

经典生活

CLASSIC LIFE

主办：张家界日报《经典生活》工作室
支持单位：张家界市餐饮行业协会
理事会单位：（排名不分先后）

张家界阳光酒店
大成国际酒店和天铂金会所KTV
张家界湘府实业集团
张家界华天酒店
张家界山歌寨

栏目联系人：吴玉琴（13365841888）
周圆任（13237442000）
联系地址：市区南庄坪张家界日报社一楼
舆论监督热线：0744—8381811

山歌寨餐饮温馨提示： 营养早餐要做到 三要三不要



营养早餐是健康生活的开始，但有多少人能做到？现实生活中，很多人的早餐品种不超过两类，甚至有相当一部分人不吃早餐。一份营养早餐到底长啥样？具体来说，有以下三要三不要。

要淀粉类主食。面包、馒头、杂粮粥、红薯等淀粉类食物在早餐中的地位非常重要。它们的主要成分是碳水化合物，在人体中，碳水化合物可以转化为葡萄糖，而葡萄糖是人体主要的能量来源。此外，淀粉类主食有利于消化液分泌，能促进消化，对肠胃也有保护作用。早餐时可以适当吃点粗杂粮，比如杂豆粥、小米粥等，富含B族维生素、膳食纤维，营养价值要比精米白面高。

要富含蛋白质的食物。选择易消化吸收的优质蛋白质，这类蛋白质中的氨基酸利用率高，各种氨基酸的比率符合人体蛋白质氨基酸的比例，容易被人体吸收利用。早餐建议要有奶类、蛋类、豆类、肉类中的两种，它们不仅能为机体提供充足的蛋白质，让早餐营养更全面，还可延缓胃的排空速度，延长餐后的饱腹感，让早餐更抗饿。

要富含膳食纤维和植物营养素的果蔬。早餐吃点果蔬可以提供丰富的维生素、矿物质、膳食纤维，有助于维持肠道正常功能。尤其值得一提的是，果蔬中含有众多植物自身合成、且对人体有益的天然有机化合物，这类植物营养素对人体具有一定调节生理功能的作用。因此，好的早餐中，水果蔬菜至少要有一样。吃碗蔬菜沙拉，馒头、面包里夹几片生菜、黄瓜，煮面上加些青菜，或把水果洗净带在路上吃，都是简单易行的方法。

不要油炸类食物。油炸的烹饪方式不仅会使营养成分遭到破坏，还会产生多种对健康有害的物质。油条、炸糕等油炸食品热量高，含有较高的油脂和氧化物质，可能增加肥胖的风险。烧烤熏制的食物，尤其是肉类，比如培根、熏肠等，可能会产生致癌物。

不要高盐食物。腌制蔬菜、咸菜、榨菜、酱菜等食物营养价值很低，刺激味蕾的同时，还含有大量盐，不但对控制血压不利，还容易引起钙质流失。



不要高糖饮料。果蔬饮料、牛奶饮料、酸奶饮料等饮料喝起来口感很好，看上去似乎也很有营养。事实上，那只是糖、香精和其他食品添加剂调制出来的，真正蔬菜、水果和牛奶的含量很少。

辰时，吃好早餐养胃气

辰时指早晨7点~9点，此时阳气渐润，逐渐张扬，万物生命活动也跟着活跃起来。中国传统医学认为，辰时为胃经当令，此时人体气血将汇聚到胃腑，是吃早餐的最佳时间，因此古人又称辰时为“朝食”之时。养成辰时良好的进食习惯，对机体保持充沛精力十分重要。

治好。《黄帝内经》云：五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，吃好代表着要营养充足、全面，最好能够包含谷肉蔬果。建议早餐以五谷类为主，如小米粥、杂粮粥、全麦面包、面食等以滋补养胃，并适当进食肉奶类如瘦肉、鸡柳、牛奶、鸡蛋等补益精血，水果类和蔬菜类有益气生津、调和寒热的功效，根据口咽干燥情况，适当配合进食果蔬，如苹果、橙子、圣女果、西兰花、紫甘蓝等。

吃慢。中医认为，胃腑为空腔脏器，其性是以降为顺。为让食物更好地在胃里吸

收，需要养成细嚼慢咽的进食习惯。现代研究也证明，细嚼慢咽能促进胃液分泌，将食物磨得更细，便于消化吸收并减轻胃肠负担。尤其老年人牙齿稀松、消化功能逐渐减退，各种消化液分泌减少，加之肠道蠕动减弱，更应细嚼慢咽以促进消化酶分泌。因此，建议早餐不要少于15分钟，老年人每口食物最好嚼20~50次，给饮食中枢足够的兴奋时间，帮助食物消化。

宜温。辰时自然界阳气渐润，人体内阳气充实胃腑，食物在胃中阳气的蒸化和胃的不断蠕动下，逐渐变成食糜，有利于进一步消化吸收，中医将这个过程概括为“腐熟”。由此可知，早餐食物应以温为主，保护胃中阳气非常重要。反之，若肆无忌惮进食生冷食物、饮用冰冻饮料，很容易耗伤胃阳，引起腹胀、嗳气、食欲不佳，甚至腹痛、腹泻、胃肠型感冒等问题，尤其是衰弱体质或老年病后胃阳不振者。建议早餐以温食为主，面包、牛奶、果汁等凉食可适当加温后再吃，蔬果建议最后吃，且比例宜少。平素胃寒者，早餐前可用生姜10克、白朮10克、大枣6枚，煮水代茶喝，或兑入牛奶饮用，有温阳益胃、祛湿助运的效果。

（根据人民网整理）



生活小贴士

湘府丽家养生汇告诉您： 夏季祛湿可以这样做

我们常听到“湿气重”这个概念，很多人却不知道湿气是怎么来的，以及该如何祛除。而入夏后，全国各地也迎来了高温天气，不少人开始出现吃饭不香、消化不良的情况。中医认为，夏季湿气重，容易使人困脾胃，出现食欲不振。如何祛湿？

三款粥方帮助祛湿气

赤小豆山楂薏仁粥。取赤小豆50克、薏仁50克、白扁豆20克、茯苓15克、生山楂20克、粳米100克，除粳米外，其他材料放入锅中浸泡30分钟，粳米洗净，倒入浸泡食材的锅中，加适量清水，大火煮沸10分钟后改小火煮20分钟即可，趁热食用。

赤小豆山楂薏仁粥。取赤小豆50克、薏仁50克、白扁豆20克、茯苓15克、生山楂20克、粳米100克，除粳米外，其他材料放入锅中浸泡30分钟，粳米洗净，倒入浸泡食材的锅中，加适量清水，大火煮沸10分钟后改小火煮20分钟即可，趁热食用。