉,涂抹均匀,腌制半个小时以上。
4.玉米淀粉,低筋粉1:1比例混合均匀。
5.加一个鸡蛋在粉里。
6.加少许凉水调成浓稠的面糊。
7.加椒盐在面糊里调味。
8.腌制好的小黄花鱼鱼身均匀地拍上淀粉。
9.在面糊里过一下,裹上面糊。
10.油7~8成热的时候下鱼炸,炸到外表金黄即可。

每周一菜

东风本田汽车信阳天发特约销售服务
销售热线:0376-3809800
固始县中原北路莲花小区西门对面

地址:信阳市312国道银钱加油站斜对面
售后热线:0376-3809696
销售热线:0376-4998801

24小时救援热线:15039767999

东风HONDA 信念 突破 远界
CR-V 思域 CIVIC 思铂睿 SPIRIOR 艾力绅 ELYSION 杰德 JADE INSIGHT HYBRID 锐驰 CITIMO
东风本田汽车有限公司
客服热线:400-880-6622/800-880-9899
www.wdhac.com.cn