

## 中国人最缺乏四种营养素

如今,绝大多数国人不会因吃不够而引发营养不良,却忽视了一种“隐形饥饿”——某些营养素超出机体所需,某些营养素仍缺乏。临床中,不少代谢疾病患者两种情况共存。这主要与三餐不规律或饮食结构不均衡有关。

在我国居民缺乏的关键营养素中,有4种最需要关注。

**维B<sub>1</sub>** 参与体内生物氧化与能量代谢,缺乏时可引发眼、口腔和皮肤炎症,出现唇炎、口角炎、舌炎等。成年男、女维B<sub>1</sub>推荐摄入量分别是1.4和1.2毫克/天,但我国居民平均每日摄入量只有0.7毫克。动物肝肾脏、乳制品、蛋类、绿色蔬菜、豆类中富含维B<sub>1</sub>,可适当增加摄入量。

饮食课堂



**控糖选吃十种蔬菜**  
**苦瓜** 苦瓜苷能够刺激胰脏分泌胰岛素,有降低血糖的效果。  
**羽衣甘蓝** 富含矿物质钙、镁、钾、维生素A、维生素K和膳食纤维等,能够提升细胞利用葡萄糖的效率。  
**芦笋** 富含叶酸,有利于调节血糖,降低胰岛素阻抗。  
**地瓜叶** 含有丰富的膳食纤维和植化素,协助避免血糖快速攀升。  
**洋葱** 其中的槲皮素,作用与降血糖药物相似,可以维持正常的血糖代谢功能。  
**黑木耳** 富含水溶性纤维,对于降低胆固醇、预防心血管疾病、控制血糖都非常有帮助。  
**绿花椰菜** 绿花椰菜中的萝卜硫素有助于控制血糖、保护肝脏。  
**青椒** 含有丰富的维生素C和纤维,有利于血糖控制。  
**小黄瓜** 血糖生成指数低,水分含量高,能快速产生饱腹感,且对血糖的影响小。  
**海带** 海带富含碘,而碘为构成甲状腺素的主要成分,能帮助调节血糖稳定。  
(摘自《健康生活报》)

病友厨房

**维B<sub>12</sub>** 与神经系统功能密切相关,缺乏时会诱发脚气病,造成手指脚趾麻木、肌肉酸痛、心悸等。成年男、女的维B<sub>12</sub>推荐摄入量分别是1.4和1.2毫克/天,但我国居民的摄入量仅为0.8毫克/天。究其原因,是精加工米面吃多了;饮酒也影响维B<sub>12</sub>的吸收。全谷物、豆类、干果富含维B<sub>12</sub>,动物内脏、瘦肉、蛋类中的含量也较多,可适当多吃。维B<sub>12</sub>不耐高温、不耐碱性,烹饪时不要加小苏打,同时避免高温煎炒、油炸。

**钙** 是骨骼、牙齿的主要成分,也参与神经、免疫、内分泌等多系统生理活动,儿童青少年时期缺乏可造成发育迟缓,中老年人缺乏会导致骨质疏松。成年人的钙推

荐摄入量为800毫克/天,但我国居民平均只有328.3毫克/天。这可能是奶制品、深色蔬菜摄入不足造成的。成年人乳制品摄入量应为300~500克/天,也可多吃豆制品、坚果,或小白菜、荠菜等高钙蔬菜。平时多晒太阳,增加户外运动。

**维C** 有抗氧化作用,能改善机体对铁、钙和叶酸的利用率,缺乏时可引发坏血病。成人每天应摄入100毫克维C,想预防慢病最好达到200毫克,但我国居民平均每日摄入量仅为75.5毫克。主要原因是蔬果吃得少、食物烹饪时间过长。实际上,只要每天吃够一斤蔬菜、半斤水果就能满足身体对维C的需求。

(摘自《生命时报》)

### 近视的人为啥要少吃甜食

甜食对视力的影响和眼睛的“巩膜”有关。巩膜是眼睛最外层眼球壁,它在代谢过程中需要大量的维生素,尤其是维生素B族。但是,甜食中的糖分在人体内代谢时,需要大量维生素B帮忙,会降低体内钙的含量。维生素B<sub>1</sub>对视神经有养护作用,其含量的高低会影响到视神经的状态。而钙是眼部组织的“保护器”,体内

医生提醒

**阴虚体质** 表现为形体消瘦、面色潮红、手心脚心潮热,经常出现失眠多梦的情况。此外,由于阴虚体质的人体内阴液少,会出现口燥咽干、大便干结等情况。因此在冬季进补时,要多喝些蜂蜜水、甘蔗汁等生津、滋阴的饮品。

应季食疗

**阳虚体质** 老

缺钙容易使眼球壁弹力减弱,助长近视。

另外,美国塔夫茨大学一项研究表明,少吃糖可以缓解近视。研究人员对比发现,高糖饮食会引发视力退化,包括视网膜色素上皮细胞萎缩以及光受体损伤,低糖饮食则不会引发上述症状。从高糖饮食转变为低糖饮食后,视网膜损伤症状得到了缓解。

(据人民健康网)

### 冬季咽喉不适 喝点胖大海

很多人嗓子不舒服会习惯性地用中药胖大海泡水喝。但有时喝了一段时间非但不会缓解嗓子难受,反而出现了腹泻情况。这是因为胖大海喝得不合时宜。

胖大海味甘性寒,归肺经和大肠经。用胖大海泡水喝具有清热润肺、利咽解毒、润肠通便的作用,特别适用于肺热声哑、咽喉疼痛、热结便秘以及用嗓过度等引发的声音嘶哑等症。

但是,胖大海不适合长期服用,而且由于风寒感冒引起的咳嗽、咽喉肿痛等不适合用胖大海缓解。对于因烟酒过度引起的声音嘶哑、咽部不适,胖大海也没有治疗效果。相反,由于胖大海性味寒凉,脾胃不好的人长期不当服用还容易引起腹泻。不过,对于冬季而言,如果因为上火、肺热引起的声音嘶哑、咽喉不适,适合用胖大海泡水的方法来缓解。若与适量的蜂蜜一起冲泡,效果会更好。

(摘自《云南老年报》)

食疗误区

### 冬季进补需因体质而异

年人在冬天时多怕冷、手脚畏寒,用中医辨证的方法来看,多是肾阳虚体质。此类人群冬季进补,可每天食用炖羊肉2两左右,并使用5克巴戟天或5克淫羊藿做辅料。

**血虚体质** 妇女多出现怕冷、手脚畏寒等情况,但与老年人不同的是,妇女怕冷多由血虚体质所致,还会伴有面色

苍白无华或萎黄、唇色淡白等表现。此类人群进补应食用桂圆、红枣等补血的食材。

**气虚体质** 气虚体质表现为少气懒言、低声细语,说话常有气无力、底气不足,因此要适量多用一些补气食物,如山药、扁豆、大枣等,用来熬粥最适合冬季食用。

(据光明网)

至软烂时,加入适量冰糖,根据个人口味调整甜度。期间可以适当搅拌,使汤的味道更加均匀。冰糖完全溶解后,即可关火,将苹果山楂红薯汤盛出,热饮或冷藏后冷饮均可。

(据中新网)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

教你一招

## 六国联合承办2030年世界杯

国际足联12月11日在线上举行的特别大会确认,2030年男足世界杯比赛将由摩洛哥、葡萄牙和西班牙联合举办,2034年男足世界杯比赛将在沙特阿拉伯举办。

经过多方协调,两届世界杯都只剩下唯一申办方,因此最终结果没有悬念。本次大会同时确认,由于2030年恰逢首届世界杯举办100周年,国际足联决定在1930年世界杯举办地乌拉圭以及阿根廷和巴拉圭分别举办一场2030年

世界杯比赛,来庆祝世界杯百年。

首届世界杯于1930年在乌拉圭举行。作为东道主,乌拉圭队在决赛中击败阿根廷队,成为首届世界杯冠军。据悉,彼时南美足联总部设在巴拉圭。因此,为致敬世界杯百年,2030年世界杯前三场比赛落户南美。

历史上,2002年韩日世界杯是第一届由两个国家共同承办的世界杯,而2026年美加墨世界杯将成为第一届由三



个国家承办的世界杯。如今,2030年世界杯不仅将由六国联合承办,更首次横跨三大洲。

此外,沙特继2022年的卡塔尔之后,世界杯再次由中东国家承办。

(综合新华社12.11讯、中国新闻网)

### 奥运冠军“凡晨”组合不说再见

2024世界羽联年终总决赛女双小组赛第二轮比赛中,奥运冠军、中国选手陈清晨/贾一凡比较轻松地以2:0战胜老对手、韩国组合白荷娜/李绍希,取得开赛以来的两连胜。本次总决赛,是陈清晨在巴黎奥运会结束后首次参加比赛,也是“凡晨”组合4个月来的首次亮相。眼看自己在本次比赛的状态不错,陈清晨今天也明确表达了愿望,“凡晨”组合之后应该还会继续出现在赛场上。

今年夏天的巴黎奥运会,多年排名羽毛球女双世界第一的陈清晨/贾一凡终于圆了奥运冠军梦。巴黎奥运会之后,陈清晨淡出赛场,贾一凡则开始与年轻队员配对参加女双比赛,这让外界猜测,“凡晨”组合可能到了要和大家说再见的时候。

本次总决赛,陈清晨、贾一凡再次携手参赛。因为恢复训练的时间尚短,而且离开赛场长达4个月时间,陈清晨

幽默地说,自恢复训练以来,自己每天都在和“乳酸堆积”做斗争。但毕竟是奥运冠军的实力,恢复训练仅仅一个月,陈清晨/贾一凡在本次总决赛上就完美回归,首日比赛轻取日本组合岩永铃/中西贵映,今天战胜老对手韩国组合白荷娜/李绍希,也没有费太大气力。

取得小组两连胜之后,“凡晨”组合从小组出线的机会大增,依然是当今世界羽坛最具竞争力的女双组合之一。

(据中国青年报客户端12.12)

12月6日,美国职业篮球协会(NBA)与金沙中国有限公司宣布达成多年合作,从2025年开始将NBA中国赛引入澳门。布鲁克林篮网队和菲尼克斯太阳队将于10月10日和10月12日在澳门威尼斯人综艺馆进行两场季前赛。

2004年,姚明所在的休斯敦火箭队和刘炜当时正在试训的萨克拉门托国王队来到中国,在北京和上海进行了两场季前赛,就此拉开了NBA中国赛的序幕。

从2004年到2019年,共有17支NBA球队在中国进行了28场季前赛。

20年后,为何是篮网与太阳重启NBA中国赛?中国的NBA副主席兼首席运营官马克·塔图姆给出解释:“篮网和太阳是中国最受欢迎的NBA球队,作为篮网队的双向合同球员,崔永熙能回到自己的祖国打比赛肯定非常棒。而数据显示,杜兰特和布克的产品销量在这里名列前10,所以我们知道哪些球员哪些球队在这边流行。”此次发布会上,马克·塔图姆也向媒体承诺,未来会有更多的NBA球队来到这里参赛。

(据澎湃新闻 胡杰/文)



12月12日,丁立人(左)在比赛中

2024年国际棋联国际象棋世界冠军赛12月12日在新加坡展开第14盘较量,中国选手丁立人执白不敌印度新星古克什,总比分6.5比7.5落败,古克什成为新科世界冠军。

32岁的丁立人近一年来等级分下降不少,而作为挑战者的18岁印度新星古克什势头正猛,今年9月他率领印度队夺得国际象棋奥林匹克团体赛冠军。前13盘两人各胜两盘,九次言和,在积分上平分秋色。根据规则,双方要进行14盘慢棋较量,先得7.5分的一方获胜。

(据光明网12.12)

### 涉案1.2亿元,李铁获刑20年!

12月13日,湖北咸宁中院对李铁案公开宣判,李铁被以受贿罪、行贿罪、单位行贿罪、非国家工作人员受贿罪、对非国家工作人员行贿罪数罪并罚判处有期徒刑20年。

2022年11月26日,李铁被监察调查。那年8月2号,他就因为涉嫌受贿、行贿等5个罪名被起诉了。到了2024年1月9日,李铁还出现在央视的一个反腐专题片《持续发力纵深推进》里。

2024年3月28日,李铁案正式开庭审理。湖北省咸宁

市检察院指控他涉及受贿、行贿、单位行贿、非国家工作人员受贿、对非国家工作人员行贿等5个罪名,涉案金额接近1.2亿元,其中他被控收受贿赂7764万元。在庭审最后陈述时,李铁表示认罪并悔过,法庭宣布择期宣判。

律师秦明表示:“从涉案金额和罪名来看,李铁可能会被判无期徒刑以上的刑罚。不过,法院在实际审判中还会综合考虑他的认罪态度、是否退赃、另外有没有自首、坦白、检举揭发、立功等情况。”

(据央视新闻12.13)

文萃报

生活与远方  
皆萃于此文章

欢迎扫码订阅2025年《文萃报》  
邮发代号: 41-13  
全年定价: 168元  
发行热线: 0731-84326418