



国庆七天怎么吃？

十一长假健康美食终极攻略

“每逢佳节胖三斤”，这是如今物质条件越来越优越的国人，都曾体会过的感受。十一国庆长假再加上重阳节，双节同庆，亲朋好友小聚必不可少的节目便是品尝美食。怎么在这七天中既享用美食，又可以吃得更健康？记者梳理了长假七天中合肥美食的终极攻略。

■ 记者 董方



► 纤体篇

将运动进行到底

如果你不想去热门的景点里“看人头”，也不想宅在家浪费好时光，不如选择以运动的方式度假，既放松心情又强健了体魄。

旅行饮食要适度

最好的度假饮食秘诀之一是建议您品尝当地特产。与其顿顿都来大鱼大肉大油的食物，不如来点当地的时令新鲜水果和蔬菜，不仅可以提供更多的营养物质，同时还为您提供大量的纤维和水。

每天来一杯酸奶

别忘了喝些天然的酸奶，它可以提高你的消化功能，防止便秘，也有与脂肪战斗的力量。尝试当地的乳品，酸奶中的脂肪是健康的，只要脂肪不是过多。

饮料虽好要节制

咖啡饮品、鸡尾酒、甜品等是朋友聚会时喜爱喝的。它们虽然能助兴，但却会让你变得越来越胖。这些液体饮料轻而易举地就会给你增加数以百计的额外热量。所以在喝这些饮料之前，你要先搞清楚它所含的热量。

多吃全谷类食物

想要减肥，多吃点全谷类食物不仅会让你瘦得快，还能有益身体健康。另外，全谷类食物富含纤维素，能帮助保持更长时间的饱腹感，有效控制食欲，帮助减少热量的摄取。

► 品蟹篇

“秋风起蟹脚痒”，立秋后正是吃螃蟹的时节。提起螃蟹，不少朋友定会想到阳澄湖大闸蟹，进入“金九银十”，螃蟹的销售市场就更是火爆。螃蟹肉质细嫩、味道鲜美，营养十分丰富，蛋白质含量比猪肉、鱼肉都要高出几倍，钙、磷、铁和维生素A的含量也较高。尽管如此，您还得更注意螃蟹的正确吃法。吃蟹时，可用姜醋做调味料，既可帮助消化，亦有助杀菌。蒸蟹时可放一些紫苏叶，紫苏性味辛温，发汗解表，行气宽中，能解鱼蟹毒。

哪些人不适宜吃蟹

1. 肝炎患者不宜食螃蟹。肝炎病人由于胃黏膜水肿、胆汁分泌失常、消化机能减退，而蟹肉含有丰富的蛋白质，不易消化吸收，往往易造成消化不良和

腹胀、呕吐等。

2. 心血管病人忌吃螃蟹。螃蟹含胆固醇较高，冠心病、动脉硬化症、高血压、高血脂症的患者，食用含胆固醇过高的食物，会引致胆固醇增高，加重心血管病的发展。

3. 有伤风感冒、发热的人不宜吃蟹。伤风感冒者的饮食应以清淡为主，高蛋白的螃蟹不易消化吸收，吃后易使感冒难愈或使病情加重。

4. 凡脾胃虚寒者应不吃或少吃蟹。螃蟹性寒，吃后容易引起腹痛、腹泻或消化不良等症。慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡患者最好也不吃螃蟹，因食后易使旧病复发或病情加重。

5. 有过过敏体质的人忌吃螃蟹。此类人吃了螃蟹后，特异蟹蛋白通过通透性增高的肠壁进入肌体而发生过敏反应，

产生大量组织胺等，引起胃肠等平滑肌痉挛、血管性水肿，而出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻；有的还会引起荨麻疹或哮喘。此外，患有皮炎、湿疹、癣症等皮肤疾病的人也要慎食，因为吃蟹可使病情恶化。

6. 患有胆道疾病的如胆囊炎、胆结石的人不宜食螃蟹。胆囊炎、胆结石的形成与体内胆固醇过多和代谢障碍有一定关系，吃蟹易使病情复发或转重。

7. 孕妇宜少吃或不吃螃蟹。中医认为，螃蟹性寒凉，有活血祛淤之功，故对孕妇不利。

8. 老年人不宜多食螃蟹。因老年人消化系统脏器功能衰退，消化吸收能力差，故食蟹应以品尝为主，不宜多食。而幼儿因消化器官发育不完善，消化吸收能力较差，所以也不宜多食螃蟹。

戈斯曼葡萄酒 国庆限时大钜惠

1 9月20日-10月10日，在戈斯曼网上商城购买葡萄酒满1200元，即有机会参与抽奖。本次活动设置奖励如下：

2 一等奖：获得价值2000元的旅游基金券；
二等奖：价值500元的一张网上商城现金券；
三等奖：戈斯曼特级庄园葡萄酒一瓶。

3 参与方式：
1. 关注微信公众账号【戈斯曼国际】；
2. 登录戈斯曼微信商城或网上商城 <http://shop.graceman.com.cn/> 购买葡萄酒满1200元；
3. 下单成功后参与抽奖活动，等待我公司通知领取奖品。



扫一扫，参加活动

戈斯曼国际葡萄酒有限公司
GRACEMAN INTERNATIONAL WINE CO., LTD

服务电话：400-899-8899 13355515599
网上商城：<http://shop.graceman.com.cn/>
官方网站：www.graceman.com.cn

安徽戈斯曼国际葡萄酒有限公司保留本次活动最终解释权