

广州食堂承包，花都食堂承包-佳的健康时间

产品名称	广州食堂承包，花都食堂承包-佳的健康时间
公司名称	广州市嘉宝饮食管理服务有限公司
价格	5.00/份
规格参数	
公司地址	广州市增城区新塘镇长岗百家岭首层
联系电话	020-82972599 13809282915

产品详情

广州市嘉宝饮食管理服务有限公司是食堂承包，广州食堂承包、花都食堂承包的专业餐饮公司，八大最佳留住健康的时间：1、刷牙的最佳时间——饭后三分钟是漱口，刷牙的最佳时间。因为这时，口腔的细菌开始分解食物残渣，其产生的酸性物质易腐蚀，溶解牙釉质，使牙齿受到损坏。2、饮茶的最佳时间——饮茶养生的最佳时间是用餐一小时后，不少人喜欢饭后马上饮茶，这是很不科学的。因为茶叶中的鞣酸可与食物中的铁结合成不溶性的铁盐。干扰铁的吸收。时间一长可能诱发贫血。3、喝牛奶的最佳时间——因牛奶含有丰富的钙，中老年人睡觉时饮用，可补偿夜间血钙的低落状态而保持骨骼，同时牛奶有催眠作用。4、吃水果的最佳时间——吃水果的最佳时间是饭前一小时，因水果属生食，吃生食再吃熟食，体内的细胞就不会增多，有利保护人体免疫系统。5、晒太阳的最佳时间——上午8——10和下午4——7点，是晒太阳的最佳时间，此时日光有益的紫外线a光束为主，可使人体产生维生素d，从而增强人体免疫系统和防止骨质疏松的能力。6、美容的最佳时间——皮肤的最佳新陈代谢时间在24点至次日凌晨6点最为旺盛。因为睡觉前使用化妆品进行美容护肤效果最佳。能起到新陈代谢和保护皮肤的作用。7、散步的最佳时间——饭后的45分——60分钟以每小时4.8公里的速度散步20分钟，热量消耗最大，最有利于减肥，如果在饭后两小时再散步效果会更好。8、洗澡的最佳时间——每晚睡觉前用35-45度温水洗个澡能使全身肌肉，关节松弛，血疑循环加快，帮助你入睡。

收集整理：广州市嘉宝饮食管理服务有限公司<http://www.jiabaoy.com> 食堂承包、饭堂承包、广州食堂承包、广州饭堂承包、花都食堂承包、花都饭堂承包、白云食堂承包、白云饭堂承包、番禺食堂承包、番禺饭堂承包、增城食堂承包、天河食堂承包、黄埔食堂承包、从化食堂承包、清远食堂承包、韶关食堂承包、佛山食堂承包。