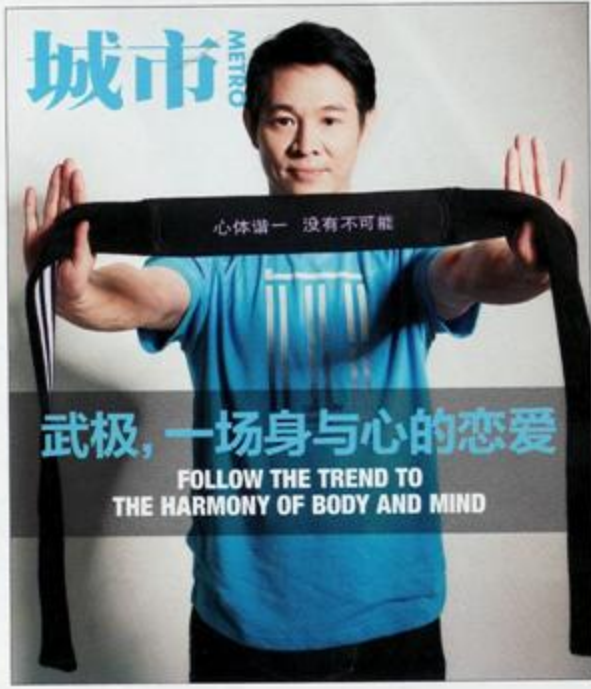


主办单位: 广东岭南美术出版社 协办单位: 广州现代资讯传播有限公司 GUANGZHOU MODERN MEDIA CO., LTD.

# 周末画报

全球新闻财经生活资讯  
MODERN WEEKLY  
INTERNATIONAL  
NEWS, BUSINESS & LIFESTYLE

2009年6月20日 改版第548期(1980年创刊)逢星期六出版 www.modernweekly.com 一报四册 新闻·财富·生活·城市 定价¥5元



全城至TOP / Top Of The Town

全城至TOP果汁



## 按球星营养标准调配的果汁

她曾当过贝克汉姆的贴身营养师, 现在为柏悦酒店专门制作了一份健康菜单, 包括一系列容易食用, 又容易吸收的果昔、果汁。她就是来自巴西的营养学专家Teixeira女士。而对这些饮料的品尝, 成了最激发人好奇心的事。


撰文 Judy 部分照片提供 上海柏悦酒店 责任编辑 林少石

虽然我们日常也在家做果汁, 可很少想到加入蔬菜进去, 甚至坚果。而更重要的是, 对很多日常原料含有的营养成分我们都知之甚少, 如今借鉴一下营养学家的配方, 或许可以帮助个人的日常保健。Teixeira这次专为全球的柏悦酒店设计了这样一套饮料单, 目前我们可以在上海柏悦酒店尝到。最受益的自然是在柏悦入住的客人, 比如从飞机上下来, 就可以先喝一杯含有褪黑素的饮料来帮助倒时差, 而如果白天有繁重的工作, 就可以饮用一杯高营养的“健康果昔”来帮助补充体力。

最让我喜欢的是一款原料中有生姜的“益健康果汁”, 其中还有去皮橙子、菠萝、红苹果, 口感自然是丰富的酸甜, 非常好喝。最重要的是, 这样一杯果汁, 是营养师专门为有流感及感冒症状的人设计的。橙子含有丰富的维生素C; 菠萝具有消炎、缓解肿胀的功效。菠萝中的菠萝酶可以有效地清除呼吸道粘液和清洁喉咙。生姜则帮助增强免疫系统, 可以更好地应对感冒, 多么适合当下呀。在酒店, 所有原料的配比都有科学控制, 可以精确每一杯的营养含量, 不过日常在家不用那么精准, 自己按口味尝试一下吧。

### 给您三份果汁清单

- 可防止炎症的夏日果昔**  
原料有香蕉、鲜榨橙汁、草莓、薄荷叶、豆奶和杏仁粉。草莓中含有的丰富的植物营养素更是健康的最佳选择, 并有防止炎症和心脏病的双重功效。在柏悦健康菜单中被称为“健康果昔”。
- 适合女士的美体果汁**  
内部含有黄瓜、甜菜根、红苹果和胡萝卜, 这些水果蔬菜都能提供有助美容提神的重要营养, 特别是甜菜根具有肝脏排毒的药效, 特性非常适合想要窈窕身材的女性。
- 可帮助倒时差的果昔**  
此款叫“焕彩果昔”, 原料有芥兰、红萝卜、苹果、南瓜籽, 特别是其中的南瓜籽, 含有丰富的色氨酸, 是产生人体睡眠荷尔蒙褪黑激素的先导, 所以有倒时差作用, 非常适合空中飞人。



**Patricia Teixeira**  
国际营养师

您个人推崇的健康生活方式是什么?  
必须从个人身体内部来调整自己的健康状况, 特别要注意自己的每日摄入, 全面均衡的营养才能保证健康。

能介绍一下您的营养饮食习惯么?  
我和大多数人不同, 我每天会用餐四次, 基本每四小时一次, 其中早餐最重要, 而晚餐必须在睡觉前三小时结束, 并尽量低热量。在睡觉前我还会添加一勺营养粉来帮助自己达到每日摄入的均衡。

**上海柏悦酒店**  
上海市浦东新区世纪大道100号上海环球金融中心内  
021-6888 1234