

1 挑选 低热量、低胆固醇月饼利健康

中秋将至,月饼当仁不让地成了当下美食的“主角”。高糖、高油、高热量的月饼如何“配伍”,才能吃出健康?专家在这儿支了招。郑州晚报 李鹏云

河南省中医院脾胃科主任医师牛学恩介绍,从某种程度上来说,月饼也是“垃圾食品”,因为它是“高糖、高脂、高能量”食物。一个普通月饼的热量高达850大卡,相当于3碗白饭的热量。因此对于特殊人群和肥胖人士,肯定是弊大于利。“而且,传统的月饼,不论是京式、广式还是苏式,糖和油的含量都比较高。”河南省中医三附院脾胃科主任医

师孙玉信说,吃了这些高油高糖的月饼,不可避免地会摄入过多的糖分、脂肪等。随之而来的,就可能是消化不良、“三高”指数上升、肥胖等。所以挑选一款适合自己吃的月饼很重要。一定要挑低热量、分量较小、低胆固醇及使用坚果、枣、柿子、凤梨等做馅料的月饼,后者食材本身的甜可减少糖的使用,无形中也会降低热量的摄取。



月饼“好搭档”

2 配伍 酸味水果、热茶是月饼“好搭档”

月饼甜腻,吃时难免会口渴,食用时如何配伍方能有健康?“配热不配冷是选择月饼搭配的首要原则。”孙玉信说,同时不同类型的月饼也宜搭配不同的茶水。比如,吃甜度高的月饼如枣泥、豆沙、莲蓉、凤梨等馅的,可多喝薄荷茶、绿茶。对于油腻的,如蛋黄、卤肉、五仁等馅的月饼,建议选普洱茶、菊花茶、山楂茶等。“如果是吃清淡型的月饼,如低糖、紫薯、山药等馅的,可以喝杯花茶”。此外,月饼+水果也是不错的搭配。可搭配酸味水果,如橙子、柚子、山楂等,不仅可以缓解油腻感觉,也可以促进消化。需要注意的是,含糖量高、热量高的水果如榴莲等,就不是最佳搭档。

3 时间 不宜做早餐,饭后吃比较好

中秋节前后,许多家庭都会收到月饼礼品,一时吃不完,就喜欢拿来当做早餐。

“这样的吃法既不符合膳食营养均衡原则,也不利于胃肠道的健康。”孙玉信说,因为月饼中含有的油脂和糖分较多,但蛋白质、纤维素却很少,早餐只吃月饼,就会造成营养摄入不均衡。而一大早空腹吃甜腻的月饼,还会使胃酸分泌引起反酸,可能使胃炎、胃溃疡病人的黏膜进一步受损,引起胃肠道的不适。即使是健康人群,也应在饭后或半空腹状态下少吃,才不会给肠胃增添负担。



扫描二维码或搜索“郑州晚报 TOP 养生”微信公共账号,分享养生智慧,解读健康之道。



官方微博:
<http://weibo.com/2276442871>

制图 李丹

拒绝暴利!拜尔口腔种植牙只收成本价

9月4日至6日拜尔口腔全国连锁 All-on-4 专家团首访郑州
水激光 + All-on-4 技术,3天引600人咨询!



今天种牙 今天咬苹果
2小时缺牙重生

All-on-4种植牙技术咨询电话:
0371-5599 3333

All-on-4种植牙技术优势

- 1.口腔DSD数字化微创美学设计
- 2.全口/半口牙齿缺失,2小时即可戴牙技术
- 3.无需植骨
- 4.拱形连桥,均匀受力
- 5.直接戴牙冠
- 6.即刻使用
- 7.CBCT(口腔锥形束计算机断层摄影设备)
- 8.口腔专家组定制方案

自拜尔口腔与联想集团签约以来,“水激光种植牙推广工程”活动在河南种植牙行业引起了轰动,整个行业有重新洗牌、重新确定新规则的趋势,而这些新规则都是以拜尔水激光种植牙的标准制定的。其中最重要的也是消费者最关心的,就是新的价格规则。拜尔口腔美国加州大学种植牙专家徐连来教授介绍说,全国连锁的拜尔口腔有自己独特的定价原则,只会依据自己的成本来制定价格,不会追求过度的利润。短短几句话,拜尔全国连锁的大机构、大专家的严谨和自信霸气尽显无遗。

拜尔口腔全国连锁铸就行业领袖标杆

据了解,拜尔口腔全国连锁,成立20多年,已拥有百家口腔医疗连锁机构,分布于全国19个省会和一线城市。在业内率先通过ISO9001:2000质量管理体系认证,是国内口腔连锁领袖品牌。拜尔口腔水激光种植牙一在河南郑州亮相,就引发了种植牙的热潮,受到广大中老年患者的青睐,创造了一项行业新纪录——一天成就200位顾客,创下一天100万金额的种植体需求。拜尔口腔紧急从北京、上海等地调来拜尔全国知名水激光种植专家支援河南。

“作为当今世界上全球牙科医生最为推崇的尖端技术设备。水激光种

植牙是最理想的修复方式,它有传统修复方式无法比拟的优势,备受青睐。”郑州拜尔口腔专家指出,其核心大致可总结为:无痛、微创、零出血。在传统种植领域,糖尿病、高血压、冠心病、心脏病等病症的患者是无法种植的。水激光帽有效地解决了这一问题,实现多种病症患者与正常人一样的种植方式。

据拜尔口腔王院长介绍,水激光是一项革命性的创新技术,是目前唯一能应用在成人及儿童全面性治疗的牙科激光,填补了河南长期无水激光种植牙的空白,使河南一步跨越到与欧美发达国家同步的种植牙技术。

种植牙价格公开透明终结种植牙暴利时代

拜尔水激光开展以来,已使100多万名缺牙患者康复,在口腔领域做出了极大贡献。为了使更多缺牙患者得到救治,在联想控股的大力支持下,拜尔口腔河南免费使用水激光,同时刷新全省种植牙最低价格。

由于拜尔口腔全国连锁,规模优势可以有效降低成本。拜尔口腔所有种植体均系集团统一采购,与国际种植体厂商直接签订合作协议,不存在二手代理差价,第一手货源确保拜尔口腔可以在成本上将节约下来的每一块钱变成更低的价格,从而让顾客得到实实在在的实惠。医生也是拜尔口腔全国知名种植名家直属团队,可以把利润让出来给消费者,彻底终结种植牙暴利时代。

一些牙科机构除了材料代理商要赚差价,还要给外来的医生回扣,羊毛出在羊身上,利润最后全部加在患者身上,往往价格明降暗涨、似降实涨,使患者不堪重负。拜尔口腔请消费者一定要擦亮眼睛,不要中了这些销售陷阱的“埋伏”。

为了使更多缺牙患者得到救治,让缺牙顾客重获一口好牙,让活动牙、烤瓷牙修复失败的顾客,扔掉不好用的旧牙,种上新牙,9月4日至6日拜尔口腔全国连锁All-on-4专家团来访郑州,现可提前预约。活动期间只要打进电话,便可享受中秋节特别优惠:“一个电话六项全免”

- 1.免水激光种植费,术中3D精确导航(原价1000元)。
- 2.免明星种植专家挂号费(原价50元)。
- 3.免费全口CT扫描(原价350元)。
- 4.免费3D模拟种植方案(原价300元)。
- 5.免费数码口腔内窥镜(原价100元)。
- 6.提供营养餐。

拜尔承诺:一经种植,终身维护,拜尔水激光种植牙质量保证20年。

预约热线:0371-55993333

蒋晓蕾