沙溪食堂承包 德膳源膳食 食堂承包方案

产品名称	沙溪食堂承包 德膳源膳食 食堂承包方案
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

食堂承包公司｜饭堂承包｜餐饮承包告诉您学生的饮食误区

自孩子出生成长到三四岁，便开始了学校生涯，在这样的生活中，附近食堂承包，不知不觉孩子长大了，学到了很多的知识，再到后来升入中学，慢慢，孩子压力越来越大，家长又望子成龙，那么孩子的心理与身体压力急剧增加，做为学生只有让他跟得上营养，才能进一步考出好成绩，然而这却进入了一个饮食误区！

今天，专业食堂承包公司膳食来为您解答这些事件，向您说出学生饮食需要补的是什么，而做些效应的又是什么，希望我们专业食堂承包公司每日一期的健康饮食指南能为您带来大的帮助！

在饮食方面，部分家长只重进补，却不知道，学生更应注重的是蛋白质和脂肪的摄入，一些补品、营养食品满天飞，把许多家长导入饮食误区，只靠营养品补充，而不注重一日三餐的营养合理搭配！其实，脑组织中的蛋白质、脂肪主要是由膳食提供的！

其次，咖啡的过量饮用会使大脑高度抑制，而且会血压降低，剧烈痛等，本来学生是为了提神醒脑，大量饮用咖啡，结果却反倒起了负作用！

以饮料代替水更不好！饮料中糖份过高，饮用过多，会影响食欲，引起腹账，不能好好进餐进而影响各种营养素的吸收！

平时饮食中，因保持良好的饮食规律，早、中、晚三餐定点吃，切不可用零食取代正餐，也不可暴饮暴食，食堂承包公司膳食提醒您为了您的身体健康，一切饮食都得遵从规律来讲！

德膳源膳食公司提醒冬天饮食注意调整

在冬季，人们的食欲多有增加，但这并不意味着在冬季人体需要更多的热量，这是由于人体的“ ”在寒冷的气候下，运转有所改变造成的。

科学研究发现，冬天的寒冷影响着人体的系统，使人体的甲状腺素等分泌增加，从而促进和加速了蛋白质、脂肪、碳水化合物三大类热源营养素的分解，以增强机体的御寒能力，这样就造成人体热量散失过多。因此，工厂食堂承包，冬天营养应以增加热能为主，可适当多摄入富含碳水化合物和脂肪的食物。

对于体质偏弱而无严病的人来说，可以根据自己身体的实际情况，适当选用一些药食两用的食品，如红枣、、、花生仁、核桃仁、黑芝麻、莲子、山药、扁豆、桂圆、山楂、饴糖等，食堂承包方案，再配合营养丰富的食品，就可达到御寒进补的目的。

对于肥胖的人来说，冬季是减轻体重、控制肥胖的大好时机。此时，肥胖者晚餐应少吃，并安排得清淡一些。由于晚间人体摄入的营养素易转化成脂肪而储存，同时，晚间活动量小，如果晚餐丰盛则易引起升高，并易沉积于血管壁上，为硬化埋下隐患。

妇女在冬季应增加无机盐和维生素的摄入，尤其是钙和铁应有充分的供应。老人和儿童及体质虚弱者或慢性消耗性疾病患者，生理耐寒能力差，寒冷对他们是很大的威胁，尤其需要蛋白质。蛋白质、脂肪和碳水化合物三者应保持合理的比例，三者应分别占13%-15%、25%-35%、60%-70%为宜。

老人冬季宜常吃粗粮、杂粮和薯类。如玉米、荞麦、燕麦、红薯、马铃薯、羊奶、兔肉、动物肝、动物血、豆腐、芝麻酱、红糖、虾米、虾皮以及带色叶菜都适于冬季进食。

此外，冬季进补御寒，调整饮食的同时，应进行耐寒力锻炼从而增强适应能力。如忽略了人体本身的生理耐寒力，而一味依赖食物御寒，过多地食用高热能高脂肪的食物和酒类等，可造成和加血。而且，一冬下来，有可能多长出赘肉，会给原来就胖或功能不佳者带来许多不利影响。因此，冬天应坚持适当的体育运动，如太极拳、散步、打球等，这样可促进新陈，加快全身血液循环，增强胃肠道对营养的消化吸收，真正达到食而受益的目的。

亚健康可用食疗调理

亚健康，指非病非健康状态，这种状态如不能得到及时的纠正，非常容易引起心身疾病。德膳源餐饮公司健康饮食专家指出运用食疗来应对亚健康，效果较好。

1、烦躁 多吃富含钙、磷的食物，含钙多的如大豆、牛奶、鲜橙、海带；含磷多的如菠菜、栗子、葡萄、鸡、土豆、蛋类。

2、心烦气躁 可多补充一些钙，牛奶、乳酸、奶酪等乳制品以及海产品等，因这些食物当中含有极其丰富的钙质，沙溪食堂承包，有助于消除火气。萝卜适于顺气健胃，对气郁上火生痰者有清热消痰的作用。啤酒有顺气开胃，改变恼怒情绪的作用，适量喝点有益。

3、压力过大 当承受强大心理压力时，身体会消耗比平时多8倍的维生素C，所以要尽可能地多摄取富含维生素C的食物，如清菜花、菠菜、水果等。

4、精神敏感 有此症状的人适宜多吃鱼、绿叶蔬菜，因为蔬菜有安定神经的作用。

5、记忆力减退 感觉以前记忆挺好，现在却丢三落四、粗心大意，这时候你就要补充维生素了

，特别是维生素C及维生素A。在日常饮食中，多吃富含维生素C及A的食物有辣椒、鱼干、笋干、胡萝卜、牛奶、西红柿、红枣、田螺、卷心菜等。

6、眼睛疲劳 在办公室里每天都要对着电脑，眼睛总是感到很疲劳，你可在午餐时点一份鳗鱼，因为鳗鱼含有丰富的人体所必需的维生素A。

7、大脑疲劳 当大脑感觉到比较疲劳时，可多吃一些坚果类的食物：如花生、瓜子、核桃、松子、榛子等，对健脑、强记忆力有很好的效果。

沙溪食堂承包-德膳源膳食-食堂承包方案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（www.dgdsy168.com）位于东莞中堂镇107国道中堂大桥旁耀鸿大厦303A。在市场经济的浪潮中拼博和发展，目前德膳源膳食在宾馆、餐饮中享有良好的声誉。德膳源膳食取得商盟认证，我们的服务和管理水平也达到了一个新的高度。德膳源膳食全体员工愿与各界有识之士共同发展，共创美好未来。同时本公司（www.shitangcb168.com）还是从事佛山饭堂承包，佛山食堂承包，佛山膳食公司的服务商，欢迎来电咨询。