

A29

过年

5个饮食秘诀 春节吃不胖

每逢春节,家庭聚会、春节聚餐……让很多人都胖了一圈,大家在胡吃海喝的时候相当尽兴,而尽兴之后,都会为速成的肥膘而感到苦恼,然而,食之有度,春节大吃大喝的次数虽不少,但是把握好度,掌握好饮食秘诀,再吃也不担心胖了。

现代快报记者 宋昱 整理



年夜饭食趣

辞年,就是在除夕吃丰盛的晚餐,俗话叫做“年夜饭”,也有的地方叫做“团年饭”、“合家欢”、“分岁酒”、“守岁酒”、“辞岁酒”。

我国对吃年夜饭的传统习俗有许多:因为这顿饭以后就要告别旧岁迎来新岁了,所以又称“分岁”。在古代,人们认为年夜饭还有逐疫、驱邪、健身的作用。因此,年夜饭的特点是全家大团圆的宴会,无论男女老幼都要参加,为了这个团圆,外出的家人或子女都要赶在除夕前返回家来;如果没能及时赶回来,餐桌上要给未归人留一个空位,摆一双筷,表示全家团聚。



一、在清晨醒来后1小时之内吃饭。

美国哈佛大学的研究人员发现,在清晨醒来后1小时之内吃饭,这种做法在一年内至少可以帮你毫不费力地减去5公斤体重。同时,因为这样的做法并不会让你放弃进食的念头,也不会让你逃避那些你爱吃的食物,因此由减肥带来的紧迫感、焦虑和沮丧情绪也会相应减少75%。

二、每3小时进食1次,每天可以吃5顿。

过节在家休息没有应酬的时候,不妨尝试制定一张进食时间表。例如:早上7点吃早餐;10点吃一些点心;13点吃午餐;16点吃些甜点;19点吃晚餐。这样每3小时吃1次东西的饮食方式,能使身体平稳地消耗一定数量的脂肪,而不流失肌肉组织。同时,还可减缓新陈代谢速度,调整人

体对食物的欲望以及因饥饿带来的不适感。

三、不要让自己随时随地吃零食。别忘了,在空闲的时候,喝一杯茶或站起来放松一下四肢,以消除吃的欲望。别信手抓点什么就吃,尤其是过节的时候家里的零食比较多,要适当地吃。想吃的时候就看看苗条的美女,还是打消吃东西的念头吧。

四、睡前3小时不要吃任何东西。为了避免在临睡前出现无意识的大吃大喝,吃完晚饭后,应立即漱口、刷牙,并收拾起随处可见的零食。也可直接在冰箱上放一个醒目的牌子,上面写一些对你有明显提示作用的文字,如:“加油!离标准体重还差3公斤”等。

五、如果吃大餐的话,请注意以下细节:

1、点菜的时候注意,上火的、容易长肉的食物少吃,多吃些蔬菜、五谷杂粮,多吃鱼、蛋来代替肉类。少吃肉类,最好吃禽类的肉,如能以鱼肉代替猪肉则更好。

2、要细嚼慢咽。吃得过快,食物咀嚼不够,会使消化液分泌不足,造成消化不良,而且多咀嚼使食物容易消化,营养也容易吸收。

金世尊:舟山海鲜“鲜”不可言



今年,很多南京人都很熟悉的知名品牌“金世尊”,在舟山国际渔场强强联手后,强档推出2013年度“海鲜大礼包”,大量现货直供南京市场,为广大的南京消费者带来了春节好礼。位于龙蟠中路75号的“金世尊”门店,在继直销阳澄湖大闸蟹之后,海鲜大礼包可说是备受南京市民的宠爱。

海鲜礼盒六款任选

据了解,当下购“金世尊”海鲜”还有好礼相送,以至于团购热线响个不停,现货及礼券的销售都十分火爆。“金世尊”今年推出了398型、588型、898型、1288型、1888型和2688型六款海鲜大礼包,根据不同的消费者需求采取了价格差异化定位策略,以在更大范围内满足人们的选

购需要。
包装精美品质高贵

“金世尊”海鲜大礼包在包装上也是精致大方,尊贵大气,同时还充满浓郁的节日喜庆氛围,高贵、精美、大方的视觉效果备受人们的喜爱。古语有云“来而不往非礼也”,逢年过节一份新鲜精美的海鲜大礼包无疑会让很多消费者兴奋不已。

特别值得一提的是,“金世尊”海鲜大礼包这两年都做了市场调研,并根据南京消费者的口味喜好,合理地进行产品搭配,把质量上乘、价格实惠、健康味美的原生态海鲜带给石城的每个家庭。南京市内的消费者可以享受免费配送服务。还可以自由选择,根据您的实际需求定制礼盒。

年货荟萃 尽在百珍堂

年货到哪里买品种最全最正宗啊?来百珍堂土特产有限公司买到就是赚到,一站式大采购省时省事。百珍堂在全国已开有50多家连锁直营店,四年时间里在南京陆续开了六家直营店,他们分别位于龙蟠中路158号、秣陵路99号、中央路264号、湖南路狮子桥2号、江宁通淮街159号、板仓街111号。另外在北京华联、新百和南京商厦也设有百珍堂的特产专柜。

百珍堂不仅经营3000余种传统知名土特产,如无锡酱排骨、苏州采芝斋糕点、高沟捆蹄、沛县狗肉、天目湖鱼头、金华火腿、南通西亭脆饼、茅山老鹅等;还精心挖掘和组织了各类绿色有机食品,如越光大米、临安山核桃、山东栖霞苹果等。从元月16日至2月9日,百珍堂在各直营门店举办“2013年春节年货采购季”活动,全场商品9.5折,还有数千份由我省著名书法家李啸亲笔书写的新年“福”字馈赠消费者!

舟山沈家门国际海鲜渔场直销

商务献礼/员工福利 请认准金世尊牌精品海鲜

金世尊6大优势

- ◆ 金世尊牌精品海鲜大礼包,畅销10年,老品牌放心。
- ◆ 正宗舟山野生海鲜,沈家门国际海鲜渔港,直销南京。
- ◆ 订购方便,一个电话,免费送货上门。
- ◆ 全程冷链配送,航空保温包装,确保新鲜。
- ◆ 全国配送,覆盖200个城市,24小时内到货。
- ◆ 自由选择,可根据您的实际需求定制礼盒,欢迎来电咨询!

热门优惠

- 购买满30000元 送五粮液 2瓶
- 购买满50000元 送飞天茅台 2瓶

398元 精选精品礼盒套餐

| | | |
|----------|----------|----|
| 野生大对虾 | 8-10头 | 1盒 |
| 东海野生大鳊鱼 | 250-350克 | 2条 |
| 东海野生大黄鱼 | 400-500克 | 1条 |
| 缅甸淡水野生鲈鱼 | 500-700克 | 1条 |
| 东海野生大对虾仁 | 500克 | 1包 |
| 东海野生米鱼 | 400-500克 | 1条 |
| 东海野生小黄鱼 | 400-500克 | 1包 |
| 东海野生带鱼中段 | 550-600克 | 1包 |

588元 精选尚品礼盒套餐

| | | |
|----------|----------|----|
| 野生大对虾 | 8-10头 | 1盒 |
| 东海野生大鳊鱼 | 400-500克 | 1条 |
| 东海野生大黄鱼 | 400-500克 | 1条 |
| 缅甸淡水野生鲈鱼 | 500-700克 | 1条 |
| 东海野生大对虾仁 | 500克 | 1包 |
| 东海野生米鱼 | 400-500克 | 1条 |
| 美国山口贝 | 1000克 | 1盒 |
| 东海野生带鱼中段 | 550-600克 | 1包 |
| 俄罗斯薄片鱼头 | 250-350克 | 2只 |
| 大连野生海参 | 400-500克 | 1包 |

898元 精选尊品礼盒套餐

| | | |
|----------|----------|----|
| 野生大对虾 | 8-10头 | 2盒 |
| 东海野生大鳊鱼 | 400-500克 | 1条 |
| 东海野生大黄鱼 | 400-500克 | 1条 |
| 缅甸淡水野生鲈鱼 | 500-700克 | 1条 |
| 东海野生大对虾仁 | 500克 | 1包 |
| 东海野生米鱼 | 400-500克 | 1条 |
| 特级夏威夷贝 | 500克 | 2包 |
| 人海野生海参 | 400-500克 | 1包 |
| 南美雪蟹脚 | 400-500克 | 1包 |
| 东海野生鳊鱼中段 | 500克 | 2包 |
| 俄罗斯薄片鱼头 | 250-350克 | 2只 |

1288元 海鲜盛宴礼盒套餐

| | | |
|----------|----------|----|
| 野生大对虾 | 8-10头 | 2盒 |
| 东海野生大鳊鱼 | 400-500克 | 1条 |
| 东海野生大黄鱼 | 400-500克 | 2条 |
| 缅甸淡水野生鲈鱼 | 500-700克 | 1条 |
| 东海野生大对虾仁 | 500克 | 1包 |
| 东海野生米鱼 | 400-500克 | 1条 |
| 特级夏威夷贝 | 500克 | 2包 |
| 东海野生带鱼中段 | 500克 | 2包 |
| 俄罗斯薄片鱼头 | 250-350克 | 2只 |
| 大连野生海参 | 400-500克 | 1包 |
| 南美雪蟹脚 | 400-500克 | 1包 |
| 沪式上海鱼翅 | 250克 | 2包 |
| 纯天然象拔蚌 | 1000克 | 1袋 |

2013春节 百珍堂特产 年货购物季

2013.01.16-2013.02.09
活动期间全场商品 9.5折

本活动仅在百珍堂南京地区直营连锁店执行
过日子,备年货,发福利,买礼品 就到百珍堂
百珍堂——只做名特优食品的连锁机构

南京地区直营连锁店

1. 秣陵路店: 秣陵路99号 84219758
2. 中央路店: 中央路264号 86334158
3. 龙蟠中路店: 龙蟠中路158号 84811958
4. 湖南路狮子桥店: 湖南路狮子桥2号 83226058
5. 板仓街店: 板仓街111号 58871958
6. 江宁通淮街店: 江宁通淮街159号 52769778

南京地区专柜直营店

1. 新街口百货商店六楼
2. 南京商厦一楼
3. 北京华联南京德基商厦店
4. 北京华联水游城店
5. 北京华联马台街店
6. 北京华联紫金店
7. 北京华联大店
8. 北京华联江宁女人街店

www.513h.com

订购热线: 025-84802758 13505151332



400-6969-517 025-89602582

地址: 玄武区龙蟠中路75号 网址: www.laohaixian.com

银联 支付宝 微信支付