

北风潜入悄无声息 冬天饮食需留神

“北风潜入悄无声息，未品浓秋已立冬。”立冬已过，意味着已经正式进入了冬季，草木凋零，蛰虫休眠，万物活动趋向休止。这个时节应该如何注意饮食呢？今天，我们就来和大家好好聊一聊。

冬季气候干燥，需要不断补水、补充营养，为漫长冬天做好准备。水果含水量一般超过70%，立冬补水、补充营养，吃水果，是较好的选择：

柚子

柚子味甘酸、性寒，具有理气化痰、润肺清肠、补血健脾等功效，是冬季养肺和缓解感冒后咳嗽的良好水果。柚肉中含丰富的维生素C以及类胰岛素成分，能降血糖血脂、美肤养颜。

但是，柚子容易与多种药物产生相互作用，服药时最好别吃柚子。柚子性寒，脾虚体寒的人不宜多吃。

猕猴桃

一颗猕猴桃所含的维生素C，是一个成年人每日需求量的两倍多。它的低钠高钾的完美比例，可补充熬夜加班所失去的体力，是都市白领的最爱。猕猴桃是种能让人快乐的水果，情绪低落的时候不妨吃上一颗。

猕猴桃的维C含量较高，不能和牛奶同时食用。女性经期最好少吃或不吃猕猴桃。

苹果

中医认为苹果性平，有补心润肺、益气和胃的功效。尤其在病毒活跃，容易感冒的冬季，多吃苹果对身体大有裨益，称为“全方位的健康水果”。一天吃一个苹果，对肺大有好处，可以减轻污染物引起的肺功能恶化。

苹果富含糖类和钾盐，患有冠心病、糖尿病患者，切忌多食。

桔子

桔子其蛋白质是梨的9倍，钙的含量是梨的5倍，可谓营养丰富。酸甜可口，具有生津止咳、润



肺化痰的功效。另外，吃橘子还可抑制葡萄球菌。

中医认为桔子性温，多吃易上火，最好不要空腹吃桔子。另外，桔子不宜与牛奶和萝卜同食。

大枣

大枣的维C含量也非常惊人，每100克果肉当中，维生素C含量可以高达380~600毫克，是苹果的70倍之多，是柑橘的16倍之多。

大枣除了含有丰富的维生素和多种微量元素，对于健全毛细血管，抗动脉粥样硬化很有益。其中的芦丁成分，是治疗高血压病的有效水果。

当然，对于吃货来说，冬天也可以是“大吃大喝”的季节。除了水果之外，吃这些，同样可以让你健康过冬：

韭菜炒黄鳝

韭菜自古就有“蔬菜之荤”的美称，冬天食用不仅可以除风湿祛湿，对关节疼痛也有缓解作用。黄鳝是温性食物，可补肝肾、益气、强筋骨。冬日补肾，韭菜炒黄鳝很好，但火气重的人不易多吃。

红枣芝麻粥

立冬后天气更冷，有些肾气不足的人就会感觉手脚冰冷。喝红枣黑芝麻粥，能迅速温暖身体，也助于体内微循环，尤其适合手脚冰凉或便秘者。另外，红枣中的芦丁可软化血管，而环磷酸腺苷有提高免疫力和抗癌的作用；黑芝麻不仅能补肾，滋养肌肤，护发效果也不错。血脂高者还可再加燕麦或燕麦等富含膳食纤维的粗粮一起熬粥食用。

羊肉萝卜汤

寒风起，羊肉肥，冬天进补，羊肉是首选。羊肉有补脾益气的功效，而萝卜是凉性食物，与羊肉搭

配，堪称冬日进补绝配。

清炖牛肉

冬天可以多吃一些肉类来进补以防止气血亏虚。肉类比青菜更能补充气血。羊肉偏燥，牛肉更好。做法以清炖为宜，烧烤的羊肉不宜多吃。

百合雪梨银耳甜汤

百合可谓是不焦不燥的滋阴上好食材，和人参有着齐名的滋补作用。对白领一族神经衰弱、记忆力下降、中气不足、阴虚肺热都有着相当不错的效果。当然，我们不要忽略了百合润肤的功效。近年来，以添加百合为天然植物配方的美妆产品也是越来越多。做点百合甜汤经常服用，虽然不会有立竿见影的效果，但长期食用的人皮肤不干燥，皱纹减弱确是不争的事实。

(本报综合)

关于蛋白粉的小知识

很多健身的小伙伴都会遇到很多关于蛋白粉的问题。今天小编就给你们一一解惑：

首先，健身要不要吃蛋白粉？

健身不一定要吃蛋白粉。如果你在饮食中可以获取足够的蛋白质，就不需要吃蛋白粉；如果饮食上摄入营养不够的话，吃蛋白粉可以帮助我们更快更好的吸收补充蛋白质，让健身效果更好。

其次，吃蛋白粉会不会有副作用？

蛋白粉是补剂的一种，没有副作用。补剂只是帮助人体更快捷有效的吸收到营养。

最后，如何挑选蛋白粉？

1. 根据自己的需求：比如增肌阶段可以选择增肌粉，正氮蛋白粉，减脂的话选择碳水少、热量低、浓度高的蛋白粉；2. 根据喜好口味：一般蛋白粉香草味、草莓味，巧

克力味居多；3. 购买蛋白粉要选择正规品牌、正规官方渠道购买。

除了这些，关于蛋白粉我们也需要多些了解：不同时间喝蛋白粉也有不同的作用，如训练前半小时喝蛋白粉可以让训练更有力度，身体不容易进入疲劳状态；训练后半小时内喝蛋白粉可以促进肌肉修复和增长；睡前喝缓释吸收蛋白粉，吸收时间久。

(本报综合)



消费资讯

“黑五”接力“双11”，中国消费者“买卖全球”



刚送走“双11”又迎来了“黑色星期五”，从刚刚过去的“黑色星期五”的战报来看，已经创下新高交易额的“双11”似乎并没有对消费者有直接的影响，相反立足海外商品消费升级的“黑五”，在洋码头、网易考拉海购、转转、小红书和亚马逊中国等电商平台的不断努力下，消费者在购买海外商品时体验了“买得更快卖得更远”的“飞一般”体验。

对于中国消费者而言，通过“黑五”可以买到全球的高品质商品，而对于国外的消费者而言，“黑五”同样是一次能够买到中国好货的机会。据了解，通过亚马逊一年一度的“黑色星期五”大促，由中国制造企业深圳万德仕科技生产支持 Alexa 智能语音服务的 DOSS 品牌智能音箱和来自科沃斯的人工智能扫地机器人就通过黑五大促与全球消费者见面。

据亚马逊方面介绍，今年亚马逊海外购结合众多国内的“制造+”项目合作伙伴共同推出较大规模的“真黑五”促销活动，集齐亚马逊、美国、英国、日本和德国四大海外站点。据亚马逊公布的数据显示，在今年“真黑五”促销期间，亚马逊海外购“黑五”当天的销售额较“双11”实现了两倍多增长。

(本报综合)

本地消费

泡芙时代：可以品尝的幸福



相传美味的泡芙起源于法国，是一对非常恩爱的夫妻发明的。原因是在一次约会中，他们的恋情被女孩的父亲发现了，女孩的父亲出了一道难题给男孩：“三天之内，把牛奶装到鸡蛋里，你们就可以在一起，否则，你们的爱情就到此为止了。”于是，机智的男孩发明了一种新奇美味的糕点——就是今天的泡芙，彻底感动了女孩的父亲，最终成全了他们的爱情。之后，这对甜蜜的恋人，在法国的北部开了一家承载他们幸福的泡芙店。泡芙也就此传开。

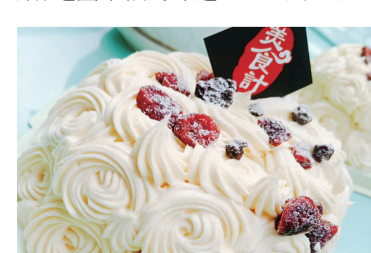
泡芙时代的老板是我见过的人中堪称典范的“吃货”。老板说：“很多年以前，我们的爷爷奶奶辈，吃东西只是为了要填饱肚子，而如今，我们在吃的选择上多了，要吃啥都有，但却变得很随意。然而我们不一样，对于吃，我们永远不将就！我们是吃货而生的。”

因为爱吃，所以去学。这是我遇到过的比较特殊的一位老板，她的所谓学，并不是去上传统的烘焙课，因为这家店今天的成果，全都是老板自学的！在佩服之余，也向老板了解了她自学的历程。老板是个十足的吃货，爱吃，所以喜欢研究，只是为了满足自己的胃。她买国外的美食杂志，跟着上面的教程自己自学，包括泡芙，也包括蛋

糕。她的店，一直在发展，一直在创新，进度只是取决于她近期吃了什么好吃的。只要发现了好吃的，她就会开始研究自学，最终成为一份美食出现在你面前。

她的红丝绒蛋糕不可不尝。红丝绒蛋糕起源于美国南部，相传曾经有一位人住华尔街酒店的女性客人迷恋上了这里的红丝绒蛋糕，离店后她依旧无比惦念，便致信酒店，希望可以获赠菜谱。出乎意料的是，酒店很快给予回复，并附上红丝绒蛋糕的食谱。然而，女士的喜悦并没有延续太长时间，不久后她收到了酒店寄来的巨额账单，原来那份菜谱不是免费的。于是，女士在一气之下把菜谱公之于众，也让红丝绒蛋糕一下名扬四海。当然，泡芙时代的红丝绒蛋糕之所以能够征服大家，味道才是其法宝！除了红丝绒蛋糕，泡芙时代的牛奶油蛋糕也是一绝。牛奶油蛋糕对于我们，是童年的味道，在植物奶油泛滥的今天，在泡芙时代依旧能吃到正宗的牛奶油蛋糕，让小时候的味道唤起你美好的记忆。

泡芙时代的牛奶油蛋糕和红丝绒蛋糕个头不大，两三个人吃正好，让你不需要等到生日，平时也可以愉快地品尝美味，从舌尖开始，吃出幸福的味道！（许璇）



消费时讯

当互联网与便利店相遇



互联网改变着生活的方方面面，影响着各行各业的发展模式。那么，从“互联网+”的角度观察，什么是中国消费者需要改变，而创业者又能有所作为的方向呢？

消费品质的提升，也许就蕴藏着创新创业的机会。

从国家统计局发布的数据来看，2015年中国人均GDP已达

50251元，约合8016美元。按照世界银行的标准，中国已进入中等收入国家行列。但我国社会主要矛盾已经转化为人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾。用这个标准衡量，中国居民的消费品质具备改善的各项条件和基础，同时也存在巨大的提升空间。

比如，便利店这种业态在一些国家和地区已成为成熟的商业基础设施，融入居民日常生活中。我国一些大中城市，也有不少连锁型便利店布局多年。不过，即使是国际一流的连锁便利店，在信息时代也面临数字化不足、模式创新不足等问题，而这正是我国具有比较优势的领域。近段时间涌现出的无人店、无人货架等模式，正说明了中国在技术创新和模式创新方面的活力，以互联网为基础，“便利+”战略应当大有可为。

业界普遍认为，零售的核心是“多、快、好、省”。以此展开，“便利+”战略包含三层含义：

首先是“效率+”，解决“快”的问题。通过以智能便利店和无人货架等多层次业态所构建的密集节点，围绕“15分钟生活圈”提供线上线下结合的即时便利服务。通过研发人工智能和物联网等前沿技术，努力实现顾客“即拿即走”的消费体验。

其次是“品质+”，解决“好”的问题。为给消费者提供更好的产

品，这需要建立基于国际标准的供应链体系。通过建立严格的供应商准入制度，从源头开始严控整个生产流程。同时应用智能便利技术，建立全程冷链物流和恒温冷藏系统，确保每款产品的品质和新颖。

第三是“品类+”，解决“多”的问题。利用大数据技术敏锐捕捉消费趋势变化，不仅能提供涵盖居民日常生活的丰富品类，还建立起基于云端的智能分发系统，满足消费者的个性化需求，实现按需定制和“千店千面”。

这样的尝试正在进行中。比如“便利蜂”就是一种新型零售业态，通过中国在互联网和制造业两个领域的优势，希望以更低的成本提供比肩发达国家的优质产品和服务，实现“品质生活，便利中国”的愿景。这样的尝试正在越来越多的领域生根开花，以对美好生活的期待为源泉，以大众需求为转型升级的突破口，创新的热情与创业的灵感，也正在汨汨喷涌之中。

(据新华网)



打开微信扫一扫
信息时时掌控
生活休闲两不误

大理日报 微信公众账号

权威性 影响力 责任感

扫描二维码关注参与留言互动，还有机会获得奖品哦！

