

橘皮炖梨防沙尘

春季多沙尘，对身体健康影响很大，尤其是对呼吸道易造成损害。对于有呼吸道疾病的人，特别是哮喘、慢阻肺的患者会诱发或加重病情，空气中的微粒被吸入肺部后，还容易引起肺部感染。所以，出现沙尘天气时，最好不出门或减少出门，如果一定要出门，最好戴上口罩。同时，沙尘天气时应多吃化痰食物，将沙尘及时排出，如用橘子皮、冬瓜皮或梨炖水喝，可以化痰，将呼吸道里吸入的浮尘带出体外。

橘皮（又称陈皮）是成熟橘子的果皮，有理气调中、燥湿化痰的功效，用于治疗脾胃气滞所引起的消化不良、脘腹胀满及痰湿所致的咳嗽等有很好的疗效。冬瓜的药用价值，远大于它的营养。冬瓜全身都是宝，其肉、皮、籽、瓢皆可入药。冬瓜皮含蜡类及树脂类物质，可以利尿消肿、清热解渴，冬瓜皮（经霜者佳）30克，蜂蜜少许，水煎服，可以治疗咳嗽。梨味甘微酸、性凉，入肺、胃经，具有生津，润燥，清热，化痰，解酒的作用，用于热病伤阴或阴虚所致的干咳、口渴、便秘等症，也可用于内热所致的烦渴、咳嗽、痰黄等症。可见，沙尘天用橘子皮、冬瓜皮或梨炖水喝，对保护呼吸道，是很有好处的，不妨一试。

韩欣欣



春茶上市 放再喝

又到了春茶上市的时候，人们在品茶时往往追求品新茶，许多人喜欢买新炒的茶叶，其实不然。

所谓新茶就是当年春季从茶树上采摘的头几批鲜叶加工后而成的茶叶。为求其鲜嫩，一些茶农在清明节前就开始采茶，这样的茶被称为明前茶，雨水这个节气前采的茶，被称为雨前茶。有些消费者以品新茶为乐，争相购买明前茶、雨前茶，其实，认为茶叶越新鲜就越好的观点是一种误解。因为新茶中的咖啡因、活性生物碱以及多种芳香物含量较高，易使人的神经系统兴奋，对神经衰弱、心脑血管病患者有不良影响。另外，新茶中不经氧化的多酚类物质和醛类物质含量较多，对胃肠黏膜有很强烈的刺激作用，胃肠功能较差的人特别是慢性胃肠道炎症患者，喝新茶易引起胃脘疼痛、胀满、便秘、口干等症。

专家提醒，新茶最好是放置一周或半个月后，待茶中的物质自动氧化后再喝。

刘齐

吃香椿需用开水烫

有资料表明，每千克香椿中含有30毫克以上亚硝酸盐，老叶中更是高达每千克53.9毫克。这样高的含量，容易使人发生亚硝酸盐中毒，甚至诱发癌症。试验结果发现，用水洗过的香椿亚硝酸盐含量则为每千克34.1毫克，而用开水烫后香椿中的亚硝酸盐的含量仅为每千克4.4毫克。试验还证明，用盐腌过的香椿不能降低亚硝酸盐含量。所以一定要吃用开水烫过和香椿。

王小溪

职业不同 饮食有差异



不同职业属性的工作者，工作时间不同，承受的压力程度也有高低，饮食方面也应根据不同的职业选择“有色”的饮食。



表演工作者宜选黄色饮食 由于工作需要短时间内蓄积能量，又要保持身材曼妙，所以低脂又促进食欲的黄色食物，应是最佳的。蕃薯很容易让人有饱食感，且不含脂肪，是热量很好的来源。另外，酸味低、富含淀粉的香蕉，是两餐间补充能量的最佳推荐食物。而传统被认为养颜护胃的蜂蜜，对常要保持最佳风华状态的演艺人员来说，上场前喝一杯蜂蜜绝对有加分的效果。

媒体相关行业宜选紫色和红色饮食 媒体人常要在镁光灯下亮相，且有大半都是女性，紫色或红色食物，皆富含大量铁质，最能让人容光焕发。例如动物性食物中的猪肉、牛肉、肝脏或植物性的紫菜、红豆等皆含不少的铁质。不过动物性食物中所含的铁质，吸收率大约为植物性食物的三倍，因此饮食上可采用动物性铁为主，植物性铁为辅的方式来作搭配。做文字工作或经常操作电脑的人容易视力下降。维生素A可预防此症。每星期吃三根胡萝卜，即可保持体内维生素A的正常含量。整天呆在办公室日晒的机会少，易缺乏维生素D而患

骨质疏松，需多吃海鱼、鸡肝等富含维生素D的食物。

高科技产业宜选白色饮食 电脑和网络工作者，体力消耗较少，用脑的时间较长，及时补充大脑养分应为当务之急。牛奶中富含的镁，能让工作者注意力集中、办事更有效率。此外热量低、富含蛋白质的豆腐，能让头脑强壮的鱼类等，都是很好的选择。

服务业宜选黑色饮食 服务业通常开工晚，站立时间长，体力消耗也会较多。因此高单位的热量食物巧克力，不仅能适时补充体力，也能温和刺激神经，使身心保持最佳状态。而增进身体免疫力的香菇，也使常出入公共场合的工作者，免于被传染病感染的机会。

金融业宜选绿色饮食 银行、证券、投资等相关行业，大都在密闭的工作环境，容易让人昏昏欲睡、口干舌燥。此时提神、除口臭的绿茶，应取代咖啡。至于因缺乏水分和运动少所造成的便秘，如能以高纤的甘蓝、芦笋，搭配富含维生素C的芭乐、奇异果，一定让肠胃畅通无阻、皮肤细白水嫩。

兰花

脂肪肝患者应限盐

脂肪肝患者在饮食中应注意几点：

1、脂肪肝病人首先要控制饮食。要少食用使身体脂肪增加的食物，限制油脂类食物，通常进食油脂类食物每天按每公斤标准体重0.5-0.8克为宜。

2、蛋白质有保护肝细胞的作用，可以促使已经发生损伤的肝细胞恢复和再生。所以，脂肪肝病人在饮食中应增加豆制品、瘦肉，鱼虾等含有蛋白质的饮食，鸡蛋、牛奶不宜过多食用。

3、脂肪肝病人还应保证充足的维生素供应。最好多食新鲜绿叶蔬菜和含糖量偏低的新鲜水果，对胡萝卜、芋头、土豆、山药、粉丝等含糖较多的食物应适当限制。

4、脂肪肝患者还应当限制吃盐，每天吃盐要控制在6克以下。

5、小米、芝麻、蔬菜、甜菜、海产品等都是很好的驱脂食物，可以促进磷脂的合成，协助肝脏里的脂肪转变，饮食要多加调剂。

6、脂肪肝病人要少吃辛辣刺激性食物，如洋葱、姜、葱、蒜、辣椒、咖啡等，避免引起食欲增加，还要少喝肉汤、鸡汤、鱼汤等，防止体重增加。烹调方式应以蒸、煮、炖、烩、余为主。

7、脂肪肝患者应禁酒，因酒精进入体内95%以上在肝内分解代谢，大量长期饮酒还可引起酒精肝，使脂肪肝加重。

严雪群

睡眠不好补点铜

对失眠的发病机理，过去人们普遍认为是由于长期的思想矛盾或精神负担过重，脑力劳动者劳逸结合长期处理不当等因素引起的。然而据最近有关资料报道：身体中缺乏微量元素铜，也是导致失眠的发病原因之一。

美国医学专家曾对400名健康但睡眠欠佳的女性进行血液成分分析时发现，这些人血液中的铜和铁含量偏低，但铝含量却偏高。医学专家们认为，铜与神经系统关系密切，体内缺铜会使神经系统的内抑制过程失调，使内分泌系统处于兴奋状态而导致失眠，久之可发生神经衰弱。

有鉴于此，美国医学专家建议失眠的人多食用富含铜元素的食物。含铜较丰富的食物有：乌贼、鱿鱼、蛤蜊、河蚌、田螺、泥螺、蟹、虾、泥鳅、黄鳝、羊肉、肝、肾、蘑菇以及豌豆、蚕豆、玉米等。失眠者可选择食用。

齐建荣

糖尿病人饮食歌

清淡素食最为佳，粗制杂面并不差，一日三餐七分饱，饥饿可配菜豆渣。日用脂肪选素油，多用调拌少烹炸；甘肥咸食均不宜，贪杯痛饮更可怕。体弱消瘦口发馋，可食瘦肉鸡鱼鸭；适量水果挑为美，想吃甜食配南瓜。菜豆薏米小麦粥，清热利湿效堪夸；青菜桃仁治头晕，芥菜降糖也降压；消瘦多食骨头汤，肥胖病人食南瓜。莲子芡实治尿频，二目昏花杞菊茶；蔬菜瓜果豆制品，家常菜肴营养佳。控制饮食加药疗，出现症状早诊查；适当运动做气功，老年绽开长寿花。

王凤成

孕妇食酸有讲究

女性怀孕后，胎盘分泌的某些物质有抑制胃酸分泌的作用，能使胃酸显著减少，消化酶活性降低，并会影响胃肠的消化吸收功能，从而使孕妇产生恶心欲呕、食欲下降、肢软乏力等症状。由于酸味能刺激胃分泌胃液，有利于食物的消化与吸收，所以多数孕妇都爱吃酸味食物。另外，酸性食物有利于铁的吸收，可促进血红蛋白的生成，酸性物质还参于游离钙形成钙盐在骨骼中沉积的过程，利于胎儿骨骼的形成，所以孕妇多吃些酸味食物很有好处。

但是，孕妇食酸应讲究科学，不要多吃人工腌制的酸菜和醋制品。人工腌制的酸菜、醋制品虽然有一定的酸味，但维生素、蛋白质、矿物质、糖等多种营养几乎丧失殆尽，而且腌菜中的致癌物质亚硝酸盐含量较高，过多的食用显然对母体、胎儿健康无益。

所以，从营养角度来看，喜吃

酸食的孕妇，最好选择既有酸味又营养丰富的西红柿、樱桃、杨梅、石榴、桔子、酸枣、葡萄、青苹果等新鲜水果，其所含有的丰富的维生素C，也是孕妇和胎儿所必需的营养物质，对胎儿形成细胞基质、生产结缔组织、心血管的生长发育、造血系统的健全都有着重要的作用，维生素C还可增强母体的抵抗力，促进孕妇对铁质的吸收作用。

马凤喜

