



今天 阵雨转中雨 11~16℃	明天 阵雨转多云 7~10℃	后天 晴 6~14℃
------------------------------	-----------------------------	-------------------------

长沙服务热线
 长沙市供水公司 0731-85133333
 长沙电力投诉 95598 长沙新奥燃气 95158
 价格举报电话 12358
 长沙市公共客运管理处 0731-84303488
 长沙城管投诉热线 0731-88665110
 国安网络 0731-82772222

新闻热线电话:84326110 800002939 106580007846 http://sxdsb.voc.com.cn

吃素吗?减肥女当心吃出脂肪肝

越来越多的市民在吃素 营养学专家:过度吃素会吃出问题

本报3月21日讯 昨日是国际“素食者日”。在长沙,“吃素”热潮正悄然兴起,越来越多的市民注重健康的生活方式,加入吃素大军。

长沙市开福区华夏路附近的八吉祥素食餐馆开了7年了,从2006年经营到现在,店里的厨师包括服务员都坚持吃素。店主彭毅女士介绍,现在每天至少有近60个顾客光临自己的素食餐馆,去年还有一对夫妇曾在这里办婚宴酒席。

但过度吃素还是不行的。为了减肥,吃素6年的市民张喜苗,居然患上了脂肪肝。不吃荤腥怎么会得脂肪肝?张喜苗非常困扰。按常理,自己平时饮食中摄入脂肪含量很少,应该不会得脂肪肝啊。163医院的医生告诉她,脂肪肝是多种病因引起的肝内脂肪蓄积过多、肝细胞脂肪变性的临床综合征,吃素导致的营养不良同样也会引发脂肪肝。

长沙市传染病医院(长沙市第一医院南院)主任医师尹梅影介绍,长期素食会导致很多疾病缠身,肝脏也会因此受到损害,引起肝脏肿大、脂肪肝等一系列疾病。

■记者 李琪 实习生 洪铮敏 涂晓玲

观点

长期吃不健康,一周两天可行

省中医附一医院营养保健科教授李定文介绍,大鱼大肉最容易引发高血压、高血糖、肥胖等。所以正常人每周吃一两天的全素不仅有利于低碳环保,而且有利于身体健康。但如果长期做全素主义者可能会导致营养不均衡,甚至引发一些疾病。如果确实喜欢吃素,建议与全脂牛奶和鸡蛋搭配,这样才会补充体内缺少的营养。

新名词

“素食者日”

3月20日是国际“素食者日”,这个始于1985年、源于华盛顿的非赢利性公益组织“农场动物改革运动”的日子,希望能够让更多的人吃素。

素食主要是指以水果、蔬菜、豆类、种子和坚果等植物食品为主的饮食习惯。



这边请

3月21日,长沙市麓山枫情小区街道,广告牌中一位老人很绅士地做着“这边请”的手势,一辆客车碰巧经过。实习生李健 记者李丹 摄 栏目投稿邮箱:sxdsbsjp@163.com

夜赏樱花,7大花展等你来

游园

本报3月21日讯 记者从20日举行的“2012年湖南世界名花生态文化节”新闻发布会上获悉,3月27日起,省森林植物园将推出七大主题花展,历时两个月,在这里,市民还能夜赏樱花。 ■记者 陈月红 通讯员 肖雅琴

1	樱花展:3月30日至4月15日,14个品种3000多株樱花,花展期间晚7点后,省植物园西大门至樱花湖畔夜景照明灯将点亮。
2	郁金香花展:3月25日至4月25日,120多个品种、100万个种球,荷兰引进的郁金香。
3	牡丹花展:4月20日至5月5日。
4	杜鹃花展:4月10日至5月5日,120种100万余株各色杜鹃。
5	珙桐树花展:4月25日至5月15日,国家一级保护植物珙桐,花形似鸽子展翅。
6	风信子花展:3月15日至3月30日,11个品种2万多球的风信子。
7	百种花草展:5月上旬,展出50个品种35万盆珍稀名贵花草。

省第二届全民广场舞大赛开锣

想当“平民明星”可拨0731-84132110报名

活动

本报3月21日讯 由湖南移动电视举办的湖南省第二届全民广场舞大赛今日正式启动,将在长株潭等8市州海选“平民明星”,想当明星的市民和团队可拨打报名热线0731-84132110报名。 ■记者 王文

酒中第一坛

封坛酒鬼酒

中国唯一馥郁香型



十五年·二十年



酒鬼酒股份有限公司
JIUGUI LIQUOR CO., LTD.

地址:湖南省吉首市攸武营酒鬼湘泉城
电话:0743-8312232 传真:0743-8312179

湖南公司 电话:0731-88157679
联系人:刘先生 18608431999