



神厨味美



哪些早餐让你“爆肥”又伤身?

俗话说：“一年之计在于春，一日之计在于晨。”也许你在早晨上班前会花上一个小时来穿衣打扮，再花上半个小时安排当天的日程，却省不出10分钟认认真真吃个早餐？其实，无论学生还是上班族，如果没有足够的能量，“机器”就会在疲劳中运转。可要吃了不科学的早餐同样会影响健康，今天就告诉你哪些早餐让你一吃就胖。 见习记者 王珊珊/整理

吃法一：传统风味早餐

早餐内容：油条、豆浆

专家点评：油条是高温油炸食品，跟烧饼、煎饺等一样都有油脂偏高的问题。食物经过高温油炸之后，营养素会被破坏，还会产生致癌物质；而且油条的热量也比较高，油脂也难消化，再加上豆浆也属于中脂性

食品，这种早餐组合的油脂量明显超标，不宜长期食用。

建议：早餐一定要有蔬菜或者水果，豆浆加油条的吃法最好少吃，一星期不宜超过一次，而且当天的午、晚餐必须尽量清淡，不要再吃炸、煎、炒的食物，并多补充蔬菜。

吃法四：“伪营养”早餐

早餐内容：水果、蔬菜、牛奶等营养食物，就是缺了“营养价值不高”的主食。

专家点评：很多人都错误的认为主食仅提供热量，跟营养挂不上钩，其实碳水化合物也属于营养的范围，而且对人体极为重要，因为没有足够的热量供给，人体就会自动分解释放热量，长期不吃主食，会造成营养不良，并导致身体各种功能的削弱。另外，酸奶和西红柿、香蕉、雪梨、李子、杏等口味上呈酸性的水果和粗纤维的水果，都不宜空腹食用。

建议：应该增加面包、馒头等主食，这类谷类食物可以使人体得到足够的碳水化合物，还有利于牛奶的吸收。

吃法二：零食早餐

早餐内容：各种零食，如雪饼、饼干、巧克力等。

专家点评：零食多数属于干食，对于早晨处于半脱水状态的人来说，是不利于消化吸收的。而且饼干等零食主要原料是谷物，虽然能在短时间内提供能量，但很快会使人体再次感到饥

饿，临近中午时血糖水平会明显下降，早餐吃零食容易导致营养不足，导致体质下降，容易引起各种疾病入侵。

建议：不宜以零食代替早餐，尤其不要吃太多的干食，早餐食物中应该含有足够的水分。如果当天的早餐太干可以加上一根黄瓜。

吃法三：“运动型”早餐

早餐内容：路边购买的早餐，边走边吃，手动，脚动，嘴动，全身运动……

专家点评：边走边吃对肠胃健康不利，不利于消化和吸收；另外，街头食品往往存在卫生隐患，有可能病从

口入。

建议：如果选择街边摊食品做早餐，一是要注意卫生，二是最好买回家或者到单位吃。尽量不要在上班路上吃早餐，以免损害健康。

出租信息

现包河区包河花园对面需出租一楼部分精装门面房，两部分面积各约700平米，适合经营超市、足浴、棋牌室、茶楼、银行等娱乐场所，地处骆岗机场和高速公路附近，在周边有大面积的居民住宅区和工业区。

有意向者请来电咨询：
13721106555 联系人：朱先生

合肥水利之星商旅酒店

美食从这里开始

期待你的加入，携手共创明天！

- 前台接待：女 35岁以下 能熟练操作电脑 工资1100—1300包食宿
- 客房服务员：女 55岁以下 吃苦耐劳 工资1200—1500 免费工作餐
- 餐厅服务员：女 40岁以下 吃苦耐劳 工资1200—1500+酒水奖包食宿
- 传菜员：男 35岁以下 工资 1000+酒水奖 包食宿
- 餐厅保洁：女 55岁以下 薪酬面议
- 夜班保安：男 55岁以下 身体健康 认真负责 工资1100 包食宿

招聘电话 0551-2207666 沈主任

黄山大厦民航售票处 民航售票员，送票员，薪资面议。
招聘 电话：2610556 史总

免费停车 免费早餐 免费宽带
会议预订电话：18955111684 程经理

订餐电话：0551-2207677
订房电话：0551-2128400

www.hf-slzx.com
地址：合肥市徽州大道629号(东陈岗)

代金猪宴

388元8人品代金猪宴

午餐 328元

每天限8桌，送客家酒1斤

脆皮金猪半头、港式烧鸭、盐焗凤爪、爽口萝卜、客家功夫汤位、客家酿豆腐、鱼血旺、酒糟白味菜、客家梅菜扣肉、三元及第、肉丝炒芥头、上汤西洋菜、芥兰牛肉炒粉丝、柴鱼花生粥、送果拼及泰国香米饭

酒店交通便利，望江路、太湖路、铜陵路、徽州大道等均可抵达。酒店停车方便。
节假日高客家人地址：马鞍山路与望江路交口南50米 抢订热线：0551-3440099

食尚生活 美味推荐

本期寻味地点：合肥尚都酒店

特色推荐：红烧大甲鱼

菜色亮点：选自野地生长的甲鱼。体重2斤半左右。由专职赣菜大厨料理制作先卤后烧。味醇厚，香辣亮丽。价格：298/斤。

特色推荐：红烧飞天雁

菜色亮点：选自山地圈养的大雁。野味十足。体重7斤左右。专职大厨以文火炖烧4个小时。口感香辣肉酥，汁美醇厚。价格：298/斤

美食顾问 珊珊 美食热线：0551-5223802