



# 对话经济名人 享受思想盛宴

## “对话郎咸平”思想论坛将于1月11日在我市举行

信阳消息(安若语)把未来交给未来,让精彩更加精彩。昨日,记者从信阳锦江国际大酒店获悉,由信阳泰岩房地产开发有限公司举办的“对话郎咸平”思想论坛,将于2016年1月11日在信阳锦江国际大酒店隆重举行。届时,一场别开生面的名人论坛将为我们拉开2016年的精彩序幕。

据悉,本次活动特别邀请著名经济学家郎咸平现场论道,以财经“郎眼”为您解读“中央经济会议精神与房地产发展机遇”,共同研讨新时代下经济发展趋势及

相关行业所遇到的机遇与挑战。届时一场与郎咸平对话的名人论道活动,将为您带来一场精彩绝伦的思想盛宴。

本次论坛,不仅拉开了信阳房地产企业新一年发展序幕,也拉开了泰岩房地产开发有限公司十年感恩庆典的序幕。据悉,1月12日,泰岩房地产开发有限公司将在锦江国际大酒店召开盛大的十周年感恩答谢会。届时,在名人论坛的广泛影响下,还将为大家带来精彩纷呈的节目表演,以及拿到手软的精美大奖。

西红柿的食用误区:

## 西红柿拌白糖的危害



西红柿最常见的吃法之一就是西红柿拌白糖,并且是很多儿童喜爱的吃法。然而,西红柿拌白糖的吃法并不是最健康的吃法,甚至还会影响到健康。下面就来一起看看西红柿拌白糖的危害究竟是什么吧。

### 西红柿的食用误区

不宜生吃。尤其是脾胃虚寒及月经期间的妇女。番茄含有大量可溶性收敛剂等成分,与胃酸发生反应,凝结成不溶解的块状物,容易引起胃腹胀满、疼痛等不适症状。如果只把番茄当成水果吃补充维生素C,或盛夏清暑热,则以生吃为佳。

不宜空腹吃。空腹时胃酸分泌量增多,因番茄所含的某种化学物质与胃酸结合易形成不溶于水的块状物,食之往往引起腹痛,造成胃不适、胃胀痛。

不宜长时高温加热。因番茄红素遇光、热和氧气容易分解,失去保健作用。因此,烹调时应避免长时间高温加热。

不宜吃未成熟的青色番茄。因含有毒的龙葵碱。食用未成熟的青色番茄,会感到苦涩,多吃了,严重的可导致中毒,出现头晕、恶心、周身不适、呕吐及全身疲乏等症状,严重的还会发生生命危险。

### 西红柿拌白糖的危害

餐桌上,西红柿拌白糖这道菜最受欢迎,不仅有营养,而且香甜爽口。但是,有些人吃后却出现腹泻、腹痛等症状,服用治痢疾或肠炎药物都不见效。这是什么原因呢?这就是甜食螨在作怪。螨喜欢在白糖、片糖、麦芽糖、糖浆中取食,大多是通过饮食被吃进体内使人患病,不仅可致腹泻,而且还可以钻

入肠黏膜,形成溃疡。专家表示,西红柿和白糖二者同食本身并不存在什么禁忌,不会造成什么危害,除非因个体的差异所造成的耐受力不一样。但如果拌入的白糖被甜食螨污染了,情况就不一样了。螨虫是一种肉眼不易看见的微型害虫,种类非常多,白糖、片糖、麦芽糖、糖浆等含糖量高的食物是甜食螨的最爱,如果不小心让它们进入体内,就会成为人们患病的隐患,比如会出现腹痛、腹泻等症状,甚至形成溃疡。

那么,西红柿要怎么吃才是最营养的呢?

### 西红柿炒鸡蛋的营养价值

番茄含有维生素C,有生津止渴,健胃消食,凉血平肝,清热解毒,降低血压之功能和效果,对高血压、肾脏病人有特不错的辅助治疗做作用。多吃番茄具有抗衰老作用,使皮肤保持白皙。

西红柿中的尼克酸能维持胃液得正常分泌,促进红血球得形成,有利于保持血管壁的弹性和保护皮肤。食用西红柿对防治动脉硬化、高血压和冠心病也有帮助。西红柿多汁,可以利尿,肾炎病人也宜食用。

鸡蛋是自然界得一个奇迹,一个受过精的鸡蛋,在温度可以得机会下,没必要从外界补充任何养料,就能孵出一只小鸡,这就足以说明鸡蛋的营养。

鸡蛋是营养丰富的食物,含有蛋白质、脂肪、卵黄素、卵磷脂、维生素和铁、钙、钾等人体所需要的矿物质。突出优点是,鸡蛋含有自然界中最优良的蛋白质。

西红柿的吃法虽然有很多,但是要选择最健康的哦。(据人民网)



1月1日,锦江国际大酒店金钥匙组织成员携手泰岩房地产开发有限公司的员工志愿者,走进火车站共同开展“学雷锋 车站送温暖”活动,为返乡高峰期的旅客送温暖、献爱心。图为锦江国际大酒店金钥匙组织成员为旅客送上热腾腾的饮品。 安若语 摄

## 信报美食微信公众号

### 开启啦!



拿起手机扫描上面的二维码,或者搜索微信公众号“美食信阳”,微信号“meishixinyang”关注我们吧!我们这里不仅有信阳餐饮、酒水行业的最新新闻动态,而且还将为您提供各种关于美食和健康的资讯,为您红红火火的幸福生活“添油加醋”!亲,记得关注我们的内容,并将其分享到您的圈子哦!

## 美食酒水服务平台 为您服务

《信阳晚报》美食版服务平台已开启,以后的日子里,让我们携手为信阳餐饮行业的发展和饮食文化的传播作出贡献。

如果您是饭店、餐馆或酒企的老板,您想推介您的企业和产品,我们的平台为您服务;

如果您是吃货,您想分享您吃的经历和经验,我们的平台为您服务;

如果您是消费者,您想吐槽您在吃饭、住店时遇到的糟心事,我们随时等候您的来电。

服务热线:13837664028 0376-6207101

新闻热线:13939759544

食品安全投诉热线:12331