



你知道吗

1块月饼能抵3碗米饭

热量很高,营养专家建议每次只吃1/4块

明天就是中秋节,这两天,不少人已经开始啃起了月饼。虽然五仁月饼、韭菜月饼等被批得“体无完肤”,但在中国人的传统观念里,没有月饼还算个中秋吗?好吃难吃都得吃点。不过,你知道吗?一个重约180克的月饼,热量达800卡路里,相当于3碗白饭热量。营养专家建议每次只吃1/4块月饼,并细嚼慢咽。

现代快报记者 郝多

每年中秋过后,各大医院都会收治不少“月饼”综合征患者,他们中,大多数人因为吃月饼过度,造成急性胰腺炎发作,很多人因为吃月饼引起消化不良,腹泻,糖尿病患者月饼吃多了还会引起高糖毒性。

据了解,一个重约180克的月饼,热量高达800卡路里,相当

于3碗白饭的热量。有爱吃月饼的人认为:“既然一个月饼的热量和3碗白饭相等,我就不吃饭,吃月饼代替白饭就行了。”

“这是不正确的。”南京市中西医结合医院糖尿病专科副主任医师韩康生介绍,即使再爱吃月饼,也不宜以月饼代替正餐,因为一个月饼的糖分和总脂肪

含量比白饭高出许多。“如果一天吃一个月饼,就超出了人体一天所需的糖分。”

据了解,脂肪和糖分极高的月饼有双黄、莲蓉,胆固醇低、糖分很高的是五仁、豆沙月饼,但都含有很高的热量。

韩康生说,现在市面上还有不少月饼都号称“无糖”,其实

只是糖分少了一些,但还是有糖,而且月饼是“三高”食品,高油、高糖、高脂肪。普通人一天一块足够,但特殊人群一定要少吃,比如消化能力比较差的婴幼儿和老年人,尤其是糖尿病患者,我们建议最好都不要碰月饼,即使吃,象征性吃一点就可以了。”

总价 5.18 万,能买什么级别的奢侈品?

远不如一来套温泉公寓酒店!!

5.18万,这个数字对高端消费人群来说,就是一个TV包包的价格,是一款江诗丹顿手表的价格,是同圈层好友一次宴请的价格……但是无论是包包还是配饰,都只能是自己

享用的产品,并且它们也逃脱不了奢侈品“高享受、低利用、高折旧”三大弊端,最终它们也只会灿烂一时。

你是否想过,5.18万,可以买套温泉公寓酒店?可以静心疗养、美容养颜、休闲泡汤、社交会友、分时度假……,颠覆您的奢侈品价值观,紫泉宫“共享度假”将成为您一生的灿烂。

紫泉宫“共享度假”温泉公寓酒店,5.18万,奢侈?是父母的疗养所,老婆的美容院——12.8mg/l高锶医疗热矿泉,美容养颜偏硅酸

紫泉宫引入神奇的南山紫泉,12.8mg/l高锶含量,47种矿物质元素,对于心脑血管疾病等有很好的改善功效,其富含的偏硅酸,可以平滑肌肤,美容养颜,同时偏硅酸又是“肠道清道夫”,可以使人血管壁保持弹性,调节血管机

能,可谓是父母的养老院,老婆的美容院。

5.18万,奢侈?诠释全新度假生活,让中产阶级步入贵族生活——南山脚下,千亩农庄,“私人”温泉酒店会所

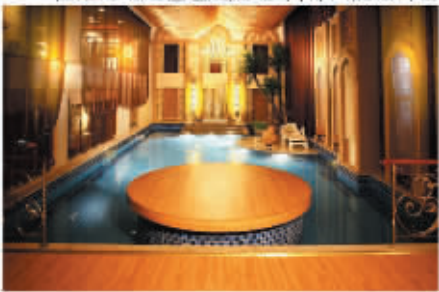
紫泉宫温泉公寓,颠覆了传统的度假生活理念,其毗邻4A级景区南山,富含超高的氧离子,是天然的氧吧,并且毗邻市政公园,远观谷阳湖。另有1000亩开心农场全程提供无污染食品,垂钓、骑马、真人CS让您玩不停。项目配有5000方高端温泉会所,28℃恒温泳池,有氧健身馆,露天汤池……,在酒店清新的环境中,给自己的身体吸点氧。

5.18万,奢侈?全国100家酒店,您是主人——全国十大旅游城市,100家酒店,分时度假紫泉宫与国内外100多家星级酒店有

互换度假协议,40年深度体验国内外高星级酒店!海南三亚、海口,广西桂林、云南丽江等,业主可以随意置换。



南京接待中心地址:白下区洪武路23号隆盛大厦1609室(近华泰证券,地铁2号线24号出口)
南京接待中心电话:025-86555499



中秋全家乐,尽享常州恐龙城

中华恐龙园

中秋期间,可爱的恐龙宝贝将带着美味的月饼现身恐龙园,让游客感受传统佳节浓郁的氛围。此外,还有多项精彩互动比赛和游戏,恐龙宝贝中秋明星见面会、星语心愿花车大巡游等,让小朋友体验传统游戏的新玩法。4D过山车千米蜿蜒的轨道赋予了恐龙世界最神秘的元素,是年轻人中秋挑战的不二之选。

恐龙谷温泉

源自地下2009.7米的天然温泉,富含偏硅酸、锶的标准美人汤,系华东温泉景观鼻祖。恐龙谷温泉涵盖温泉主题公园、客房中心、顶级“一品龙汤”休闲养生会所等项目,让你远离城市喧嚣,静享幸福安逸。

爆笑打击秀——《恐龙人》

时尚爆笑的音乐打击秀《恐龙人》在恐龙城大剧场上演。激情四射的打击乐,时尚潮流的韩国现代舞,精彩绝伦的特技,诙谐幽默的恶搞,跌宕起伏的感人情节,让观众在爆笑与感动之间感受《恐龙人》不同于其他舞台剧的魅力。

电话订票 更快更省更方便
400-616-6600
www.konglongcheng.com

环球恐龙城
UNIVERSAL DINOSAUR TOWN
国家5A级旅游景区