

春季养生正当时



“一年之计在于春”，春季是万物复苏、阳气生发的季节，春季养生应注意体内阳气，使之充沛并不断旺盛起来，因此，我们要做好春季的养生保健，为一年的健康打下基础。

韭菜:俗话说，“正月葱，二月韭”，意思是说2月里生长的韭菜是最好吃的。除此之外，韭菜还有着“春天第一菜”的美誉，不仅味道清香，而且营养丰富，对人体非常有益。在中医里，韭菜有一个很响亮的名字叫“壮阳草”，还有人把韭菜称为“洗肠草”。

菠菜:中国养生学里有一种说法，吃蔬菜瓜果要吃当季的，菠菜是冬季播种、来春收获的，俗称

埋头菠菜。这个时间吃非常适合。菠菜作为一种缓和的补血滋阴之品，对“虚不受补”者尤宜。菠菜具有抗衰老和增强活力的作用，肠胃虚寒腹泻者少食，肾炎和肾结石患者不宜食。

百合:中医认为百合性微寒平，具有清火、润肺、安神的功效，其花、鳞状茎均可入药，是一种药食兼用的花卉。鲜百合具有养心安神、润肺止咳的功效，对病后虚

弱的人非常有益。到目前为止，百合仍然是中药中的常用药材。

香椿:阳春三月，正是采食香椿的季节。不少专家都提到，香椿不仅风味独特、诱人食欲，而且营养价值较高，富含钾等元素，维生素B族的含量在蔬菜中也是名列前茅。另一些研究还发现，香椿对预防慢性疾病有所帮助，其中含有抑制多种致病菌的成分。

宋昱 整理



吃里淘经

必知7 防癌烹饪窍门

- 1、鱼、肉不可烧焦；
- 2、多吃具有根茎的蔬菜；
- 3、蔬菜要先洗后切，切好即炒，炒好即吃；
- 4、烹调时，做到旺火、急炒、快盛；
- 5、不要挤出菜汁；
- 6、适当用点醋；
- 7、不宜加食碱。

减肥必知的刮油食物

1. 黄瓜：所含纤维素能促进肠道排出食物废渣；
2. 茄子：能降低胆固醇；
3. 绿豆，具有降血脂护心脏的作用；
4. 香菇：具有消食、去脂、降压功效；
5. 番薯：能预防心血管系统的脂质沉积，减少皮下脂肪；
6. 山楂：有扩血管、促胆固醇排泄作用。
7. 苹果：所含类黄酮能抗动脉粥样硬化。



我们一起唱大戏!

- 南京
北京
上海
广州
深圳
澳门
新加坡
台北
首尔
香港
东京
吉隆坡
曼谷
巴黎
.....

大牌檔

 迎客老堂倌 要求:男 50-60岁 月综合收入 ¥2600	 巧手厨娘 要求:女 28-50岁 月综合收入 ¥2600	 邻家小妹 要求:女 18-25岁 月综合收入 ¥2800	 街坊小阿哥 要求:男 18-28岁 月综合收入 ¥2800	 功夫大厨 要求:男 35岁以下 月综合收入 面议	 服务嫂 要求:女 26-45岁 月综合收入 ¥2600
--	---	---	--	---	--

招聘热线: 025-83168333-271
地址:南京市湖南路狮子桥2号南京大牌檔

