

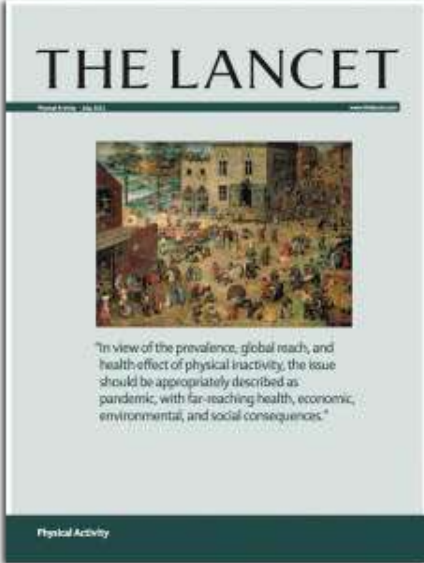


---

# 食的正道



The Right Way To  
Consume Your Food



THE LANCET

Volume 393, Issue 10171, March 11, 2019

Physical Activity

In view of the prevalence, global reach, and health effect of physical inactivity, the issue should be appropriately described as pandemic, with far-reaching health, economic, environmental, and social consequences.\*

《柳叶刀》

国际权威医学杂志

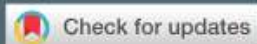
世界上最悠久及最受重视的  
同行评审性质之医学期刊

ARTICLES | [ONLINE FIRST](#)

## Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017

[GBD 2017 Diet Collaborators](#) •

[Open Access](#) • Published: April 03, 2019 • DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)30041-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30041-8) •



# **New study finds poor diet kills more people globally than tobacco and high blood pressure.**

**Poor diets** were responsible for 10.9 million deaths.  
Tobacco was associated with 8.0 million deaths.  
High blood pressure was linked to 10.4 million deaths.



**The diet-related deaths were attributable to following aspects.**

**Which is the most serious one?**

Diet high in trans fat 高油

Diet low in whole grains 过细

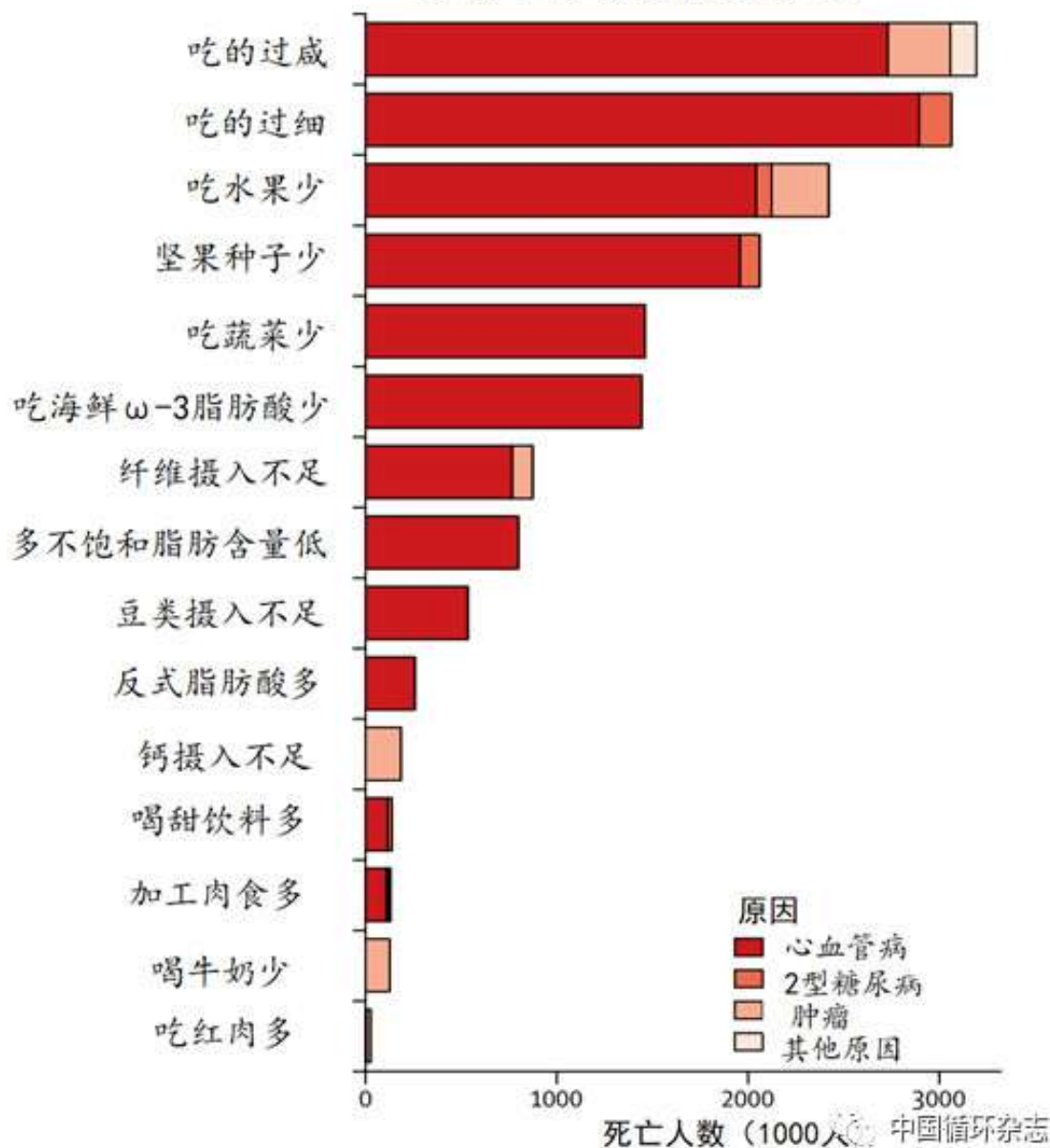
Diet low in fruits and vegetables 少果蔬

Diet high in sugar-sweetened beverages 过甜

Diet high in red meat 多红肉

Diet high in sodium 过咸

全球归因于饮食的死亡人数



死亡人数 (1000人) 中国循环杂志

# 孔子的饮食观

两不厌：食不厌精，脍不厌细

十不食：

食饘而餲，鱼馁而肉败，不食。

色恶，不食。

臭恶，不食。

失饪，不食。

不时，不食。

割不正，不食。

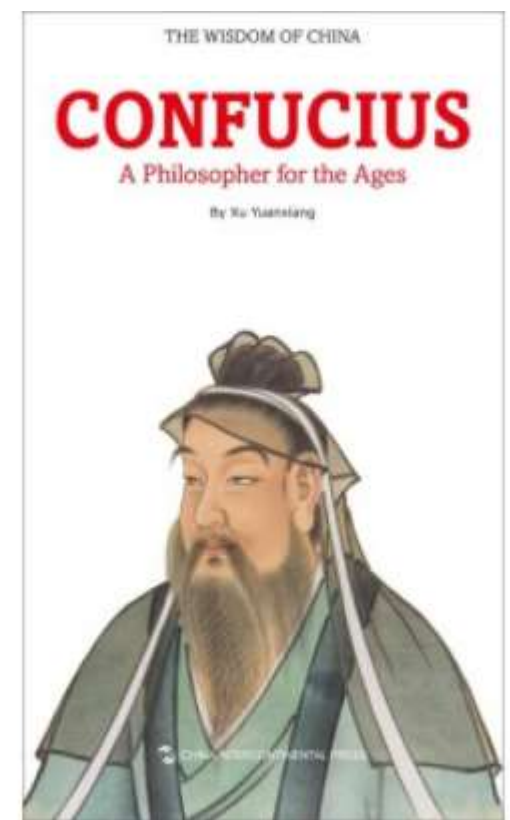
不得其酱，不食。

肉虽多，不使胜食气。

唯酒无量，不及乱。

沽酒市脯，不食。

不撤姜食，不多食。



孔子  
(B.C. 551-479)

《論語·鄉黨》

Fast food



# 冷冻肉 frozen meat





急凍巴西排骨  
淨重 1.5kg  
售價 \$23.70  
順昌食品廠

急凍巴西排骨  
淨重 1.5kg  
售價 \$22.40  
順昌食品廠

急凍巴西排骨  
淨重 1.5kg  
售價 \$17.40

急凍巴西排骨  
淨重 1.5kg  
售價 \$22.00  
順昌食品廠

急凍巴西排骨  
淨重 1.5kg  
售價 \$22.10  
順昌食品廠

急凍巴西排骨  
淨重 1.5kg  
售價 \$19.30  
順昌食品廠

急凍巴西排骨  
淨重 1.5kg  
售價 \$18.60  
順昌食品廠

急凍巴西排骨  
淨重 1.5kg  
售價 \$18.00

新鲜梅头肉

包装日期	保质期
18-09-2020	20-09-2020
净重(公斤)	单位
1.955	66.00

201707040826772

售价 69.60

新嘉坡超市 电话: 28 413 311 传真: 28 410 556

新鲜猪肥瘦

包装日期	保质期
18-09-2020	20-09-2020
净重(公斤)	单位
4.865	93.50

201707040826772

售价 41.50

新嘉坡超市 电话: 28 413 311 传真: 28 410 556

新鲜梅头肉

包装日期	保质期
18-09-2020	20-09-2020
净重(公斤)	单位
0.735	66.00

201707040826772

售价 48.50

新嘉坡超市 电话: 28 413 311 传真: 28 410 556

新鲜猪肥瘦

包装日期	保质期
18-09-2020	20-09-2020
净重(公斤)	单位
0.830	53.50

201707040826772

售价 41.70

新嘉坡超市 电话: 28 413 311 传真: 28 410 556

## 冷冻肉的危害: **disadvantage**



- 细菌污染 Bacterial contamination
- 口感风味变差 Poor taste and flavor
- 脂肪、蛋白质、维生素等营养素易氧化分解  
Nutrients are easily oxidized and decomposed
- 产生加速人体衰老的氧化中间产物。  
Produce oxidized products that accelerate human aging.

# 速长鸡鸭





# 麻黄老母鸡

采用优良天然饲料  
饲养高达 300 天

麻黄老母鸡  
肉质鲜美  
营养丰富  
老少咸宜

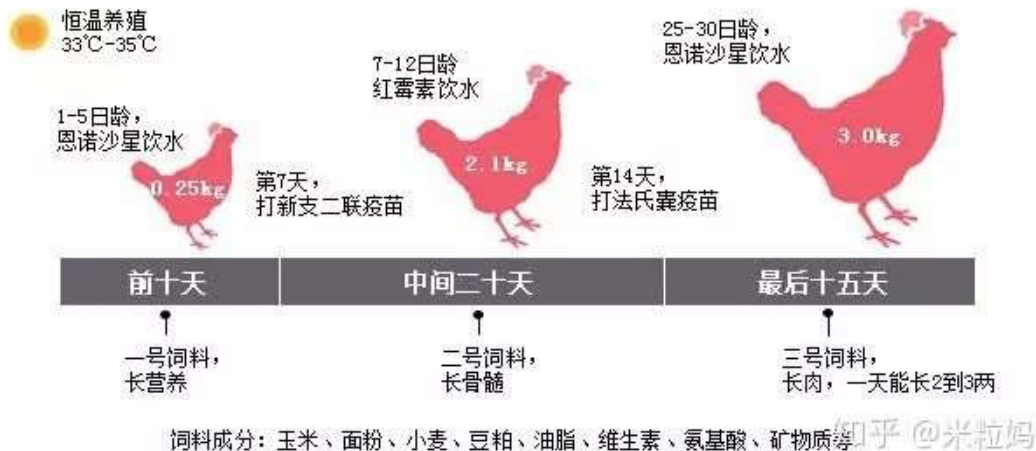
采用优良天然饲料  
饲养高达 300 天

# 老母鸡



108<sup>0</sup>  
元/斤  
净重 1.5kg

# 45天速成，肉鸡为何长这么快？



速生鸭：30 days  
RMB 8.0/kg



# 腌腊食物

## 珍珠腸

重量 Net Weight : 300克 (g)

成份：精選豬肉、腸衣、白糖、食鹽、天津玫瑰露、色素（麗春紅4R）、增味劑（谷氨酸鈉）、防腐劑（硝酸鈉）

Ingredients : Premium Pork Meat, Sausage Casing, Sugar, Salt, Tianjin Rose Wine, Colour (Ponceau4R), Flavour Enhancer (Monosodium Glutamate), Preservation (Sodium Nitrate)

保存方法：存放在陰涼處，開封後請放入雪櫃以確保最佳質量

Storage Directions: Keep in dry and cool place, Keep refrigerated after opening

食用方法：清洗後蒸10分鐘即可食用

Coking Directions: Wash and steam for 10 minutes to serve. 中國製造 Product of China

經銷商

Distributed by

順興貿易公司 / SHUN HENG TRADING CO

地址：澳門青草街田畔新邨R/C樓43號B.P

ADD: R. ERVA 43B R/C, FLAT P ED. VILA NOVA ENTRE CAMPOS MACAU

☎ 2836 2605 (營業部) / ☎ 2855 7355





**传统制造: 不添加防腐剂、着色剂、增味剂**

**Preservatives, coloring agents, flavor enhancers**

**高盐 too salt**

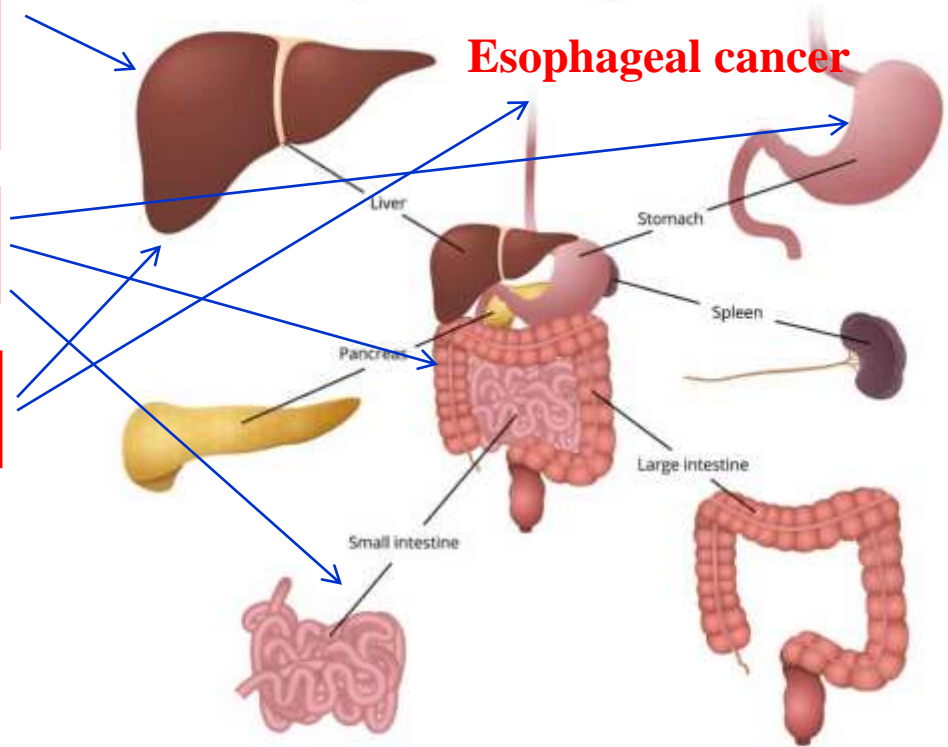
# 腌腊食物

防腐剂、着色剂、增味剂  
Preservatives, coloring agents,  
flavor enhancers

高盐: too salt

亚硝胺: nitrosamine

## Human digestive system



# 速冻丸类



# 鱼丸真的有鱼肉吗？

- 鱼肉成分
- SBT103
- 鱼、猪
- 蟹、牛
- 多聚磷
- 核苷酸
- 抗坏血
- 淀粉类
- 鸡蛋
- 香精（螃蟹、虾、龙虾、白茅、白茅草...）

配料：鱼糜（鱼肉、白砂糖、焦磷酸钠、三聚磷酸钠）、猪肉、水、蛋清、食品添加剂（乙酰化二淀粉磷酸酯、醋酸酯淀粉、5'-呈味核苷酸二钠、六偏磷酸钠、三聚磷酸钠、焦磷酸钠、复配增稠剂〈卡拉胶、刺槐豆胶、魔芋粉、乳糖、柠檬酸钾〉、明胶、D-异抗坏血酸钠）、淀粉、青葱、大豆蛋白、酱油（含焦糖色）、食用盐、白砂糖、味精、酵母抽提物、香辛料、食用香精香料

致敏物质信息：本产品原料含有鱼类、蛋类、大豆及其制品。生产此食品的生产线

定：  
超过10%；  
。  
。质。  
味剂、

# 靚汤 soap





骨头汤的本质:脂肪+胶原蛋白+味精



## 补钙??

猪腿骨炖4小时，每公斤骨头煮出13.3mg钙，不如自来水中含有的钙。

---成年人日常推荐摄入的钙量每天800mg的量

## 高嘌呤

100g 猪骨汤中，所含嘌呤含量高达180 mg。

肉冻：胶原蛋白  
Collagen  
劣质蛋白质



# 外卖食物

生活是自己的，健康是自己的

本店重磅推出

外卖美食 好吃你就来

# 外卖订餐

美食到家

TAKE AWAY

外卖美食 好吃效率

更快 便捷 放心

每一个外卖小哥，都会把美味的食物安全便捷放心的送到客户手中，让客户吃得放心，买的舒心。

新鲜 数量 外卖



# 外卖之痛: 毁掉中国人的健康

外卖低价、省时、便利!!!

- 不卫生
- 不新鲜
- 营养不够均衡
- 摄入有害物质



# 淡水鱼—海水鱼



# 海水鱼更卫生、营养价值更高





饱和脂肪酸

不饱和脂肪酸



今期特價  
SPECIAL PRICE

55.70

售完即止！

原價 68元/磅 磅

商品名 對蝦

約 (4.64元/兩)



# High quality protein

















**Food in your way!**

**Cook your food!**

**Enjoy your cooking!**

谢谢大家！！