



应对倒春寒,多吃葱姜蒜

初春时节,时不时就会“乍暖还寒”。经过一冬天的寒冷,人体的阳气已经深藏于体内不能散发,所以在“倒春寒”时可以吃一些葱姜蒜等味冲的食物,它们能够益气通阳、祛散阴寒,而其中所含的有效成分还能起到杀菌防病、预防感冒的功效。此外,葱、姜、蒜、洋葱、白萝卜、芥末等食物含有的活性成分含硫化物,具有很强的抗氧化作用,可以减少自由基产生,预防衰老。需要提醒的是,含硫化物等活性物质遇热会被破坏。所以吃味道冲的食物时,尽量少高温加热。

“约会白沙溪黑茶”有奖征文 结缘白沙溪黑茶

白沙溪,一个挺有诗意的名字。但“她”却是一种黑茶,一白一黑,饶有风味,你是《老残游记》中的白妞黑妞吗?穿越了一个世纪,你袅袅婷婷来到我的桌前!

我是北方人,在吃茶方面确实是个老土——早年的时候,茶叶太单一,我喝了二叔的茉莉花茶,惊叹这世上有如此好喝的茶水;后来工作了,那时节龙井的名头最盛,接人待客,拿上一撮明前茶,就以为很有面子;再后来接触的茶叶品种多了,喝得最多的是铁观音——但随之而来有一个问题,就是喝过两遍之后,就成了清汤清水。有没有那种初喝起来一般般,经几遍之后,味道更

加醇厚的茶叶?我师兄跟我推荐了安化黑茶——白沙溪天尖茶,单看那包装,就很上档次,大气而淳朴。及至冲上一遍,感觉很普通,从第二遍开始,茶香的味才四散开来,还有那种淡淡的、若有若无的、令人沉醉的丁香,就像戴着舒在雨巷中见到的南方女孩!那明丽的汤色,则正如那含烟的春色,怎能不令人陶醉!

再有三遍四遍,依旧不改颜色,喝着十分清香;那便是一位古典的美女了,透着千年的茶文化;不像是今天的疯女子,一眼叫人看透!

套用鲁迅先生的话说,我想这黑茶怕是今后我的挚

友,也许是世上的流行货!

“一碗唯吻润,二碗破孤闷;三碗搜枯肠,唯有文字千万卷;四碗发轻汗,平生不平事,尽向毛孔散!”哦,我亲爱的白沙溪黑茶,难道神笔卢仝这优美的赞美诗就是写给你的吗! (济宁 邓兴书)

征文启事

征文主题:我和白沙溪黑茶有个约会

第一期征文奖品(截稿日期4月20日):

一等奖(10名):湖南安化白沙溪茶园免费游;二等奖(20名):免费参加茶友品茶会(济南),获赠精美茶礼;三等奖(100名):白沙溪黑茶

礼包一份。

投稿方式:发送到 bsxhcsd@163.com 或邮寄到济南市经十路16122号齐鲁晚报健康编辑室,邮编250014。部分优秀文章将在齐鲁晚报刊登。(本刊记者)



母婴营养话题引发政协委员热议

两岁以下儿童成营养调查盲区

2012年,卫生部首次发布了《中国0-6岁儿童营养发展报告》,明确指出儿童的营养状况是衡量整个人群营养状况的最敏感指标。本届“两会”期间,北京大学第一医院副院长丁洁,中国妇女杂志社总编尚绍华,原全国妇联副主席、中国家庭文化研究会会长洪天慧等六位来自妇联、医药卫生界的政协委员,联名向政协递交了《关于建立和完善中国母婴营养监测及干预体系的提案》,呼吁国

家加强对重点人群的营养监测和营养干预体系的建设。

委员们在提案中认为,目前国内没有常规的、适度的、与时俱进的监测体系,缺乏系统的对基础数据的研究,在执行上也缺少健全的母婴营养干预体系。举例来说,中国每10年一次的全国营养调查不包含2岁以下的婴幼儿的膳食调查和饮食行为。国内推荐的婴幼儿营养的膳食推荐摄入量(DRIs)的制定来自于国际指标或

WHO的建议,不是来自于我国母乳、婴幼儿调研数据。

研究表明,当一个国家的多数人口无法得到健康和富有生产力的生活所需的营养保障的时候,这个国家将无法摆脱贫穷或维持其经济发展。建立完善母婴营养监测和干预体系,对实现民族复兴的“中国梦”尤为重要。

为此,丁洁等委员建议,首先要政策层面重视和落实,将营养问题纳入国家总体的发展政策和相关部门战略。其

次,实施对重点人群常规监测,完善母婴营养相关数据库的建设。政府部门可以通过与科研院所、协会、基金会以及企业等第三方合作,为相关研究和政策制定提供有效的数据支持,并及时公开分类数据,完善信息平台。最后,加强营养干预体系,将营养干预措施纳入现有的卫生保健系统,对医疗工作人员实施全面的能力建设。并通过大众媒体、医疗机构等层面的宣传,树立全社会都关注母婴健康的良好氛围。

吃对零食能抗癌

干枣、水煮毛豆防乳癌

好的零食可以帮助稳定血糖、抵御饥饿,减少暴饮暴食,而且,许多零食竟然还能抗癌。

黑巧克力

有研究表明,巧克力能饿死癌细胞。其抗氧化活性是红酒的3倍,多酚含量是绿茶的4倍。但应选择纯度65%以上的黑巧克力,牛奶巧克力或巧克力酱的抗氧化活性

则非常低。

水煮毛豆

研究证实吃毛豆可以预防乳癌,抑制胰腺癌肿瘤的扩散。应选用鲜绿色、坚实、没有挫伤的豆荚,水煮即可。

开心果

开心果可降低患肺癌风险,其中白藜芦醇含量仅次于红酒,能抗癌与预防心血管病,而植物固醇还能保

护心血管。无调味的最好,但一天不要吃超过一把。

干枣

干枣富含膳食纤维,能预防大肠癌。大量的抗氧化成分可以保护身体不受自由基伤害。干枣还能改变身体雌激素的代谢,预防乳癌。但其甜度高,应选择天然不加糖和色素的。糖尿病患者或正在控制体重的人不宜吃。

全麦饼干

全麦饼干膳食纤维高,是谷维素、木酚素的最佳来源,这些植化素可以降低和荷尔蒙相关的癌症,如乳腺、前列腺癌。

蔓越莓干

蔓越莓能治愈泌尿道感染,抑制乳癌细胞。应选择使用天然糖分如菠萝汁或少糖的蔓越莓干。

提醒

食用野菜注意事项

- 1、不认识的野菜不要吃,吃前确定其有无毒性,有些野生植物含有剧毒,误食后轻者会胸闷、腹胀、呕吐,重者会危及生命。
 - 2、由于生长环境的污染,因此工厂旁、垃圾堆、被污染的河道附近、废水边生长的野菜也常含有毒素,均不宜食用。
 - 3、苦味野菜属性多偏寒凉,具有解毒败火作用,但过量食用可损伤脾胃,因此脾胃虚寒的人群不宜过量食用。
 - 4、野菜含食物纤维比较高,婴幼儿消化能力弱,也不宜多吃。
- 据《羊城晚报》

<p>中医主治:失眠抑郁 精神疾病 心理疾病</p> <p>神康医院</p> <p>济南市历下区工业南路41号</p> <p>0531-88120120</p> <p>www.jnskyy.com</p>	<p>主治:静脉曲张、脉管炎 动脉硬化闭塞症</p> <p>周围血管病医院</p> <p>济南市中区济微路125-7号</p> <p>0531-81301111</p> <p>www.jnjmqzyy.com</p>	<p>主治:婴幼儿血管瘤、鲜红斑痣 儿童血管瘤 (红胎记、青胎记)</p> <p>血管瘤医院</p> <p>济南市中区济微路125-7号</p> <p>0531-89002222</p> <p>www.jnxgl120.com</p>	<p>主治:生殖健康与不孕症专业</p> <p>嘉乐不孕症医院</p> <p>济南市玉函路、土屋路交叉口</p> <p>0531-6777 7777</p> <p>www.jn1212.com</p>	<p>主治:腰椎间盘突出、关节炎、股骨头坏死、强直性脊柱炎</p> <p>骨科医院</p> <p>济南市英雄山路36号</p> <p>0531-67966666</p> <p>www.jngk.cn</p>	<p>主治:哮喘、儿童哮喘、老慢支、慢阻肺、肺心病、慢性咳嗽等。</p> <p>哮喘病医院</p> <p>济南市英雄山路412号</p> <p>0531-66621111</p> <p>www.jnxcbyy.com</p>
---	---	--	---	--	---