

吴中光福盒饭配送 苏州好滋味餐饮 学校盒饭配送

产品名称	吴中光福盒饭配送 苏州好滋味餐饮 学校盒饭配送
公司名称	苏州好滋味餐饮管理有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	苏州市吴中区新峰路188号
联系电话	18020259729

产品详情

快餐产生的基础

(1) 社会基础

快餐的社会基础是从农业文明转向工业文明进程中实现的。农业文明要求自耕自给自足，工业文明讲求社会化大生产的分工合作，社会服务走向专业化。

(2) 经济基础

快餐是社会经济发展到一定阶段的产物。工业化文明不断深入，经济收入和生活水平提高，生活方式也随之发生改变，越来越多的人可以和有能力选择在外就餐。

错误营养晚餐方式

加班到很晚，或者熬夜干工作，饥饿之后吃大量夜宵。

晚餐过晚，或者晚上加大量夜宵，企业快餐盒饭配送，既会影响睡眠，又容易导致肥胖。

因为晚上胆汁分泌多，第二天早上如果不吃早饭，吴中光福盒饭配送，还有促进胆结石的危险。

对于部分人来说，晚上吃得晚，第二天早上反而比较容易饿。

对策：如果晚上睡得晚可能饥饿，推荐9-10点之间喝一小碗粥，或者一杯豆浆，或者一杯酸奶/牛奶

，不足可以再加点水果。这些食品饱腹感都比较好，又容易消化，也不会妨碍睡眠。不要等到饿得很严重再吃，那样就很难控制数量了。

推荐：推荐晚餐吃粗粮豆类薯类为主的主食，加上大量蔬菜，可以加少量豆制品或少油的鱼、肉。

营养更丰富的中式快餐

随着生活节奏的加快，快餐逐渐成为很多人生活中必不可少的一部分，西式快餐近些年在中国的日益红火也证明了这一点。

然而，在很多人的眼里，西式快餐就是营养平衡差的典型，而中式快餐也不尽如人意。不少人认为，“快餐”和“营养”就是鱼和熊掌，难以兼顾。实际上，快餐盒饭配送，相比于宴席，快餐更容易做到营养平衡，至少比较容易提供营养平衡的选择。

中西快餐的营养PK

西式快餐和中式快餐哪个营养好？这个问题不会有答案。因为营养价值如何，和食物属于哪一类并无直接关系，只与具体的食材选择、配比和烹调方式有关。无论哪一类快餐，都可以做出营养平衡餐，也都可以做成不利健康的状态。

吴中光福盒饭配送-苏州好滋味餐饮-学校盒饭配送由苏州好滋味餐饮管理有限公司提供。苏州好滋味餐饮管理有限公司（www.szhzwcy.com）是从事“餐饮管理，公司、企事业单位、工厂、食堂的经营与管理；”的企业，公司秉承“诚信经营，用心服务”的理念，为您提供高质量的产品和服务。欢迎来电咨询！联系人：朱发伟。