



春节将至,肯定少不了亲朋好友聚餐,美味佳肴通通摆上来。如不注意科学合理饮食,享受了口福却不利于健康。新年饮食怎样才能吃出健康? 养生专家提醒新年饮食需注意“三少两多”:

# 新年饮食记得“三少两多”

## “三少”——1.少吃脂肪

我们不建议完全不吃脂肪,因为健康的身体离不开脂肪,但是,我们对摄入的脂肪种类必须有所控制。

饱和脂肪会增加血液胆固醇的含量,增加患心脏病的风险。饼干、蛋糕、肉饼、火腿、奶油、奶酪和含有猪油、椰子油或棕榈油的食物都含有大量的饱和脂肪。

## “三少”——2.少吃盐

在日常饮食中,控制食盐的摄入量是十分必要的。众所周知,因为食盐的成分是氯化钠,其中含有钠离子,过量摄入钠会导致高血压。

## “三少”——3.少吃糖

减少含糖的摄入对很多人来说是一件十分困难的事情,很多食物中都含有糖,如水果和蔬菜。水果蔬菜中含有的糖都是天然存在的,不需要刻意避免食用。

碳酸饮料中含有极少的营养成分,其中人工添加的糖分还容易引起蛀牙,增加人体的饱腹感,影响正常进食,长期饮用容易引起营养不良。



## “两多”——1.多吃鱼肉

建议大家把坚持吃鱼肉当成日常饮食的一个重要部分,每周至少应该吃两次鱼肉,特别是油性鱼肉,其中含有一种欧米伽3-多不饱和脂肪酸,这种脂肪酸有助于预防冠心病的发生。

## “两多”——2.多吃水果蔬菜

专家建议每天应该吃至少400克以上的水果蔬菜,无论选择那种形式的果蔬,例如新鲜果蔬、冷藏果蔬、干燥果蔬、果蔬汁,或是果蔬罐头都可以,但是切忌把土豆当成蔬菜的一种,因为它属于淀粉类食物。



### 【久坐电脑前的人必吃的9种防辐射食品】

- 1.黑芝麻:增强免疫力;
- 2.西红柿:减少辐射对皮肤的伤害;
- 3.紫菜:含丰富的碘;
- 4.辣椒:保护细胞DNA不受辐射破坏;
- 5.绿茶:减轻辐射影响;
- 6.海带:抑制免疫细胞凋亡;
- 7.大蒜:减少辐射损伤;
- 8.绿豆:有助于排泄毒物;
- 9.黑木耳:清胃防辐射。

# 吃100送100 菜品半份任点 水中游 火锅要的就是温馨

## 优惠链接

为了回馈广大消费者的支持与厚爱,2012年1月11日—1月31日,位于玄武区太平北路80号(近1912街区)的水中游火锅特推出令人惊喜的满100送100券优惠活动(除1月22日—1月28日不可用外,其余节假日正常使用!)

## 全自动厨房 打造高品质放心火锅

简约而不失大气的装修风格,除了5个精致包间和3个优雅卡包之外的水中游火锅,全自动的厨房自然是一大亮点,时下,不只是消费者忧心食品安全问题,诚信经营的店家也对此十分重视,希望能传递给消费者安全、卫生、健康的形象。占地约1600平方米的水中游火锅,仅厨房就有400平方米,而且分布很细,消毒间、小吃间……就连拖把都有专门的洗涤区,而这一切,顾客都可以任意参观。

除了舒适典雅的环境,水中游的菜品都十分新鲜,所买菜品原料都是极为细致

的,菜品如水中游干层肚、水中游鲜毛肚、A眼肉肥牛以及极具特色的水中游秘制滑牛、水中游豆花、蟹黄墨鱼滑等都挺不错,而且,菜品还可以半份半份地点,每样菜品点半份,不仅可以尝试更多品种,而且全自动化的设备在每道菜上桌前都会对菜进行称重,哪怕是半份,分量也特别足,保证让客人吃到最新鲜、分量足的菜品。

## 向心社会 让火锅充满温情

如果说水中游做的火锅仅仅能够唤醒人们的味蕾,那这不是水中游吸引金陵饕餮一族的唯一秘笈,因为除此之外,水中游人性化的管理和向心社会的经营理念会给这个寒冷的冬天增添不少温情。除了为店里的服务员提供最舒适的生活环境、能够让他们专心为顾客打造更高质量的火锅之外,水中游每天都会为路过的无论是私家车还是出租车司机免费提供茶水、豆浆之类的饮品,为奔波于城市之间的人们驱走一丝倦意。通过高品质的火锅、实惠的价格、热情周到的服务,水中游深受广大食客欢迎自然不足为奇。



水中游火锅

活动时间:1月11日-1月31日

# 水中游火锅

## 新店开业大酬宾

火锅处处有,品质水中游!

# 菜品消费满 100 送 100

免费项目:免费泊车、美甲、上网、擦鞋、儿童乐园、手机加香等各项增值服务。

品尝热线:52255866 52228435 (1月22日-1月28日不用券不返券)

地址:南京市玄武区太平北路80号凤凰座(1912街区北侧)

公交路线:2路、3路、31路、44路、95路、304路、游1至四牌楼站即到

本店拥有最终解释权