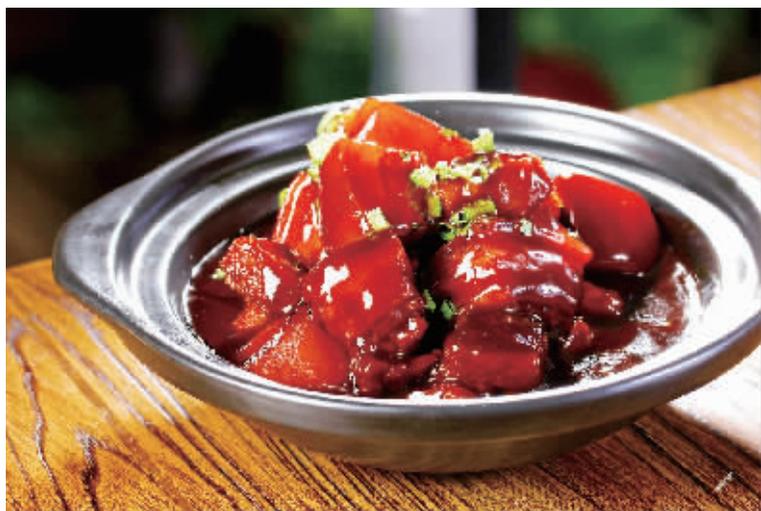


都说贴秋膘 这个不靠谱



到了深秋,气温下降后,很多人都有贴秋膘的习惯,往往会多吃些肉类,如红烧肉、炖羊肉、烧鸡、烤鸭等食物,据说这是老辈就传下来的为度过寒冷的冬天储存能量的饮食习惯。但是,大家知道吗?这样代代相传的秋季饮食方式,可能并不适合你哦!

传统贴秋膘 其实过时了

由于夏季的酷暑天气,常会导致人们普遍发生食欲下降,并喜食清淡、凉性食物,也常会由此而导致人的体重下降,甚至是营养失衡。秋季是由夏季向冬季过渡的一个重要阶段,而冬季天气寒冷,人们往往需要在寒冬到来之前为身体储存更多的能量,以供身体可以调动用来抵御寒冷。于是,在气温逐渐降低的秋季,多进食尤其是多

吃肉食类食物,不但可用以增加自己的体重、增强身体的抵抗力,同时还能补充“酷夏”所带来的能量丢失。

虽然从理论上讲,这好像说得过去,但事实上,这种饮食方式并不合理。

在物质生活水平低下、食物资源匮乏的过去,人们不但在饮食营养上有很大的亏空,加上由于常常要进行人力农耕、人力搬运等活动消耗不少能量,人们需要改善身体状况,更为了抵御即将到来的严寒,所以在秋季多吃一些富含碳水化合物、脂肪的食物,增强一下体质。

但是,对于生活水平已经提高了好几个层次、食品资源丰富,且日常工作大多现代化、科技化的今天,这种生活方式并不合理。尤其是近几年来,随着生活水平的不断

提高,肥胖、高血压、糖尿病等与饮食密切相关的“富贵病”的患病率不断的突破新高,秋季大吃特吃的饮食方式,会给身体健康带来不利影响。

秋天吃与喝 应当是这样

由于秋季气温逐渐转凉、空气变得比较干燥,因此秋季进食,首先要保证足够的新鲜蔬菜和水果的补充。新鲜蔬果不但是维生素和矿物质的重要来源,更含有多种抗氧化物质,如番茄红素、类胡萝卜素等,可以有效帮助人们维持体内代谢的平衡及保持皮肤的湿润。

其次,应多吃富含膳食纤维的食物,尤其是主食应尽量少吃细米白面,而是增加各种粗杂粮的进食量。因为细米白面在加工过程中,大多数营养成分都出现了丢失,如B族维生素、膳食纤维等。因此,日常饮食中适量增加粗杂粮的摄入,不但能够增加营养素的摄入,其中富含的膳食纤维还能够有效促进肠道蠕动,对于预防便秘、肠癌以及保持正常体重、稳定血糖等均意义重大。

当然,虽然我们并不提倡秋季以吃大量肉类食物来补充能量,但在饮食当中,每天最好也能保证适量肉类的摄入。在选择畜禽肉类时,应尽量选择脂肪及胆固醇含量相对较少的红瘦肉,为身体补充优质蛋白质。

所以,即使你是爱吃肉的小伙伴,秋天可也不是大鱼大肉可劲儿造的时候啊!

(据《北京晚报》)

香煎秋刀鱼

每周
一菜



一、原料

秋刀鱼 5条,孜然粉 5g,黑胡椒粉 5g,葱姜粉 5g,盐 3g。

二、做法

1.所有调料都混合在一起拌匀。
2.秋刀鱼去内脏,洗净晾干。

3.把秋刀鱼去头,身体上划斜刀口,以便入味。

4.把混合的调料均匀的抹在鱼身上,刀口和鱼身里面也抹上,并多按摩一下鱼身,使其更好的入味。抹好后放一边腌上4-5个小时左右。

5.平底锅到少许橄榄油,烧热转小火,放入腌好的秋刀鱼,煎至一面微黄翻面,期间可以多翻几次面,同时撒些余下的调料,两面金黄后即可出锅,喜欢的可以吃前挤些柠檬汁上去。

(综合)

葡萄酒挂杯越多越好吗?

挂杯是由于液体表面张力作用引起的“马兰戈尼效应”,即酒精的挥发速度要高于水分,酒精挥发后,酒杯内壁酒液中水分的表面张力就会越来越大,在这种表面张力的作用之下,酒液就被拉扯

成一道一道的“酒泪”,并在自身重量的作用下慢慢下滑,从而形成所谓的挂杯现象。由此来看,以挂杯的多少并不能评判葡萄酒品质的高低。

(据人民网)



鸡公山信阳名片酒



除店明青花



乌龙特曲 700ml 珍品



郎牌特曲 T6



本栏目由鸡公山酒业冠名