

德膳源膳食 食堂承包方案 南头食堂承包

产品名称	德膳源膳食 食堂承包方案 南头食堂承包
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

南瓜全身上下都是宝

南瓜是我们生活中常见的蔬菜，南瓜籽有的功效。南瓜的营养价值也很高，下面广州为你盘点南瓜的8大价值，一起去看看吧！八变南瓜 从里到外都是宝

1. 容光焕发 南瓜籽更含丰富锌质，是非常重要的矿物质，有增强免疫、维持体内机能正常运作的作用，更具抗氧化功能，加强效果。其所含的植物性铁质，有助制造红血球，血气运行佳，自然养成红润好面色。适量食用南瓜籽，能保持内在健康、外在容光焕发，Party Queen非你莫属!
2. 增进食欲 大大个南瓜从内到外都是宝，为人熟悉的当然是柔和橙黄的南瓜肉，颜色令人精神为之一振，现在更是当造时节，香甜软腴，特别美味，可以变化出不同菜式之余，当中的多种营养素，更可让你吃出美丽!
3. “目”标明确 它一身夺目的橙黄色，其实是来自丰富的乙型胡萝卜素，南头食堂承包，结合同样高含量的A，对保护视力、眼睛有相当益处，预防夜盲症，助你随时散发迷人电眼。
4. 保湿圣手 其实乙型胡萝卜素、A，与丰富的C皆是有效的抗氧化营养素，可抵抗自由基的侵害，促进皮肤健康;A更有助皮肤保湿，无惧秋冬干燥的天气，轻松以光彩夺目的样貌示人。
5. 高纤快纤 香甜的南瓜更是大量纤维的来源，可延缓肠吸收糖份的时间、促进肠道蠕动，食堂承包方案，加上卡路里低，是纤体减的健康美食，要在Party上以体态示人有何难?
6. “淀”力十足 虽说南瓜益处多多，但也切记不要过量食用，否则身体会因积聚过多胡萝卜素而显得面黄。细尝一至两件便恰到好处!但因南瓜的碳水化合物含量较高，享用时应减少食用米饭、面食等高碳水化合物的主食，以免身体积存过多能量，而演变成脂肪。
7. “籽”给自足 除了瓜肉，种子也是宝贝，记得不要丢掉。只要略思，它们就会化身可口健康的零食：把南瓜籽清洗干净后，吸干水份，再炒干或烘干种子，密封储存便可，记得尽快食用。它蕴含丰富不饱和脂肪酸、OMEGA 3脂肪酸，既可降低胆固醇含量，对心脏、脑部皆有益之外，连同E更有滋润肌肤的作用，周边食堂承包，零食一样可以美肌!
8. 瓜皮搞鬼 那么南瓜皮可以如何善用呢?自家制趣怪又可爱的南瓜灯吧：将新鲜南瓜的瓜肉挖出，只剩外皮，雕出喜欢的鬼脸，加入蜡烛即成。这样便可善用瓜皮，制成一个漂亮的灯笼，从内到外彻底妙用南瓜。南瓜的营养价值 内含有维生素和果胶，果胶有很好的吸附性，能粘结和消除体内素和其他有害物质，如重金属中的铅、性元素，能起到作用;
- 2、保护胃粘膜、帮助消化：南瓜所含果胶还可以保护胃胶道粘膜，免受粗糙食品刺激，促进溃疡愈合，适宜于胃患者。南瓜所含成分能促进胆汁分泌，加强胃肠蠕动，帮助食物消化;
- 3、防治糖尿、降低血糖：南瓜含有丰富的钴，钴能活跃人体的新陈代谢

，促进造血功能，并参与人体内维生素B12的合成，是人体胰岛细胞所必需的微量元素，对防治糖尿、降低血糖有特殊效; 4、消除致物质：

南瓜能消除致物质亚突变作用，有防效，并能帮助功能的恢复，增强细胞的再生能力;

5、促进生长发育：南瓜中含有丰富的锌，参与人体内核酸、蛋白质的合成，是皮质的固有成分，为人体生长发育的重要物质。

德膳源餐饮公司建议：南瓜在我们生活中也是很常见的，南瓜中含有丰富的锌，多吃南瓜对身体有好处

东莞餐饮承包公司提醒您：吃八种食物不易消化

德膳源膳食专业餐饮承包公司，我们是您优佳的合作伙伴！我们为您提供服务，在这里，还由我公司饮食营养专家为您提供专业营养的饮食之道！

您知道吗？我们日常饮食在很大方面深深影响着自己身体的健康！尤其是一些不宜消化的食物，下面就让我们工厂食堂承包公司来讲一下，人们吃什么会不容易消化。

油炸食品

油脂在高温下会产生"酸"，这种物质很难消化。并且多吃还容易致病哦！

辣椒

辣椒中的辣椒素会刺激胃黏膜，增加胃的消化负担。

冰淇淋温度低，会减弱肠胃功能，冰淇淋是高脂高糖的食品，损伤脾胃，容易胃胀、胃痛的感觉。

豆类在引起各方面可谓声名狼藉，吃豆多会引起打嗝、腹胀等症状，但如果延长豆类的烹饪时间，这可是缓解胀气的好方法。东莞餐饮承包公司里的厨师厨工们会尽量避免这一问题，为您提供服务！

洋葱、大蒜、韭菜里面充满了多种营养元素，生吃易致胀气、腹部绞痛等。胃肠不好的人可将这类食物做熟再吃！

柑橘类果汁中果酸会刺激胃液的分泌，适量喝会有开胃的感觉，如果过量，会增加肠胃负担。

常吃巧克力会使胃酸回流，附近食堂承包，刺激食道及咽部。应选择糖量少的黑巧克力可以降低其风险！

西兰花富含丰富的维生素C和膳食纤维，有防病、老的功效。但西兰花的精纤维容易引起胃肠不适，在吃前焯一下为好！

东莞餐饮承包公司德膳源膳食饮食专家为您提供的这些还满意吗？不管满不满意，望各位访客多多光临我公司网站！我们会定期增加饮食养生之道，欢迎浏览！

膳食标准

1、中学生膳食标准

中学生一般指12-18周岁的青少年。一般讲，每日供应热能2600-3000千卡，蛋白质75-90克，钙为1000-1200毫克，铁15毫克，碘150毫克，要求平均每人每天吃500克主食、豆15克、肉35克、鱼20克、蛋15克、绿叶蔬菜

500克、水果80克、蔗糖10克。

2、大学生膳食标准

每日供应热能2000千卡左右，蛋白质89-95克，钙为800毫克，要求平均每人每天吃250克面粉，玉米面50克、油条50克、豆浆300毫升、油豆腐100克、瘦肉190克、牛奶50克、大白菜250克以及其他适量的蔬菜、水果等。

3、体重为55kg的成年女性（每天设为半小时健美锻炼）

大约应摄入2400-2600千卡热量；具体每天摄取糖类 270-400克；脂肪60克；蛋白质100克。具体吃什么才可以摄取这些营养呢？如主食米饭馒头等450克；猪肝100克；鸡肉150克；鱼肉100克；豆腐干100克；黄豆芽100克；烹调用植物油15克；蔬菜水果等。

4、孕妇的膳食标准

每日供应热能2500-2700千卡，蛋白质89-90克，钙为2500毫克，铁15-20毫克，可蛋1-2个，瘦肉类50-100克、豆类50-199克、蔬菜500-750克，谷类400-500克，烹调油20-25克。

5、员工每日膳食标准

谷类400-500克，牛奶或豆浆200毫升，豆制品100-200克，鱼、肉类制品50-100克，蔬菜类（主要为深色蔬菜）400-500克，糖10克，烹调油10-20克。

6、老年人的膳食标准

60岁以上的老人：每日供应热能2000千卡，蛋白质70克，其中主食500克。75岁以上的热能1800千卡，蛋白质65克，其中主食400克。80岁以上的热能1690千卡，蛋白质60克，主食225克。90岁以上的热能1200千卡，蛋白质59克，主食200克。

德膳源膳食(图)-食堂承包方案-南头食堂承包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搏和发展，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.stcb168.cn）还是从事肇庆食堂承包，肇庆饭堂承包，肇庆膳食管理公司的服务商，欢迎来电咨询。