



食物不仅仅有充饥的作用,还具有养生保健的作用。不同的食物养生保健功效不同。中医膳食讲究平衡,因此在夏秋交接季节,这些食物你不妨多吃,提高免疫力,可以保你身体健康,少生病。

# 几种不生病绝妙食物



## 一、奶制品

奶制品不但是提供钙元素的好食品,而且它含大量的蛋白质、维生素(包括维生素D)和矿物质。这些元素都是对抗骨质疏松症的关键元素。

## 二、蔬菜类食物

对抗疾病食物中,蔬菜也是最好的一种哦。这些蔬菜都包括菠菜、羽衣甘蓝、白菜和生菜。它们都含有大量的维生素、矿物质元素、β-胡萝卜素、维生素C、叶酸、铁元素、镁元素、类胡萝卜素、植物化学物质、抗氧化物。

## 三、全谷类食物

全谷类食品包括那些从精制谷物中精取的营养成分。这些成分

含有叶酸、硒元素、维生素B等有益于心脏健康的元素。这些元素还可以控制你的体重,并减少患糖尿病的危险。其中的纤维含量,使你在每餐之间的时间里感到不饥饿,同时还可以促进你的消化。

## 四、红薯

要想你的饮食有所改善,那么你应该在你的饮食中加入红薯。这种甘甜的食物,含有大量的抗氧化剂,植物化学物质,包括β-胡萝卜素、维生素C和E、叶酸、钙、铜、铁和钾。红薯里的纤维促进消化道的健康,其中的抗氧化剂在预防心脏病和癌症方面发挥了作用。

## 五、西红柿

红透的西红柿充满了香味和番茄红素——一种可以帮助防止某些癌症的抗氧化剂。同时西

红柿还提供了丰富的维生素A和C、钾和植物化学物质。每餐都吃些西红柿是很好的。生吃、熟食、切片吃等都可以,你也可以拿来当作小吃。

## 六、豆类

这类食物很有营养,它们都含有大量的植物化学物质、无脂肪、高品质的蛋白质、叶酸、纤维、铁、镁及少量的钙。豆类是获取蛋白质的好食物,而且也是那些低热量素食的最佳选择。

## 七、坚果

虽然坚果含有大量的脂肪,但却是很健康的一种食物。无论是单未饱和还是多未饱和的,都可以帮助降低胆固醇水平,并有助于预防心脏病。要想获取大量的蛋白质、纤维、硒、维生素E和维生素A,坚果也是一个很好的选择。  
宋昱 整理



## 吴地人家 感受红楼美食文化

目前正是品鲜香肥美的螃蟹之季,值此吴地人家开业之际,位于白下区汉中路143号环亚广场三层的吴地人家南京新街口店,特推出正宗阳澄湖大闸蟹,品肥美大闸蟹,还将送陈年花雕酒!更多吴地人家信息,可关注吴地人家官网http://www.wudirenjia.com。



贾母老蚌怀珠

提到吴地人家,人们自然而然地就想到了传世之作《红楼梦》,作为红楼主题精致餐饮名店,吴地人家新街口店已于10月18日在万众期待中盛大开业了!秉承着为金陵食客提供经典红楼美食的同时,精心营造浓郁的红楼文化气息,让食客在这里不仅能够享受红楼佳肴,也能够细细品味江南吴门烟水生活的点点滴滴。

## 红楼意境之美

吴地人家一贯追求“含蓄的奢华,简洁的古韵”的品牌风格,营业面积近4000平方米,可容纳600人同时就餐的酒店设计贵气而不招摇,奢华而不庸俗。进入店内,装修风格古韵袅袅,慢慢

地穿梭在小道中,小巧而精致的设计,仿若游走在大观园。一个转弯,大厅映入眼帘,尽是一派雍容华贵之气,小道还可以通完各个包间,24个包间风格各异,均是以红楼为主题,装修采用江南大家宅院的风格,以红、黄为主色调,高贵中凸显大气;依照“大观园”进行风格化的布局和装饰,而且每一个包间都有一段红楼故事,或以红楼女儿命名,或以大观园典故为名,身在此间,就好比在金陵贾府走上了一遭。总而言之,酒店设计装潢上为顾客精心准备的红楼遗梦,让人们在享受美食之余,深深领略到红楼历史的源远流长。

## 红楼美食之绝

作为以红楼为主题的餐饮名店,吴地人家南京店充盈着浓厚的红楼气息,菜肴上对红楼文化也做了一番巧妙设计,并结合苏帮菜特色,打造了惊觉齿间的红楼盛宴,妙玉金汤素斋是吴地人家红楼主题精致餐厅中经典佳肴之一。宝玉红袍大虾、李纨花雕焖肉、贾母老蚌怀珠……领略红楼佳肴的魅力。多种新鲜蔬菜的巧妙组合,在这个崇尚养生的年代,更是成为崇尚健康人士的首选。



Wudi  
HOUSEHOLD

红楼梦主题精致餐厅

南京店

# 开业优惠酬宾火热持续中.....

金秋时节,稻花飘香,菊黄蟹肥,吴地人家现推出正宗阳澄湖大闸蟹,请君品尝。

**吃大闸蟹,送陈年花雕酒。**

(更多优惠详见店内公告)



吴地人家南京红楼梦精致餐厅是以千古奇书《红楼梦》为主题的文化餐厅,是吴地人家“戏梦缘”三部曲中以“梦”主题为架构的又一成功案例,位于白下区汉中路143号环亚广场三楼,营业面积近4000平方米,2个豪华宴会厅,24个包间,可容纳600人同时就餐。依照“大观园”进行风格化的布局和装饰,步入店内,尽是一派雍容华贵之气,宛若走进了曹公笔下的大观园。金箔壁画里但见温柔如水的红楼女子,低眉含笑间恰似水莲花不禁风雨的娇羞,古朴的宫灯,散发出温暖的光芒,迎接若贵客临门。

品尝地址:南京汉中路143号环亚广场3楼  
品尝热线:025-84577777

吴地人家  
中国文化餐饮倡导者  
感悟人生三境  
体味深宅大家