

刮起“早餐风暴” 麦当劳让健康“早一点”

■活动现场



引领健康乐观的生活方式

7月14日,麦当劳在郑州新世界百货广场举行了“早餐风暴启动仪式”,其中包括精彩的快闪表演和媒体试吃等环节,邀您共享“健康、美味、超值”的早餐。

活动当天,近30名活力四射的舞者和麦当劳员工共同上演了一场精彩的快闪表演。在这个充满激情与阳光的早上,麦当劳“早餐风暴”正式在郑州拉开序幕。

“一日之计在于晨,在如今快节奏的工作生活中,人们对早餐的要求也越来越高。既想让早餐卫生、便捷、健康,又要满足不同的口味。”郑州麦当劳相关负责人表示,“麦当劳的早餐系列将为顾客带来不一样的感觉,而且可以令大家以充沛的精力去把握每一天。麦当劳一直倡导积极均衡的饮食习惯,这里提供的不仅是一顿早餐,更希望能够借此引领一种健康乐观的生活方式。”

一大早被闹钟叫醒,挣扎着爬起,然后揉着依然瞌睡的双眼分秒必争地冲出家门,根本来不及吃早饭。或者在充满汽车尾气和灰尘的路上,狼吞虎咽地搞定刚从路边买来的油条、包子……这样“赶时间”的都市人,我们身边比比皆是。

有数据统计,我国有将近三成的居民没有养成每天吃早餐的习惯,而35岁以下的年轻人更是“早餐逃跑族”的主力军。您要知道,不吃早餐或者早餐营养不达标,都会使身体产生疲倦、老化快等症状。近日,郑州麦当劳启动“早餐风暴”,旨在鼓励人们更多地去关注和认识到高品质、多样化营养早餐的重要性。

郑州晚报记者 王一品/文 慎重/图

倡导“现点现做”的健康理念

在品鉴、试吃环节中,麦当劳不仅呈现了十几种不同风味的早餐,包括全餐、麦满分、油条和豆浆、奶茶等,而且还让大家参观了麦当劳的操作间,其干净、整洁程度令众人赞叹不已。

据介绍,麦当劳的工作人员每天上岗前最重要的一环就是洗手,他们每次都要认真洗三遍手,而且要求洗到胳膊的位置。而麦当劳早餐的所有材料都是经过合理营养搭配的,像奶茶是由纯天然的原料制成,不添加香精。当工作人员现场向众人展示“猪柳蛋麦满分”的制作工序时,其卫生、快捷、新鲜程度令品鉴者零距离感受到麦当劳“现点现做”的健康理念。

营养早餐让能量满格

据了解,麦当劳“早餐风暴”提倡“健康生活,健康早餐”,因注重营养而打造出各种早餐组合,并且推出一系列配套活动。比如“天天超值6元早餐”,在保证美味、健康的同时,将低价进行到底,与此同时,麦当劳还有积分卡送单品、写字楼试吃、早餐“袋”着走等活动相继推出,让每一个忙碌于大都市的人都可以能量满格,感受到麦当劳掀起的“健康早餐之风”。



第一课

我们为什么必须天天吃早餐?

在随机调查中,工作人员问道:“您觉得一份早餐意味着什么?”很多受访者都会说,吃份早餐不就是油条豆浆或喝碗胡辣汤嘛。您别小瞧这早餐,里面还真有大学问。

今天要上的第一课就是“我们为什么必须天天吃早餐”?很简单,因为不吃早餐会让人变得迟钝,大脑所需能量占人体总能量的20%,早餐对保持大脑活力至关重要。而且不吃早餐,身体只能动用体内贮存的糖元和蛋白质,久而久之,会令皮肤干燥产生皱纹,甚至会引发贫血,加速衰老。所以称早餐为“最重要的一餐”一点都不夸张。一顿科学营养的早餐能够使人体整个上午的血糖维持在稳定的水平,满足大脑对血糖供给的需求,令工作和学习都更有效率。

怪不得俗话有云:“早餐要吃好,午餐要吃饱,晚餐要吃少。”

第二课 我们的早餐应该长啥样儿?

既然早餐如此重要,那么,究竟什么样的早餐搭配才符合营养标准呢?这才是最实际的问题。

研究显示,早晨的餐桌上必不可少四要素分别为谷物、肉类、豆(奶)制品和蔬果,缺一不可,这样才能保证身体吸收充足的碳水化合物、蛋白质、矿物质和维生素。以麦当劳火腿扒麦满分为例,由100%纯小麦粉精制

而成的英式松饼经过适度烘焙,不但口感松韧有嚼劲,还能有效抵抗饥饿感。加上带有火腿扒味的猪肉饼,口感多汁柔和、略带咸味,再配以鲜脆的生菜,表皮鲜香微脆,内部柔软可口,不愧为麦当劳最畅销的6元早餐。

如果你不喜欢西式早餐的口味,麦当劳还贴心提供了传统中式营养餐,一根脆而香的现炸油条,搭配一杯优品豆浆,也足以为您提供满满的动力。



麦满分活力早餐,您吃了吗?

你进过早餐学院吗?你上过营养搭配必修课吗?别开玩笑,吃个早餐有必要这么大动干戈吗?

先别着急,这看似可有可无的一顿早餐里,其实包含的学问真够我们受用一辈子的。尽管我们没有“都教授”几百年积累的渊博知识,但也想借在麦当劳学到的早餐知识来提醒各位小伙伴们,别拿早点不当健康。

郑州晚报记者 王一品

第三课

早餐究竟怎么吃、何时吃才最健康呢?

有了健康的饮食理念和营养均衡的早餐后,接下来我们要讨论一下早餐究竟怎么吃、何时吃才最健康。

营养学家们认为,早上7点~8点是最理想的早点时间。过晚吃就丧失了早餐的意义,但过早吃也不可取,会影响胃肠道的休息,一旦扰乱了胃肠的蠕动节奏反而不利于消化吸收。一般来说,起床后20~30分钟再吃早餐最合适,此时食欲最为旺盛,而消化吸收状态也在最佳水平。

解决了用餐时间,就剩在哪儿吃、怎么吃的问题了。匆忙赶路的时候,我们去哪里觅得一顿营养美味还兼顾方便、快捷、卫生的早餐呢?这时就不得不提我们的好邻居麦当劳了。麦当劳可随时随地为你“现点现做”,递上一份热腾腾、香喷喷的活力早餐。丰富多样的选择种类,更让你能随意搭配专属的早餐组合。无论是坐下来细细享受,还是随身打包“袋”着走,抑或是从不堵车的“得来速”车道便捷点餐,麦当劳早餐总能让你能量满格、元气满分。

■早餐学院

别拿早点不当健康 满分活力早餐,您吃了吗?