



大家都喜欢吃夜宵,尤其是夜班族,但是吃了又怕发胖,俗话说:鱼和熊掌不能兼得,小编给大家整理了夜宵照吃又不会发胖的几条对策,这个确实能兼得哦!

## 吃夜宵不发胖 这个对策真的有

### 对策1: 想吃甜食营养要充足

为了让摄入的糖分能被充分燃烧掉,身体要保持均衡的营养。只要配合来吃,就能歼灭肥胖的根源哦!例如核桃含有的油分,能令脂肪加速燃烧,豆奶既健康也燃脂,天然的橙汁等都能补充营养,最好是在饭后吃。如果并不是肚子饿,只是嘴馋想吃甜食,不妨在饭后吃些甜品吧,由于主食已增加



饱腹感,甜食也吃不多,最好是将分量控制在饭量的10%以下。

### 对策2: 加班的时候想吃点东西

上班一族最经常出现的情况就是加班到很晚,已经过了吃饭的时间,下班后也会跟同事一起到餐厅吃吃东西喝酒。如果事先知道要加班,可以先在下午吃一点东西,防止过度空腹,尽量选择一些营养充足的食物,例如饭团、水果沙拉、坚果类与干果类食物,这样也能防止太晚的时候会饮食过度哦!

### 对策3: 吃完夜宵就睡觉

不少人在睡觉前都喜欢吃夜宵,其实这样不仅会因食物还没消化导致热量积聚,更重要的是会影响睡眠质量,这是引起肥胖的主要原因。一般来说,睡前

2-3小时前进食为佳,但如果要吃夜宵的话,尽量选择一些易消化,或促进消化的食物吧,例如富含酵素的食物,也不怕热量积聚了。

### 对策4: 在便利店买即食食品

便利店中有很多即食食品,有时下班晚了,懒得回家自己做,又不想到餐厅吃饭,便经常会去便利店买些吃的。要怎么选择才更精明呢?比起面包和蛋糕,米饭对饮食减肥更有好处,蔬菜含量充足也是一个诀窍哦!



## 吴地人家 诠释红楼新“食”尚



### 惊喜链接

为了回馈广大市民的支持与厚爱,位于白下区汉中中路143号环亚广场三层的吴地人家南京店除了推出冬令滋补养生系列(羊肉宴、天目湖鱼头等)以外,特举办“品年夜饭,看春晚,中幸运大奖”活动,最高奖价值达1380元,此外凡来吴地人家用餐者,还可享受精美纪念品一份(详询店内工作人员)。



命名,或以大观园典故为名,身在此间,好比在金陵贾府走了一遭。

### 打造红楼美食之最

吴地人家将服务放在首位,务必让每位顾客享受文化、体验精致、吃出健康,酒店拥有“红楼十二金钗”贵宾服务员,她们内外兼修,高雅热情,将为顾客带来别样的服务体验。此外,酒店还会定期安排艺术表演,把江南地道的古韵柔情融在酒店氛围,华丽文雅的昆曲,清新淡雅的古筝,古朴生动的评弹,顾客在享受美味的同时,感受了一场繁华。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,妙玉金汤素斋当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。

### 传承红楼经典文化

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,小道还可以通往各个包间,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,而且每一个包厢都有一段红楼故事,或以红楼女儿



江南文化 精致餐厅

南京新街口店

红楼梦主题精致餐厅

# 吴地人家

中国文化餐饮倡导者

体味深宅大家 感悟人生三境

品年夜饭,看春晚, 中幸运大奖,只在吴地人家

来吴地品年夜饭,更有好礼带回家

特等奖 1名 1380元

一等奖 2名 880元

二等奖 3名 580元

三等奖 10名 188元

幸运奖 凡来吴地人家用餐者,均可享受精美纪念品一份

\*以上获奖者,凭券领取(详情请咨询店内工作人员)

另推出冬令滋补养生系列(羊肉宴、天目湖鱼头等) 欢迎品尝。



惊艳红楼家宴,重现吴地人家, 富贵繁华,触手可及, 地道苏帮菜,博采时新,浓淡有度, 带家人品尝江南味道, 时令鲜蔬、江河海鲜,主食点心, 汤羹炖品,健康新搭配, 体验文化,享受精致, 吃出健康,美食美趣,全家总动员。

# 年夜饭

## 火热预订中

品尝地址:南京汉中中路143号环亚广场3楼

预订热线:025-84577777