Breakfast
早餐正能量

早餐有很多误区，也有很多坏习惯。不吃早饭会引起胆结石，去快餐店吃高脂肪高热量的东西会导致肥胖、三高，等等。其实，早餐并不仅仅是一顿饭那么简单，要说早餐，还要从我们的身体早上到底需要什么开始说。

文 | 颖婕　图 | 资料

能量预备操：喝水

水没有能量，但早上起床，补充水比补充能量更重要。经过一夜睡眠，消耗了大量的水分和营养，起床后处于一种生理性缺水状态。如果只进食常规早餐，远远不能补充生理性缺水。因此，早上起来不要急于吃早餐，而应立即饮500—800毫升凉开水，即可补充一夜流失的水分。

有些人平时不喝白水，只喝可乐、咖啡，有的还挑着牌子喝，但这个时候可记着了，只能喝白水，还不能烫。实在饮水机里的桶装水喝完了，顶多也就找一瓶巴黎水，零热量，因为，这一大杯水，有清理肠道的作用，实在不适合喝乱七八糟的饮料。所以，这一杯水，可以看作是每天早餐前的预备动作。

一般来说，早晨7点到8点人的食欲最旺盛，吃早餐最合适。所以，喝完水，洗漱完毕，收拾一下房间，差不多一个小时过去了，你的早餐就可以开始了。

五谷米粮保证营养

老话说，早吃饱，午吃好，晚吃少。很少有人想到这里也有误区。早餐的摄入量虽然按不同的人会有些差异，但一般来说，早餐摄入400–500卡的热量是比较适当的，约占一天需要量的四分之一。所以，不能简单地说饱。

早餐能量的主要来源之一是谷物类食品。谷物不但含丰富的糖类，还可以快速提供人体所需要的基础能量，就像汽车必须要有汽油才能行走一般。谷物类别的选择可以按个人口味，喜欢中式点心的，可以选择杏花楼的馒头，那是政府的早餐实事工程，安全卫生；虹口糕团厂的双酿团、黄松糕，那是老上海吃了几十年的早点，甚至是许多人的童年记忆；喜欢杂粮的，不妨自学菜馆的小米松糕和香豆酥饼，你可以吃到黄河源头的那种豪放与粗犷；搭配着干点，有时间，你还可以自己熬一点杂粮粥之类。

奶类制品早餐搭档

早餐是补充奶类的好机会。乳制品是高品质蛋白质的来源之一，同时含有丰富的钙质，一般常吃的食物中，没有一种钙质含量能与奶类相比。利用早餐时间来摄取奶类，是很好的选择，奶类的钙质除了与骨骼发育有关之外，同时具有增进神经与肌肉对刺激的感应，换句话说，即具有稳定情绪之作用，所以，很多人喜欢早餐配牛奶。

实验证明，不少中国人的体质对鲜牛奶过敏，可以用乳制品来代替鲜牛奶。奶酪的钙含量是牛奶的5倍，更含有丰富的蛋白质，和各种维生素。尤其含有维生素D,可促进钙的吸收，有利于儿童的骨骼和牙齿的生长。光明芝士片是面包的好伴侣，食用方便；乐芝牛草莓味小三角奶酪，奶酪质地软滑，既可独食又可搭配面包馒头。当然如果你有独特的创意，也可以将乐芝牛原味小三角奶酪加在汤中，溶在米饭或者面条中，十分百搭便利。有充足的钙，有优质蛋白质，让我们一早看起来精神抖擞、充满活力。

蔬菜水果平衡能量

完整的营养搭配应该包含糖类、蛋白质和维生素。淀粉类食品是糖分的来源，牛奶、鸡蛋补充了蛋白质。但刚才的早餐食谱似乎还缺一点，那就是维生素和粗食物纤维的补充。

水果为维生素A、C丰富的来源，并含维生素B群、纤维质与矿物质，不但具有刺激食欲的作用，同时可促进肠道蠕动以及维持体内酸碱平衡。现时这个季节，可以搭配一个嘎啦苹果；香蕉也是营养特别丰富的，但香蕉中的粗纤维含量不高，可以吃半根；现在是梨大量上市的季节，也是可以选择的早餐搭配之一。

也可以在早餐中加一些蔬菜的，我们可以选择吃清粥配青菜，或是来个生菜沙拉，火腿三明治中搭配小黄瓜。

当你吃完这样一顿早餐，心满意足地走向地铁站，新的一天很美好。不过专家提醒，早餐与中餐以间隔4—5小时左右为好。如果早餐较早，那么午餐数量应该相应增加或者将午餐相应提前。

享天天半价　做嗨皮都市一族

DQ“花生小宝”　9月欢乐上市

忙忙忙！慌慌慌！烦烦烦！

没错。都市白领每天忙碌于工作中，从周一忙到周五，埋头在一堆文件、接连不断的会议、数百封的电子邮件中。你是否感觉从周一到周五，每天都似乎是个焦头烂额永无出头之日的求死日（Tuesday），并万分期待“洒脱day”（Saturday）的到来？

现在，从这个9月起，DQ让你和“忙day”说再见，推出专属你的工作色“天天半价”美味福利活动，为都市白领一族带来缤纷灿烂的一周好心情，这也是DQ进驻中国20年的又一市场献礼！从9月3日至10月19日，每周一至周五（10月1日至10月5日及国定假日除外），DQ全国350多家门店“天天半价”活动同时登场——凡正价购买DQ指定产品，便可享受该产品半价优惠！每周五天，天天一款主题色，DQ为战斗在办公室的各位年轻白领度身推荐不同口味的产品，让工作日每一天都好似“福来day”，每日上班都能荡漾着五彩斑斓的好心情：

周一“水晶日”：水晶芒果、水晶蔓越莓、蓝莓水晶；法式香草；芒果激情；

周二“奥利奥日”：奥利奥、浓香摩卡、黑莓风暴；

周三“抹茶日”：抹茶红豆、抹茶杏仁、抹茶巧克力、浓郁抹茶及清香抹茶；

周四“乌龙茶日”：顾名思义，是由有“美容茶”称号的乌龙茶粉调制而成，包括乌龙茶华夫脆、乌龙茶杏仁及梦幻乌龙；

周五“草莓香蕉日”：草莓香蕉、卡布基诺、草莓珍品，享受周末好心情。

此外，活动期间DQ“花生小宝”系列新品也将欢乐上市——四款花生味产品分别是暴风雪系列的花生奥利奥、花生巧克力华夫脆；以及梦幻雪系列的花生梦幻雪和奶昔系列的花生奶昔。花生奥利奥暴风雪——香滑的冰淇淋融合浓香的花生酱和奥利奥碎，口感香甜醇滑；花生巧克力华夫脆暴风雪——冰淇淋的细腻，巧克力的丝丝柔滑，可口的华夫脆，多重口感相互交融，在享用这一款冰淇淋的同时也能补充身体所需能量，让你倍感活力。花生梦幻雪由碎冰研磨的雪泥、香醇的咖啡液相互交融，最后再裱上香滑的奶油，品尝后舌尖的丝丝凉意，让人回味无穷；而由100%鲜乳、花生酱及醇厚冰淇淋按完美比例调制而成的花生奶昔，更是让人陷入DQ冰淇淋带来的无穷无尽的奇妙口感中，回味各种香滑。

多种口味，多种选择，多种好心情，还不赶紧去门店享受“天天半价”的夏末好日光，一起成为嗨皮都市一族！

更多互动请登录DQ中文官网http://www.dairyqueen.com.cn或关注DQ新浪/腾讯官方微博@DQ冰雪皇后