

工地食堂承包 虎门食堂承包 东莞德膳源公司

产品名称	工地食堂承包 虎门食堂承包 东莞德膳源公司
公司名称	东莞市德膳源膳食管理服务有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	东莞中堂镇107国道中堂大桥旁耀鸿大厦303A
联系电话	18664511081

产品详情

为什么要少吃肉？

从生物学的角度来看，人实际上在各个方面更接近于性情温和的食草动物，而不是猛兽。

关于血液的问题

很多调查者，如加拿大的医学博士杰思索、E·B·马克——均把过早的衰老、慢性疲劳综合征的发生和内脏疾病与血液的酸联系起来。血液如同唾液，应该是呈弱碱性反应，而富含动物蛋白的食品能够将血液相对的平衡推向酸性一方。

与其相反的是，如果植物食物的总量在每日饮食中占80%，就能帮助保持呈碱性反应，那么，蔬菜是带叶的菜，当然奶制品和柑橘也很不错。

这样对疾病的抵抗能力，尤其是抗病的能力明显增强，因为致病的病菌更喜欢酸性环境。

日本新学说

本世纪中叶出版了部由日本北·奥萨瓦纂写的关于营养的书。先是在日本，然后在欧洲、北美一种关于生命素的新学说开始流行。

奥萨瓦依据东方哲学——自然界中对立性的学说确信，对立性的双方都承担一定信息的责任，其中也包括食品，他试图通过这个信息的两种基本范畴——阴和阳表示“食品信息实例的对立性”。从这个观点出发他得出了结论：我们的食物含有“热”（阳）和“冷”（阴）的因素，食物能够起到加热（刺激）和制冷（安静）的作用。

所以奥萨瓦按照这些食物具有的特点把食物进行分类，并且根据对立性的原则为各种疾病制订了几种食物饮食制度。

按照他的观点对急性发炎病症应该用冷性（阴）食物；体质弱、疲劳过度、忧郁症应采用热性（阳）食物。

东莞膳食管理公司谈谈用餐时吃水果的好处

有哪些水果是一类非常健康的食品，东莞膳食管理公司发现水果吃得多的人，多种甚至骨质疏松都比较少。中国人吃水果的平均数量还太低，要多吃。可是，这水果该什么时候吃好呢？下面就给大家介绍一下如何吃水果，吃水果有什么好处。

东莞膳食管理公司告诉你，有人会想把水果放在吃饭的时候吃，这种吃法会有什么问题吗？似乎找不出反对的理由。没有人规定，水果必须与三餐分离。既然吃饭时能喝果汁，能吃水果沙拉，炒菜能够用小番茄，没有理由不能吃水果。实际上，工地食堂承包，在很多西方国家当中，吃水果就是用餐的一部分；在一些盛产水果的国家当中，水果也是菜肴的配料。其实，吃饭的同时吃水果有很多好处。

1.可以减少一餐当中的总能量。因为水果属于体积大而能量相对较低的食物，用它替代一部分放了油的菜，或者替代一部分主食，有利于降低一餐中的能量密度，从而预防肥胖。

2.东莞膳食管理公司告诉你，可以减少一餐中的总盐量。因为水果调味的时候不可能加入很多盐，通常基本上不用加盐，用它替代一部分咸味的菜肴，有利于改善一餐中的矿物质平衡，对控制血压很有帮助。

3.可以提供不少活性酶类，帮助其他食物更好地消化。很多水果都富含蛋白酶类，例如菠萝、无花果、木瓜、芒果、猕猴桃等，都是蛋白酶很强的水果。对于一些胃肠消化能力较弱的人来说，吃鱼肉等蛋白质类食物时配合这些水果，不仅不会有什么不良反应，反而会感到胃肠十分舒服。

4.可以利用菜肴中的油脂来帮助其中胡萝卜素、番茄红素、叶黄素等脂溶性成分的吸收。

5.东莞膳食管理公司告诉你，可以提高一餐中的膳食纤维和矿物质量，同时丰富食物的口味和口感，虎门食堂承包，给人带来新的饮食享受。

东莞饭堂承包公司讲讲能减肥的水果

4、葡萄柚

??葡萄柚C含量丰富，糖分又不算太高，如果以吃一颗葡萄柚来代替某一餐，热量当然低。假使其他餐的热量也控制得宜，食堂承包价格，一段时间下来自然会瘦下，只因为空腹可能受不了酸度，引发的肠胃疼痛。葡萄柚因体积较大，跟一些柳丁、草莓类小体积的水果比较来，热量可就不见得低，如果你大量吃，对健康也不是太好。

5、柠檬醋

??一种柠檬醋，可以减肥养颜美容，而且还是连皮榨汁营养。柠檬耐久易保存，含丰富的C，能防止牙龈肿出血，还可减少黑斑发生的机率，并有部份美白的效果，柠檬皮还有丰富的钙质。柠檬与醋同样具有减肥效果，这样看来，柠檬醋的确是能养颜美容，也是种健康食品，饭后小喝一杯让自己更具元气，也更美丽窈窕。但是柠檬与醋的酸度都很高，空腹喝太多会伤胃，要尝试不可不小心。

6、西瓜

??西瓜能够帮助消化、消水肿。西瓜的水分含量，真不是普通水果所能比得上的，它94%以上都是水分，食堂承包哪家好，可以帮助排除体内多余的水分，使功能维持正常的运作，消除浮肿的现象。西瓜中的胺机酸，有功能，但并不是频尿，尿量增多，身体的毒能够顺利被排出，新陈代谢自然就会好，对于喝酒所引起的晕眩疲劳感，它解醉的效果也蛮好的。

工地食堂承包-虎门食堂承包-东莞德膳源公司由东莞市德膳源膳食管理服务有限公司提供。东莞市德膳源膳食管理服务有限公司是一家从事“饭堂承包,膳食管理服务”的公司。自成立以来，我们坚持以“诚信为本，稳健经营”的方针，勇于参与市场的良性竞争，使“德膳源”品牌拥有良好口碑。我们坚持“服务至上，用户至上”的原则，使德膳源膳食在宾馆、餐饮中赢得了客户的信任，树立了良好的企业形象。特别说明：本信息的图片和资料仅供参考，欢迎联系我们索取准确的资料，谢谢！