

维C 维E 抗衰老 钙 和 镁 更能健骨

周口美食
人气榜

订台电话

- 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
- 海珍筋豆捞 6172888
- 外婆家印象 6062888
- 湘里人家 8171777
- 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
- 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
- 舒来喜鱼锅 8566555
- 帝诚渔港 8211888
- 邻里间 8529991
- 怡景园 8581116
- 滨江国际酒店 8538666
- 大清真糊辣鱼 8228777
- 焰拿山韩式烧烤料理 8279991
- 百年肥牛 8361968
- 穆二姐火锅 8866966
- 老渔翁烤鱼 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

当营养素遇上“盟友”

补营养
素，我们好像注重缺什么
补什么，其实每种营养素都能找到
一个好搭档，带上它的这位好朋友，
营养效果便能升级。下面，解放军309
医院营养科主任左小霞教你如何给营养
素找好“盟友”。

强免疫——硒元素+维生素E：坚果或植物种子（腰果、巴西坚果和榛子等）中富含维生素E，可对抗体内自由基，硒元素则是维生素E的左膀右臂，能“携手”抗氧化、增强免疫力。动物性食物是硒元素的良好来源，可以在拌肉菜时撒一些坚果碎。

补足铁——维生素C+铁：食物中的铁元素不易被人体吸收，可能你补充了很多效果却不佳，可以试一试在摄入含铁食物时多吃一些维生素C丰富的果蔬，它能帮助你更好地吸收利用铁。在做三明治的时候记得加入西红柿片、黄瓜片和鸡蛋，或者在做熘肝尖时多放洋葱和青椒。

护血管——叶酸+维生素B12：孕妇需要多摄入叶酸，维生素B12能提高叶酸吸收率。二者还是消除同型半胱氨酸的“好结盟”，减轻它对心脑血管健康的威胁。维生素B12多存在于牛奶、动物内脏和蛋黄中，建议素食的人可以通过吃发酵食物，比如纳豆、腐乳等来补充；豆类、深色绿叶菜中叶酸丰富。总之，荤素搭配、有绿叶菜、吃些发酵食物是没错的。

促吸收——维生素P+维生素C：大家不太熟悉维生素P，它的“绝活”是增强维生素C的吸收率。对维生素C来说，维生素P是其消化吸收上不可缺少的物质，能防止维生素C被氧化和破坏。柑橘类水果、茄子、荞麦中维生素P含量丰富。

最补钙——钙+镁：补钙时，你是不是只留意了维生素D，其实，镁对于钙的吸收也很重要。进入人体的钙离子，只有在镁离子的作用下，骨骼才能吸收。需要提醒的是，钙与镁比例2:1最利于钙吸收，否则多余的钙质会过度沉积，增加结石的风险。水产品中镁元素丰富。海带拌花生米、鱼炖豆腐就是不错的选择。

抗衰老——维生素E+维生素C：维生素C除了可以增强抵抗力外，还被称为美白元素，可有效抑制黑色素沉淀，减轻晒后皮肤变黑，与同样具有延缓衰老作用的维生素E搭配，可以打出“青春之拳”。建议多食用猕猴桃、鲜枣、番茄、红甜椒、菠菜等果蔬，搭配含维生素E丰富的坚果或橄榄油、亚麻籽油、茶油等。

抗氧化——类胡萝卜素+好脂肪：抗氧化高手番茄红素、β胡萝卜素属于类胡萝卜素，为脂溶性营养素。这类物质在高温和好脂肪（富含单不饱和脂肪酸，如橄榄油、大豆油、玉米油等）的双促进下，更有利于抗氧化物质溶出，易被人体吸收。可以用西红柿炖牛腩、胡萝卜炒肉片，提高免疫力效果更佳。

（据《生命时报》）

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