

# 开学了,让孩子吃点啥好

暑假期间,饮食不规律,食物种类繁多,导致不少孩子肠胃功能紊乱。那么,在开学前的这段时间里,家长应该如何为孩子调整好饮食结构呢?

**饮食营养均衡四项原则**  
第一个原则是植物性食物为主、动物性食物为辅。孩子多吃动物性食物,不利于心血管健康,还可能增加成年后患癌症的风险。所谓植物性食物是指谷类、蔬菜、水果、豆类及坚果;动物性食物是指鱼、虾、鸡、鸭、猪、牛、羊、禽蛋类和奶类。  
第二个原则是食物多样化,不要偏食。以谷类食物为主,多吃蔬菜和水果,同时兼顾其他各类食物,才能满足全面的营养需要。  
第三个原则是谷类食物宜粗不宜精。黑

面、糙米是粗粮,细磨的玉米面是细粮。因为细粮中的淀粉含量高,吸收快,容易引起血糖波动,长期食用可能增加患糖尿病的几率。  
第四个原则是饮食清淡。家长做饭时,菜肴中的油、盐、糖都要适量使用。饭菜中放入过多的油和糖容易导致孩子发胖,而盐放多了,可能增加孩子患高血压的风险。

**孩子吃快餐时配点水果**  
每天都要上班的家长有时出于无奈,只能用外购的快餐作为孩子的午餐。有些家长因此而感到自责,认为给孩子吃垃圾食品是自己的过错,其实不然。垃圾食品是跟外国人学来的不恰当叫法。高热量、高脂肪、高蛋白食品曾经是中国人吃不到的高级营养食品。这些食品只有外国人天天吃,顿顿吃,吃得几乎人人都超重时,才会有如“垃圾”。因此,有节制地食用这些食品不存在营养不合理的问题。如果能为孩子们的午餐搭配一些黄瓜、西红柿和水果等,那么,营养就会比较均衡了。

**周末应给孩子吃营养餐**  
人类进化的几百万年中,多数时间是饥一顿、饱一顿的生存状态,已经进化出足够的应对每顿以至每天饭量在一定范围内的变化。正是有了这样的适应能力,人可以平衡几天,甚至更长时间营养供给的波动。也就是说,在一段时间内,食物的营养供给不足,机体照样可以维持生命活动的正常运行。不同营养素在体内储存量不同,可以耐受供给不

足的时间也不同,有的几天、有的几周、有的甚至几个月。平均算下来,计算营养均衡的周期应以一周为宜。也就是说,一个人在一周内可以有几顿饮食达不到健康合理、营养均衡,但如果把一周所摄入的各种食物加起来,能够达到要求就可以了。  
周末家长应该调整孩子的饮食结构,补充其日常饮食不够均衡的地方。当然,所谓日常饮食不均衡也应该有一定限度,尽量达到前面提到四个原则的基本要求。如果日常饮食过度不平衡,单纯靠周末吃营养餐也不能把营养不均衡的情况纠正过来。  
**一日三餐不要机械化**  
暑假期间,有的孩子喜欢睡懒觉,往往容易错过吃早餐的时间,家长们不必为此过分担心。其实,不必强求孩子保持平时的就餐习惯,开学以后一切都会恢复常态。至于营养均衡等问题,也无需机械地按固定比例分配一日三餐。在一定范围内,三餐的进食量可以根据孩子的胃口进行调整,前提是孩子没有胃肠道不适,也没有因此而发胖。  
(李燕妮)

## “全民麦克风”high翻全城 超男冠军携全新单曲助阵

本报讯(记者 张继疆)9月1日晚,“全民麦克风”总决赛在我市天润广场落下帷幕,11位实力派“唱将”盛装登场,为市民奉献了一场震撼视听的音乐盛宴,众多市民前来为选手加油助威。作为比赛的嘉宾评委,2004年的超级男声冠军余铭轩带着他的全新单曲《我们都知道》衣锦还乡,向家乡父老交上一份令人满意的答卷。  
当晚,从我市市民中历经海选、30强晋级赛、半决赛层层选出的11位选手们依次出场,他们之中既有摇滚范儿十足的草根乐队,也有学院派出身的音乐系高材生,既有震惊四座的美声唱将,也有high翻全场的劲歌热舞。为前来加油助威的亲朋好友和市民奉献上了一场精彩纷呈的演出。  
在比赛的最后,总决赛特邀的嘉宾评委,中韩歌会特邀嘉宾韩国歌手韩英爱与2004年的超级男声冠军余铭轩也登台演出,一展歌喉。韩英爱的劲歌热舞和浅吟低唱让全体观众如痴如醉,而余铭轩带来的全新单曲《我们都知道》让家乡人民再次近距离感受了他深情又富有磁性的嗓音,并为他在歌曲中首次表露的一段鲜为人知的恋爱心路历程所打动。

## 又是一年吃蟹季 九月圆脐十月尖 阳澄湖大闸蟹预演中秋佳节

俗话说:“秋风起,蟹脚痒,九月圆脐十月尖”。尽管我市地处中原内陆,想吃到新鲜美味、货真价实的螃蟹实属不易,但“借钱吃海货,不算不会过”的老话却让每一个信阳饕客食指大动。随着位于我市新七大道府都花园阳澄湖大闸蟹专卖店的开业,大名鼎鼎的阳澄湖大闸蟹将在中秋节登上普通市民的餐桌。  
久负盛名的阳澄湖大闸蟹,素有“蟹中之王”的盛名,青背、白肚、金爪、黄毛是其与众不同的四大特点,个体强壮厚实,煮后呈亮橘红色,口味鲜甜。个体在2.5两以上的母蟹、3.5两以上的公蟹通常用水煮、清蒸的方法,个体较小的则以面拖、酒呛为佳。因螃蟹性寒,煮时、食用时多加姜解寒,还需以菊擦手解腥。所谓“酒未敌腥还用菊,性防积冷定须姜”。吃大闸蟹是一种季节性的享受,唐代诗人李白曾赞道:“蟹螯即金液,糟丘是蓬莱。且须饮美酒,乘月醉高台。”饕客们怎可错过这个大快朵颐的好时机。讲究的食客品尝大闸蟹要用专门的吃蟹工具,精敲细剥,其味无穷。据

说有食蟹高手能把蟹吃完后的蟹壳还原成整蟹。其食蟹功夫,可谓高也。  
尽管离正宗的阳澄湖大闸蟹上市的日子还有一段时间,但是最近这几天阳澄湖大闸蟹专卖店的员工们可是忙坏了,前来购买蟹券的市民络绎不绝,众多饕客云集于此,只待上市之日就能在第一时间品尝到极品美味。“随着中秋节和国庆节的临近,为了满足现代人高档时尚、便于携带的送礼需求,精美的蟹券礼盒,市民一个电话就可送券到家。有了这张礼券,既体面又大方,拿着也方便,可以随吃随取。”专卖店的负责人告诉记者,“我们售出的每张蟹券都注明了规格,进货绝对不会缺斤短两,让顾客明白消费。现在大量团购还可以享受优惠,9月20日之前拨打购买蟹券热线电话的前50名顾客还将获赠精美的品蟹工具一份,送完为止。”



为庆祝波尔多酒庄落户信阳5周年,9月2日,信阳波尔多酒庄举办客户中秋答谢会,采取多种互动方式让与会客户亲身感受红酒文化。图为答谢会活动现场。

本报记者 赵雪峰 摄



作为我国台湾地区的三大名酒之一,金门高粱酒香醇甘冽,风味独特,深受消费者喜爱。如今,金门高粱酒飘香中原,许多市民慕名前来。图为日前市民在位于我市经典花园楼下的金门高粱酒专卖店挑选酒品。

本报记者 张继疆 摄

## 美食栏目的创新

最新调查数据显示,电视台生活服务美食栏目中,美食节目的收视率和关注度已远远超过了房产、服饰、汽车、旅游等同类栏目。成为与天气预报并列的最受观众喜爱和关注的栏目。各色美食节目不仅为观众所喜爱,也因收视稳定、易形成收视习惯等原因被广告客户所推崇。一个创新的美食节目必须包括以下几个核心因素:  
一、“轻”风格。美食节目,因其比新闻轻松,比综艺简单,比访谈随意,可称为“轻节目”,几十分钟过程轻松愉悦,耳闻主持人娓娓而谈,眼见赏心悦目的美味,轻松体会养生之精髓……  
二、“大”明星。越来越多的美食节目中,明星主持人、美女主持人、养生专家等先后亮相,成为吸引目光的关键元素,这些人物和节目融为一体,影响观众的美食选择。  
三、“活”命名。生动贴切的栏目名称必不可少,一个好的美食栏目,不但容易传播,更可以

衍生非常多的寓意。例如,央视的《天天饮食》,定位于家常菜。凤凰卫视的《美女私房菜》定位于“美女加美食”等众多知名品牌。加上湖南卫视推出的《食来运转》。都很好诠释了自身的定位。  
四、“强”编排。美食节目的观众覆盖面越来越广。从以前单一学做菜的家庭主妇,到选择广泛到15岁至55岁等爱好美食、享受美食、追求生活品质的观众。大多数美食节目播出时间都由之前的垃圾时段,转移到次黄金时段播出,这样的编排首先是尝试,更是创新。  
五、“重”营销。和其他节目相同,美食节目的成败已经完全取决于节目内容。在节目运营中,公关营销已成为竞争的关键。美食栏目可开展观众参与、现场做菜、免费试吃等活动,共生双赢,实现节目的延伸。  
总而言之,美食栏目只有接地气而生,和民生相连,诸多生活类品牌的油盐酱醋茶,大小食材都可以在美食节目中得以天然的和体现。

## 自酿葡萄酒

又到葡萄丰收的季节了,也是自酿葡萄酒的好时候。我把自己做葡萄酒的方法介绍给大家。有兴趣的可以尝试一下。  
近日我买了12斤葡萄,把葡萄从贴近果蒂的地方剪下来,注意不要伤到果皮。剪刀贴近果蒂处把葡萄一个个地剪下来,可以留一点果蒂,以免伤了果皮;不要用手去揪葡萄,揪下葡萄就可能伤到了果皮;凡是伤了果皮的葡萄放到一边去,留着吃,不用它做葡萄酒。剪好的葡萄冲洗干净后用淡盐水浸泡十分钟左右,这是为了去掉葡萄皮上的农药和其他

有害物质(前面说到伤了皮的葡萄不要用来酿制葡萄酒,就是害怕浸泡时盐水浸到果肉里面去了,影响葡萄酒的质量)。然后再用清水冲洗一遍,再把水沥干。葡萄倒在盆里,用手把它们一个个捏碎,葡萄皮、葡萄籽和果肉全都留在盆里,然后按照6斤葡萄一斤白糖的比例(喜欢甜一点的可以适当多放一点),搅拌均匀,等白糖完全融化以后装在洗干净的瓶子里。注意,瓶子不要装得太满,要留出三分之一的空间,因为葡萄在发酵的过程中会膨胀,会产生大量的气体,如果装得太满,葡萄酒会溢出来。另外,为了不让外面的空气进去,瓶盖最好用塑料袋缠紧。现

曹海燕

## 这些食物不宜空腹吃

- 柿子、西红柿**  
含有较多的果胶、单宁酸,上述物质与胃酸发生化学反应生成难以溶解的凝胶块,易形成胃结石。空腹吃柿子,大量的柿胶酚和红鞣质收敛剂与胃酸凝结成硬块,形成“柿石”。容易引起恶心、呕吐、胃溃疡,甚至胃穿孔等。柿子在饭后吃就不易形成“柿石”。
- 香蕉**  
香蕉中有较多的镁元素,镁是影响心脏功能的敏感元素,对心血管产生抑制作用。空腹吃香蕉会使人体中的镁骤然升高而破坏人体血液中的镁钙平衡,对心血管产生抑制作用,不利于身体健康。
- 山楂、橘子**  
含有大量的有机酸、果酸、山楂酸、枸橼酸等,空腹食用,会使胃酸猛增,对胃黏膜造成不良刺激,使胃胀满、泛酸,若在空腹时食用会增强饥饿感并加重原有的胃痛。
- 糖**  
糖是一种极易消化吸收的食品,空腹吃糖太多会使血液中的血糖突然增高,人体短时间内不能分泌足够的胰岛素来维持血糖的正常值,使血液中的血糖骤然升高容易导致眼疾。而且糖属酸性食品,空腹吃糖还会破坏体内的酸碱平衡和各种微生物的平衡,对健康不利。
- 白薯**  
白薯中含有单宁和胶质,如果空腹吃,会刺激胃壁分泌更多胃酸,引起烧心等不适感。
- 冷饮**  
空腹时大量吃各种冷冻食品,会刺激胃肠发生挛缩,久之将导致各种酶促化学反应失调,诱发肠胃疾病,也会导致内脏器官功能受到损伤。女性月经期间还会使月经发生紊乱。
- 酒**  
空腹饮酒容易刺激胃黏膜,引起胃炎和胃溃疡等多种病变。人体很容易出现低血糖,进而头晕、出冷汗、心悸,严重者导致低血糖、昏迷甚至死亡。
- 大蒜**  
大蒜含有辛辣的蒜素,空腹吃蒜,会对胃黏膜、肠壁造成刺激,引起胃痉挛,影响胃的消化功能。
- 茶**  
空腹饮茶会稀释胃液,降低消化功能,还会引起“茶醉”,表现为心慌、头晕、四肢无力、胃肠不适、腹中饥饿等。
- 黑枣**  
黑枣含有大量果胶和鞣酸,这些成分与胃酸结合,同样会在胃内结成硬块。
- 维生素**  
维生素虽然不是食物,不过,如果在空腹时吃,会在人体来不及吸收利用之前即从粪便中排出。如维生素A等脂溶性维生素,溶于脂肪中才能被胃黏膜吸收,宜饭后吃,才能够较完全地被人体吸收。
- 菠萝**  
富含强酵素的菠萝,空腹吃会伤胃,其营养成分最好在吃完饭后食用,才能更好地被吸收。(果果)

## 常吃香蕉防治12种常见病

- 1.预防心血管疾病
- 2.防治低血钾症
- 3.防治老年痴呆
- 4.防治抑郁症
- 5.防治十二指肠溃疡
- 6.防治便秘
- 7.预防中风
- 8.缓解眼睛不适
- 9.消除瘙痒
- 香蕉皮可抑制细菌生长繁殖,
- 脚汗、手足癣等引起的皮肤瘙痒症
- 10.防治久咳
- 11.防癌
- 12.降低尿酸

健康饮食

## 珍珠三鲜汤

**原料:**鸡内脯50克,豌豆50克,西红柿1个,鸡蛋清1个,牛奶25克,淀粉25克,料酒、食盐、味精、高汤、麻油适量。  
**做法:**1.鸡肉剔筋洗净剥成细泥;5克淀粉用牛奶搅拌;鸡蛋打开去黄留清;把这三样放在一个碗内,搅成鸡泥待用;2.西红柿洗净开水滚烫去皮,切成小丁;豌豆洗净备用;3.炒锅放在大火上倒入高汤,放盐、料酒烧开后,下豌豆、西红柿丁,等再次

烧开后改小火,把鸡内泥用筷子或小勺拨成珍珠大圆形小丸子,下入锅内,再把火开大待汤煮沸,入水淀粉,烧开后将味精、麻油入锅即成;  
**功效:**温中益气,补精填髓,清热除烦。



## 口子窖:不是所有的储藏都叫窖藏

什么是几十年如一日的窖藏?在濉溪古城的地下,口子人从1949年赎买“小同聚”老酒坊开始,继承及陆续建立了16个超大大地下酒窖,几十年如一日地窖藏好酒。口子人传承祖方储酒,历经六十余载研究创新,找到了最适宜口子窖酒的储藏方法。  
**世间罕有的16个超大大地下酒窖**  
1949年,政府赎买了濉溪曹源私人酿酒作坊“小同聚”,创立口子酒业的前身“国营濉溪人民酒厂”,继承了老酒坊历史悠久的地下酒窖。老酒窖里储藏着不同年代的好酒。推

开沉重的木门,扑面而来浑厚的酒香,地窖内光线昏暗,墙壁和穹顶生长着一层厚厚的黑色酒苔,窖内阵列式排放着大酒坛,每个坛子的脖子上戴着一个卡片,上面记载着窖藏时间。这里的藏酒有的是五六十年代(喜欢甜一点的可以适当多放一点),搅拌均匀,等白糖完全融化以后装在洗干净的瓶子里。注意,瓶子不要装得太满,要留出三分之一的空间,因为葡萄在发酵的过程中会膨胀,会产生大量的气体,如果装得太满,葡萄酒会溢出来。另外,为了不让外面的空气进去,瓶盖最好用塑料袋缠紧。现

服务热线: 400-019-9939  
地址: 河南省信阳市洋河紫金工业园