

专业食堂承包 德膳源膳食 杨和食堂承包

产品名称	专业食堂承包 德膳源膳食 杨和食堂承包
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

十条膳食标准，请您对照

发布了《中国居民膳食指南（2007）》，对公众选择平衡膳食、摄取合理营养、增强健康体质提出了具体的指导性意见。这是继10年前中国学会发布《中国居民膳食指南》1997年版后的修订。新版10条的内容包括食物选择、生活方式与食品安全三个方面。分别是：1、食物多样，谷类为主，粗细搭配。2、多吃蔬菜、水果和薯类。3、每天吃奶类、大豆或其制品。4、常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉。5、减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食。6、食不过量，天天运动，保持健康体重。7、三餐分配要合理，零食要适当。8、每天足量饮水，合理选择饮料。9、如饮酒应适量。10、吃新鲜卫生的食物。

对照旧版的8条，增加了“粗细搭配”；将“常吃奶类、豆类”改为“每天吃”；在“吃清淡少盐膳食”的基础上增加了“减少烹调油用量”；“食量与体力活动要平衡”改为“食不过量，天天运动”；在此基础上又新增“三餐分配要合理，杨和食堂承包，零食要适当”和“每天足量饮水，合理选择饮料”两条。

参与此次新版《膳食指南》修订的中国养学会名誉会长顾景范上午接受记者专访时表示：此次修订是专家会根据2002年全国健康状况调查的结果，结合10年来营养学新进展和城乡居民饮食习惯不良趋势，反复论证修改而成。

顾景范说，修改的依据是我国居民面临营养过多与营养不足的双重问题：能量与脂肪摄入过多，以致体重超重及肥胖发生率上升，成为、心脏病等慢病的危险因素。某些微量营养素不足的现象仍然存在，如钙缺乏、维生素A、B2缺乏还有食物或膳食中的蛋白质质量不高引起的能量蛋白质缺乏。

想让胃口好 夏天吃点“苦”

苦瓜又名凉瓜，其营养成分丰富，专业食堂承包，包含碳水化合物、钾、钠、磷、胡萝卜素、B族维生素、维生素C等。还含有膳食纤维、苦瓜素、苦瓜苷等物质。研究发现，苦瓜苷和苦味素能增进食欲。此外，苦瓜中维生素C含量很高，维生素C可以预防坏血病、防止动脉粥样硬化、增强机体、保护心脏等作用。

苦瓜中，带绿色的苦味较重，带白色的苦味较淡，带红色的外苦内甜。苦瓜可炒、可煮、可烩、可煲，还可凉拌，吃起来苦中带甘甜，可令人食欲大增，是夏季特别受人们喜爱的佳蔬。

其实，苦瓜不仅有很好的食用价值，更有较高的营养价值。苦瓜除含有苦味素、苦瓜苷外，还含有多种氨基酸和半乳糖酸，其蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质的含量在瓜类中都是较高的，特别是维生素C的含量，每100克中可高达84毫克，而每100克大白菜中，只有19毫克维生素C，每100克韭菜中也才含31毫克维生素C。如果用100克的苦瓜，100克的尖辣椒，加上150-200克的瘦猪肉急火快炒，既是一盘美味，而且能基本满足人体一天中对多种维生素的需求。

近年来的研究还发现，苦瓜中含有类似胰岛素的物质存在，有明显的作用，尿每次饭前服10克苦瓜粉，一年后有效率可达79.3%。苦瓜对胃热痛、湿热疾病、呕吐泄泻及尿血症也颇有效。苦瓜中含有极苦的金鸡纳碱成分，能抑制过度兴奋的体温，起到解热作用，科学家将苦瓜中的生物活性蛋白质注入动物体内后，发现它能驱使肌体内的细胞去消灭细胞。把苦瓜捣烂外敷，可以治火把苦瓜根捣烂敷下关穴位，可治眼疼、，用鲜苦瓜外擦，可祛痱子，苦瓜瘦肉汤可清内热、化毒、明目清心、利胃消食。

不过，应提醒一下，苦瓜性寒，一般宜与辣椒同炒，脾胃虚寒和体质衰弱者应该少食。孕妇也应少吃，因为苦瓜内含有奎宁，而奎宁对胎儿的发育不利。

茼蒿，可以分为叶用茼蒿，又称春菜、生菜；以及茎用茼蒿，又称茼蒿笋、香笋。茼蒿的营养成分也很多，食堂承包公司，包括碳水化合物、胡萝卜素、维生素B1、维生素B2、维生素C，钙、磷、铁、钾、镁等微量元素和膳食纤维。茼蒿中还含有的一种芳香烃羟化脂，对于消化系统等，食堂承包哪家好，有一定的预防作用。

茼蒿笋适用于烧、拌、炆、炒等，也可用它做汤和配料等。焯茼蒿时一定要时间注意时间和温度，焯的时间过长、温度过高会使茼蒿绵软，失去清脆的口感。茼蒿下锅前挤干水分，可以增加茼蒿的脆嫩。但从营养角度讲，不要挤干水分，因为这样会丧失水溶性维生素。

油麦菜含有丰富的矿物质和维生素。油麦菜胡萝卜素含量比茼蒿笋高高1.4倍，钙含量高两倍，铁含量高33%。

油麦菜可以用来凉拌，也可蘸各种调料生食。它还可炒食，可涮食，具有独特的风味。由于油麦菜对乙烯敏感，因此储藏时应尽量远离苹果、梨和香蕉，以免诱发赤褐斑点。

除了上边说到的苦味菜，还有很多其他的苦味菜，如苦菜、苦笋等，都是适宜在夏季食用的。夏天吃点“苦”，有利于身体健康。但苦味菜虽好，也要适量食用，否则就过犹不及了。

中国人饮食的常见陋习

1.吃的过咸

经过长期的调查研究发现，我国居民每天对于盐的摄入量已经超过10克以上，特别是在东北地区的居民，每天的盐量竟然高达18克之多，比世界卫生组织的盐控制量整整高出13克之多。盐是导致血压、胃的

主要原因之一，因此要想预防这些疾病的发生，在平时就必须减少盐的控制量。

2.吃味精过多

味精的主要成分便是钠，如果人体长期过量摄入味精的话，味精中的钠就会扩大对人体的影响。营养专家建议，在熬汤以及炒菜的时候，不妨用鸡精、蘑菇精等代替常用的味精，尽量把对人体的危害降低。

3.集体聚餐

中国人非常喜欢聚餐，可以说每次吃饭都采用聚餐的形式，而且在聚餐期间还喜欢相互夹菜。这是一个很不卫生的进餐方式，特别是在互相夹菜的时候如果不使用公筷的话，就很有可能会导致疾病相互。

专业食堂承包-德膳源膳食(在线咨询)-杨和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）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“服务为先，用户至上”的原则，使德膳源膳食在宾馆、餐饮中赢得了众的客户的信任，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！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。