



调节情绪
恢复精力

奶酪

·奶酪的神奇营养:蛋白质、优质脂肪
·奶酪最适合你:晚上不想睡觉白天容易困乏的人、早餐缺乏蛋白质的人
专家解密:
1.白天老想打瞌睡有什么影响?
网络时代,夜夜上网聊天打游戏,白天打瞌睡,是很多年轻人的生活状态。老是想打瞌睡,不仅做事效率下降,对自己的兴趣爱好也会觉得没意思,对朋友的热情也



奶酪:吃我不瞌睡
鸡蛋:吃我增强记忆力

会变得冷漠。想象一下在朋友聚会时总有一个心不在焉、精神疲惫的人,是不是让人觉得有点儿别扭?让自己充满活力,也是人们社交的需求。

2.吃奶酪就能提精神

中国式的早餐以米面类为主,常常忽略蛋白质的摄取。早晨醒来需要充足的能量迎接新的一天,米面类食物中碳水化合物较多,虽然吃饱了,却没有足够的营养储备,容易使脑部缺血,引起瞌睡。配上奶酪之类的高蛋白、富含优质脂肪的食物,能促进身体恢复活力,不再昏昏欲睡。

奶酪怎么吃?

·奶酪土豆泥

材料:
土豆1个,奶酪1小块。
牛奶100毫升,黑胡椒、花椒、鸡汤、盐各适量。

- 做法:
- 1.土豆去皮,煮成烂熟,用擀面杖或者其他工具把土豆压成泥,放入小碗中。
 - 2.把奶酪、牛奶加入土豆泥中不断搅拌均匀。
 - 3.另取锅烧开水,煮黑胡椒和花椒,煮透后加盐调味,去掉花椒。
 - 4.将调配好的鸡汁拌入土豆泥

中,可根据口味决定是稠一些还是稀一些,然后即可食用。

听听专家怎么说:

土豆是深受大家喜爱的食物,土豆和奶酪、鸡汁搭配,碳水化合物和蛋白质、脂肪配比较为均衡。花椒和黑胡椒的奇香有醒脑作用,作为早餐是不错的选择。不仅如此,土豆淀粉作为主食,还有减肥去脂的功效。

鸡蛋

·鸡蛋的神奇营养:优质蛋白质、多种维生素、卵磷脂、微量元素
·鸡蛋最适合你:脑力劳动者、生活节奏太快的人

专家解密:

1.人为什么会健忘?

人的脑部有专门负责记忆信息的记忆中枢,一个人每时每刻遇到的事情都会进入记忆中枢,结合一个人的经验来选择是记住还是遗忘。生活节奏太快,要记住的事情太多,就会产生记不住的情况,持续的压力和紧张会使脑细胞产生疲劳或者应接不暇,就会发生功能性健忘。因此,放松自己的心情,增加营养,就不必再为自己的记忆力差而烦恼了。

2.吃鸡蛋就能快速增强记忆力

鸡蛋的营养价值是人所共知的。鸡蛋所含的蛋白质最容易被人体所吸

收,吸收率为99.7%,比牛奶、猪肉、牛肉都高。鸡蛋含大量卵磷脂,消化后可释放出胆碱,胆碱对记忆力有很大的改善作用。鸡蛋中的维生素也很丰富,有维生素A、维生素B、维生素D、维生素E等,所含的其他微量元素也很多,其中铁的含量比牛奶还高。

鸡蛋怎么吃?

·鸡蛋色拉

材料:
鸡蛋1个,生菜叶5片,番茄1个,金枪鱼罐头肉少许,橄榄油2勺。
做法:
1.将生菜叶和番茄洗净,切成小块。
2.鸡蛋煮熟,要煮得老一些,也切成小块。
3.将鸡蛋、生菜、番茄混合,加入金枪鱼肉和橄榄油拌匀即可。

听听专家怎么说:

橄榄油和金枪鱼含有不饱和脂肪酸,结合鸡蛋中的卵磷脂,能提高脑细胞活性,增强记忆力和思维能力。生菜和番茄口感清爽,作为色拉的传统材料,还能保证膳食纤维的摄入。这道美食营养十分均衡。如果嫌味道太清淡,也可以加适量色拉酱,色拉酱本来就是由鸡蛋为主料制成的,加在这道可增强记忆力的鸡蛋色拉中,一举两得。

(摘自《吃我吃吃我》沈红艺 著)



虐心的爱
残缺的美

他问一个工作人员:“小秦,709号房住的是哪一位客人?”
那人查了一下计算机,答案出乎我的意料:“是一位小姐,谢小秋。”
保安打量我:“你,是谢小秋?”
“是。”
另一个人正在旁边打电话,听见我的名字,连忙走过来说:“不要误会,不要误会。小姐,对不起。老蔡,我来解释一下。是这样,几个小时前,709号房的王先生打电话过来,说他的女朋友今晚住进来。他则



沥川的烧退了

搬到隔壁的708号。已经办过了手续。”

保安愣了一下,说:“怎么来了新客人,反而要住旧房间?”

工作人员说:“是这样。王先生说,他希望能把临湖的那间房让给他的女朋友。”

“对不起,谢小姐。”保安给我道了歉。然后,他让我等着,很殷勤地跑到二楼餐厅,替我拿来了一大盒脱脂鲜奶。

我回到房间,地灯幽幽地闪着。沥川在黑暗中睁着眼睛看我。

“怎么去了那么久?”他说,“忘了告诉你,打个电话就可以了。”

沥川喝完牛奶,我继续给他量体温。39.5℃,烧一点也没退,床单和衣裳都被汗湿透了。

我给他换了衣裳和床单,然后去冰箱拿冰块,拿毛巾,给他降温。

“去睡吧,我没事。”他在黑暗中说,嗓子哑哑的。但他的手,紧紧地抓着我,生怕我会溜走。

“沥川,你可别生病,一病就是好多天。”我坐在床头,把冰块装进密封袋里,用毛巾包着压在他的额头上。他在床上翻来覆去睡不着。

不知道坐了多久,他迷迷糊糊地问我:“为什么没听见新年的钟声?”

“钟你个头啦,现在都凌晨4

点了。”

“那我先给你拜个早年吧,小秋同学。”说完这话,他又翻了一个身,我赶紧在他的腰下塞了一个枕头。他终于睡着了。

沥川一直睡到10点才睁开眼。而我,在他体温下降之后,睡了3个小时。在这3个小时中,我胡乱做梦,次次梦见沥川。这人就睡在我身边,我还要梦见他。

最后,我完全醒了,一睁眼看见他已经洗了澡,披着浴衣坐在床上看我。

“梦见什么了,脸笑得跟一朵花似的?”他笑眯眯地说,“报告你两个好消息:第一,我的烧完全退了,体温正常,37.1℃。第二,那些大包不见了,来无影,去无踪,就像从来没长过一样。”

还用他来报告,我临睡前已经把他的全身检查了一遍,我坐起来,补充道:“第三,你腰上的那两个包还在,你还是不可以戴假肢。”

“能不能不要哪壶不开提哪壶?”他轻轻说,“对不起,弄得你一夜没睡。平时我很注意保养,也很注意锻炼,其实我是很少生病的。”

“我也是。”我得意洋洋地说:“能吃,能喝,能睡,能玩儿,充实幸福地度过每一天。”

吃过早餐,沥川陪我到附近的商场买了换洗的衣服和鞋子。我给姨丈姨

买了玩具,给珠珠姐买了化妆品。沥川将我送到姨父所在工厂的宿舍区门口,他拿着双拐,跳下车,替我开门。

我拉着他的手不放:“跟我去见姨妈吧,我姨妈比我爸好说话。她一定会喜欢你的。”

他想了想,说:“下次吧。”

他把我送进大门,站在一棵树下,把我买的那些礼物交给我:“别待得太久,吃完了饭就回来,好不好?我带你逛昆明。”

“哥哥,是我带你逛昆明,还是你带我逛昆明?”

“我带你逛。你称云南人,到了昆明,东南西北都不清。”他说。

我依偎在他怀里不肯走。

“走吧,早去早回。”他伸手过来,帮我系紧风衣的带子。

“好吧。”我恋恋不舍,依然仰头凝视他的脸。

他垂下头,在我的额头上轻轻地吻了一下。然后推了推我,说:“我觉得,我们好像被围观了。”

我转过头,看见7个人,整整齐齐站在离大门不远处,瞪大眼睛看着我们。为首的是一位中年妇女,拿着一个大菜篮子。

沥川的奔驰车就停在他们旁边。

我举起手,向他们“嗨”了一声,接着叫了一声:“姨妈!”

(摘自《沥川往事》施定柔 著)