



夏季吃几样『抗菌菜』

夏季是消化道疾病高发的季节，此时多吃具有抗菌作用的食物能起到一定的预防作用。除了大蒜，以下几种蔬菜也有一定的抗菌效果。

洋葱 有机硫化物是洋葱的主要辣味来源，研究表明，这种活性物质对于金黄色葡萄球菌、白喉杆菌等具有较强的抑制作用，并且还有降血压、防癌等保健功效。洋葱最好生吃或者短时间清炒，否则其中的活性物质会被破坏。

韭菜 韭菜中的蒜素能抑制痢疾杆菌和金黄色葡萄球菌等致病菌的生长。韭菜还富含膳食纤维，可促进肠道蠕动。韭菜炒鸡蛋，或者韭菜炒瘦猪肉都是不错的选择。

茴香 茴香当中的茴香醚有抗菌功效，对大肠杆菌、痢疾杆菌等都有很好的抑制作用，可以预防多种感染性腹泻，促进炎症及溃疡的痊愈。茴香的嫩茎、叶作为蔬菜，香气浓郁，除了可加些肉做馅外，还可用来炒鸡蛋。

马齿苋 研究表明，马齿苋对大肠杆菌、痢疾杆菌、伤寒杆菌和金黄色葡萄球菌等均有较强的抑制功效，特别是对痢疾杆菌的作用很强，民间常用来治疗肠炎、痢疾等多种疾病。马齿苋鲜食、干食均可。烹调之前要先除掉其根，可以用来做汤或凉拌。

鱼腥草 鱼腥草中富含具有抗菌消炎作用的鱼腥草素（癸酰乙醛），这种物质也是其腥味的来源。鱼腥草素可以有效抑制金黄色葡萄球菌、大肠杆菌、肺炎链球菌等病菌生长。新鲜鱼腥草的叶和根都能吃，可炒食、凉拌或做汤。

紫苏 紫苏中紫苏醛等活性物质对金黄色葡萄球菌、伤寒杆菌、大肠杆菌等具有一定的抑制作用。在日本，人们常将紫苏叶作为生鱼片的配菜，用于预防吃生冷食物中毒。紫苏还可以加到凉拌菜中，或者用来煮粥。此外，还可以在吃烤肉或其他海鲜时，配点紫苏叶。

（蔺新英）

番茄越红越防癌

众所周知，番茄中最让人关注的成分是番茄红素，它以强大的抗氧化功效而著称。研究表明，番茄红素可以清除人体内导致衰老和疾病的自由基，预防心血管疾病的发生。更重要的是，番茄红素能阻止前列腺的癌变进程，并有效地减少胰腺癌、直肠癌、乳腺癌等癌症的发病危险。但什么样的番茄中番茄红素含量高呢？

番茄品种、颜色、成熟度，甚至生产季节的不同，都是决定其中番茄红素含量的重要原因。有关数据显示，黄色品种的番茄中番茄红素含量很少，每 100 克仅含 0.3 毫克；红色品种的番茄则含量较高，一般每 100 克含 2~3 毫克，最高能达到 20 毫克。一般来说，番茄颜色越红，番茄红素含量越高，未成熟和半成熟的青色番茄中，番茄红素含量相对较低，也就是说，番茄越红越防癌。此

外，夏天上市的番茄中，番茄红素含量比较高，这主要是因为夏天阳光充沛、光照时间长，会让番茄红素的含量大大增加。而冬天温室大棚里种植的番茄，番茄红素的含量比较低。除了番茄，圣女果中也富含番茄红素，并且颜色越红，其中的番茄红素越高，

防癌效果越好。

最后，提醒大家的是，无论是番茄，还是圣女果，都最好带皮吃，因为皮中含有有助预防便秘的膳食纤维，还富含有助防癌的番茄红素。

（夏朋滨）

周口美食人气榜

订台电话

炙青春主题烧烤吧	8516789
荣华楼	8263895
春香园食府	8267683
九弟生蚝	6129878
周口人家	3758888
家味道民间菜馆	7808526
湘家界	8528355
大美私坊火锅	7980888
千里洪家宴	8171678
小宋庄	8171818
亿红食府	8200222
怡景田园功夫面馆	8101116
北京酱骨头店	8591888
伏羲部落	7706789
老北京肥牛王	8225266
盛世宴宾楼	8911222
海珍筋头捞	6172888
外婆家印象	6062888
湘里人家	8171777
金汇假日酒店	8126666
锦绣花园	8373094
新华楼酒店	8373200
府源宾馆	8361818
要得香辣虾	8125555
宜轩食府	8909555
信阳私房菜	8395855
怡景田园	15603941116
舒来喜火锅	8566555
帝诚渔港	8211888
邻里间	8529991
怡景园	8581116
滨江国际酒店	8538666
大滇园糊辣鱼	8228777
焰拿山韩式烧烤料理	8279991
百年肥牛	8361968
穆二妞火锅	8866966
老渔翁烤全鱼	18736189157
山城老火锅	7877770
水木情缘京味涮锅	7976969
姆玛餐厅	7980777
茉莉餐厅	8968888
花千代	8390888
东海渔村	8233333
渔满舱川菜馆	6066816
渝信川菜	8369988
东云阁大酒家	8686865
百春永和	8685666
韩胖子食品总店	8261191
小码头家常菜馆	8363555
锦绣江南酒店	8318787
重庆青一色火锅	8267766
祥轩文化餐厅	8502888

现在周口最有名气的饭店是哪家？请拿出手机为你所喜欢的饭店投上一票，让你的选择登上我们的“周口美食人气榜”。让广大市民从千万选票缔造的排行榜中，发现今天周口餐饮市场的风向标。

短信格式：饭店名称（越具体越好）+投票理由（20 字以内），发至 13592221006。

“周口美食人气榜”每周一更新，欢迎您的关注。

欢迎特色餐饮店加盟
餐饮版电话：8599376
8599369