

汤圆最好早上吃

元宵节将至,营养学家建议,无论是汤圆还是元宵,最好在早上吃。

从营养价值来讲,汤圆的外层主要含有糯米淀粉和糖,汤圆馅常见的芝麻、花生、豆沙等脂肪含量高,热量密度却很高,一般为250千卡左右/100克。因此,慢病患者要格外注意。

超重肥胖者要避免油炸汤圆,选择蔬菜制作的无油脂、低脂肪的汤圆。高血糖者要尽量避免选择糯米制作和加糖的汤圆,可以选择蔬菜制作且未添加糖的汤圆。

胰腺炎者要尽量避免坚果类和高油脂、油炸的汤圆。每次进食量控制在6-8个以内。

高血压和慢性肾病者要尽量避免高盐和咸味的汤圆。

胃食管反流病或胃炎患者要避免吃冷汤圆。冷汤圆的糯米淀粉比温热的更难消化。每次进食量控制在6-8个以内。

高龄老人要尽量避免边进食汤圆边讲话和嬉戏,以免卡喉。选择细小的汤圆品种,并小口细嚼慢咽。

任珊珊

是我毁了女儿的姻缘吗？

讲述人:花香,女,57岁。

我女儿今年28岁。是我省吃俭用,含辛茹苦一手把她带大的。女儿非常争气,在行政机关单位工作,年薪18万。女儿天生丽质,就是性格有点内向,再加上工作的圈子小,一直没找到合适的对象。春节前,闺蜜找到我,说要给我女儿介绍一个当地的小伙子,是个主刀手术的医生,35岁,年薪30万。看照片,小伙子长相稳重有涵养,身高一米七左右,也是一表人才。小伙子家里拆迁还分得了三套房子,家境还不错。

双方看了照片及初步了解了家庭情况后,都觉得很满意。于是,闺蜜便安排我们第一次见面。

第一次见面是由男方家做东请客。男方家主动选了一家高档餐厅,点了一桌子菜。宴会上,我们两家对彼此的家庭状况及子女的性格及工作等交谈甚欢。可以说,双方聊得很开心,也都很满意,甚至还谈好了彩礼20万。男方母亲、闺蜜和我在饭桌上也都喜笑颜开。眼看着两个孩子马上就能结成一桩好姻缘,谁能不高兴呢!

当我们大家准备要离

开的时候,我看到一桌子的好菜都没怎么动,亲家她们也没要打包的意思。我觉得太浪费了,想着反正都要成为一家人了,她们也不会笑话我的。我这个人从小省吃俭用节俭惯了。这个习惯使得我啥也舍不得浪费。出于礼貌,我问未来亲家这些她要不要打包。对方说不打包了。我说你要是不打包,我可不可以打包?她爽快地说可以。于是,我找服务员拿了几个打包盒把那些没动过的菜全都打包了。当时我觉得这个男孩子的妈也是个节俭会过日子的人,将来肯定能合得来,我当时还挺高兴。

没想到回去的路上女儿和闺蜜的脸一直都黑着。女儿说那一刻她真恨不得找个地缝钻进去,说有这样的妈实在“太丢人”了。闺蜜也说:你这是存心给你女儿拆台呢?这样条件好的人家,打着灯笼都难找,小伙子又这么优秀,你是家里没得吃吗?最后为什么要去打包那些剩菜让自己掉价?又让女儿的脸面往哪里放?本来都是水到渠成的事情,我看都被你这个糊涂的妈给毁了!

我听了莫名其妙,倍感委屈。我也是征得男方

母亲同意的啊,我做错什么了?难道要看着一桌子几乎没怎么动筷子的剩饭都倒掉?这么做难道心里不觉得可惜?

第二天女儿哭着和我说她小伙子把她拉黑了,说都是因为我。我电话问闺蜜具体情况。闺蜜告诉我说,男孩子的妈是这样和她说的:小姑娘人倒是还不错,就是她妈第一次吃饭居然还打包饭菜,说那是我男方请客吃饭的,要打包也是我们来打,怎么样也轮不到女方来打包,说才第一次见面就这么爱算计,将来结婚了这样的丈母娘不知道有多精明,这样的姻缘不谈也罢。

我听了非常气愤,安慰女儿道:哭什么哭!你妈我就是个节俭的人,再说男孩子要真心喜欢你会因为他妈一句话就把你拉黑?这样的人家早点看清也好,不嫁也罢!说了这些话,我心里的愤懑得到了纾解,可女儿还是很不开心,埋怨我,说我坏了她的好事。哎,我真是想不通。

事后,我的父母和亲戚们听闻也都纷纷指责我的不是,说因为我的举动毁了女儿的好姻缘。我真是无语了,我不过就是打包了一点饭菜,我做错什么了?



■点评

相亲,“三观”相合很重要

对女方这位妈妈打包剩菜的做法,应该得到理解。一直以来,勤俭节约都是中华民族的优良传统。抛去习俗和礼节,这件事后来黄了的根本原因,还是应该归咎于男女双方的价值观迥异。

打包剩菜一事,说大也大说小也小,说不是个事儿那就不是个事儿。如果男方足够喜欢女孩,也足够独立,他的着眼点就不该盯着女方母亲打包剩菜上,而是应着重考虑女孩本身的性格、职业、品格、能力等,对其他次要事务则秉持一颗包容理解之心。即使是自己母亲挑剔对方母亲,独立的男孩也该冷静思考,而不是人云亦云。如果女方也足够成熟,她就不该埋怨母亲的做法。谁的父母也不是十全十美。理解包容母亲,是一个成熟女儿的做法。至于男朋友因母亲打包剩菜一事看不惯而拉黑了自己,那只能说明要么是对方不够喜欢自己,要么

是双方价值观迥异。无论哪一种,都说明两人不合适。结婚多年的人都知道,要想经营好一段婚姻,比打包剩菜更为复杂的事情有很多,这才哪儿到哪儿啊。

同时,选择一个人,就是选择了一个家庭。对于婚姻来说,单身男女在三观相合之外,通常也要考虑是不是与对方的家庭三观相合。因为他或她从对方家庭父母日常的生活方式中,往往就能想象到未来婚姻的模样。因此看似不重要的“家庭因素”,在相亲过程中就会变成加分或减分项。许多相亲对象最后没能携手成功,正是由于对于对方父母的行为方式不认同。这是作为父母在子女相亲过程中应该认真对待的。

所以,说到底,这两位单身男女之所以高开低走,还是由于双方对于个人或家庭生活习惯和理念不能理解和包容。

您有心事,我们来倾听

人这一辈子,无论是在家庭中还是在社会上,总会遇到各种各样的难事愁事。如果您长时间无法释怀,又无处诉说,欢迎拨打

电话 0532-66988903,或发邮件 924225169@qq.com,留下您的联系方式。我们会倾听您的心声,或为您寻求专业人士的帮助。

青島報業傳媒集團  
L-SD-CJ00232

山東省老年國際旅行社

電話:66988553 55715169

2024年青島起止首趟專列——乘着專列尋覓春天的足跡

雲南、貴州、江西A線

西江千戶苗寨、青岩古鎮、夜郎谷、黃果樹風景名勝區、黃果樹大瀑布、天星橋景區、陡坡塘瀑布、石林、大理古城、玉龍雪山、甘海子高原牧場、麗江古城、四方街、白族民居、洱海、滇池海埂大壩、婺源、篁嶺、官窑陶瓷研究中心、廬山、廬山博物館專列14日

針對設計: 為中、老人設計線路,行程安排舒緩,經典為主  
超高體驗: 匯集三省精華景點,發現祖國大好河山之美!

3月16日左右 會員價: 3180元起 非會員價: 3380元起

雲南、貴州、江西B線

西江千戶苗寨、青岩古鎮、夜郎谷、黃果樹風景名勝區、黃果樹大瀑布、天星橋景區、陡坡塘瀑布、墨江北回歸線、雙胞井、野象谷、勐泐大佛寺、傣族民居、昆明集散中心、滇池海埂大壩、婺源、篁嶺、官窑陶瓷研究中心、廬山、廬山博物館專列14日

暖心服務: 專業領隊全程陪同、優秀地接導游當地接待  
享受旅行: 旅遊回歸美好,吃住行游購娛貼心安排

特別贈送: 每人一張團隊合照

3月16日左右 會員價: 3280元起 非會員價: 3580元起

雲南貴州江西空調旅遊專列來啦! 跟我一起去旅行分享會2月28日(周三)上午10:00山東省老年國際旅行社誠邀旅遊達人,避開人流高峰,享受悠閑浪漫之旅預約電話: 66988553

掃描加客服  
即享會員價  
歡迎您的加入

◆西藏-桃花村、巴松措、魯朗林海、雅尼國家濕地公園、雅魯藏布大峡谷景區、民俗村、卡定沟、羊卓雍措、布達拉宮、大昭寺、八角街三卧一接11日暖心服務: 優秀地接導游當地接待品質保證: 舒適體驗: 青藏鐵路有氧列車, 緩階進藏, 有效適應高原反應... 3月24日 非會員價: 3580元起 會員價: 3280元起

◆湖北-石門河地心谷、恩施大峡谷、云龍河地縫、七星寨、恩施女兒城、襄陽古城雙6日青島獨立成團全陪班 升級一晚峽谷民俗推窗即山谷..... 3月1/8/15/22/24日 非會員價: 2280元 會員價: 2080元

◆港澳-鐘樓、金紫荊廣場、淺水灣、太平山、西九龍文化廣場、維多利亞港、港澳大橋、巴黎人鐵塔、鑽石秀表演、威尼斯人、大三巴、蓮花宮、珠海圓明新園、情侶路、漁女像、南宋古寮漁村、一號銀灘海濱浴場、瓦晒村趕海、恒大夏威夷風情小鎮、恒大海上夏威夷沙灘、水坊坊、騎樓街區、西关大屋、粵劇藝術博物館、李小龙祖居雙卧8日香港直通澳門港澳珠大橋 升級香港住宿一晚..... 3月12/18/25日左右 非會員價: 2780元起 會員價: 2580元起

◆甘南-麥積山石窟、九寨溝、高原特色藏寨、黃龍、伏羲廟、天水古城雙卧8日..... 3月2/8/14/20/26/29日 非會員價: 2880元 會員價: 2680元

◆山西-雁門關、云岡石窟、懸空寺、五台山、晉祠喬家大院、平遙古城、壺口瀑布、王家大院雙卧7日..... 3月2/7/12/19/26/30日 非會員價: 1980元 會員價: 1780元

◆江西-婺源篁嶺、三清山、景德鎮、廬山、美廬別墅雙卧6日全程入住當地準四住宿 貼別安排廬山三山宴尽享當地特色風味..... 3月4/11/18/25日 非會員價: 2080元起 會員價: 1980元起

◆湖南-黃鶴樓、長江大橋、岳陽樓、洞庭湖、橘子洲、韶山、鳳凰古城、湘西苗寨、張家界森林公園、袁家界、天子山、寶峰湖、土司城雙卧7日..... 3月6/13/22/27日 非會員價: 1880元起 會員價: 1780元起

西班牙、葡萄牙-西班牙廣場、西班牙皇宮、塞戈維亞、塞戈維亞大教堂、古羅馬高架引水橋、阿爾卡薩城堡、羅卡角、熱絡尼姆修道院、貝塔、阿爾布費拉、塞維利亞大教堂、西班牙廣場、黃金塔、龍達、新橋、地中海太陽海岸、馬拉加、巴努斯港、米哈斯、格拉納達、阿爾罕布拉宮、藝術科學城、巴塞羅那、拉布拉大道、哥倫布紀念塔、奎尔公園、圣家族教堂、米拉之家、巴特勒之家、西班牙廣場、威尼斯塔、國家宮、魔幻噴泉、圣妇皮拉尔大教堂、比拉尔廣場、拉賽歐廣場、西貝萊斯廣場、市政大廳、塞凡提斯學院、西班牙皇家中央銀行、美洲之家、英格列斯百貨公司12日

優選東方航空 直飛馬德里 全國可配聯運  
全程4钻品質酒店+升級一晚庄園酒店

4月22日 會員價: 18000元 非會員價: 18800元

東欧-圣芭芭拉教堂、人骨教堂、皮爾森啤酒博物館、布杰約維采、薩爾斯堡米拉瓦爾花園、瓦豪河谷、維也納、英雄廣場、施特勞斯金像、圣斯提芬大教堂10日

布拉格、維也納均兩晚連住  
五星土耳其航空 东欧深度游覽

4月4/12日 會員價: 9699元 非會員價: 9999元

北歐四國-斯德哥爾摩市政厅、國王花園、斯德哥爾摩皇宮、圣尼古拉教堂、諾貝爾博物館、爱沙尼亞塔林、图尔库城堡、芬兰堡、乌斯彭斯基大教堂、赫爾辛基大教堂、南碼頭露天市場、岩石教堂、西貝柳斯公園、Oodi圖書館、Amos Rex美術館、維格蘭雕塑公園、奧斯陸市政厅、奧斯陸大皇宮、奧斯陸歌劇院、古斯塔夫阿道夫廣場、哥德堡歌劇院、菲耶巴卡、馬斯特蘭德、小美人魚雕像吉菲昂噴泉、腓特烈教堂、阿美琳堡宮、新港碼頭街、哈姆雷特城堡、玫瑰宮、欧登塞和安徒生博物館11日

全程入住四星酒店 精選老牌中餐  
滿足滿足中國胃 升級兩餐特色餐

3月26日 會員價: 19000元 非會員價: 19800元

泰國-大皇宮、玉佛寺、船游湄南河、水門寺大佛、郑王廟、网红夜市、暹羅爽泰莊園、騎乘大象、坐馬車、熱帶水果園、格蘭珊瑚島双6日

青島直飛 獨立成團  
泰國免簽 全程五钻度假酒店

3月8/13日 會員價: 3280元 非會員價: 3480元

地址: 青島市市北區延安三路186号-1 (爱心大姐一樓) 另有多条线路供您选择 可拨打上方电话咨询