



寒冷的冬天,人体需要更多的热量来维持各种生理活动。而增加热量最直接的方法就是从食物中获取,因此冬季应多吃一些高热量的食物来补充热量。市营养协会副秘书长张晓表示,红色食物最适宜在寒冷的冬季使用,因其富含蛋白质和优质维生素、矿物质等元素,可维护身体健康、提高身体免疫力,从而增强人体抗寒力。

# 多吃红色食物 帮您“暖”冬

## 多吃红色食物防感冒

“一般来说,红色食物都富含天然铁质。”张晓认为,并且它们还富含充足的蛋白质和优质维生素、矿物质和植物化学物,具有维护身体健康、提高身体免疫力、抗氧化、抗微生物的作用,从而能增强人体的抗寒力。因此,冬季常

吃红色食物,不仅有御寒的作用,还能防治感冒。同时,红色食物在视觉上也能给人刺激,让人胃口大开,食欲大增。

## 哪些红色食物适宜吃

据张晓介绍,红色食物有两类,一类是蔬菜水果,一类是含血红素的肉食品和肉制品。

红色蔬菜有西红柿、胡萝卜、红薯、红辣椒等,这些蔬菜中含有番茄红素、多酚类色素、花青素类等天然色素,还含有丰富的维生素、铁、多种氨基酸等营养成分,它们都具有抗氧化作用,同时还能降血脂,预防心脑血管疾病。红色水果有红枣、山楂、石榴等,这些水果中富含钙和铁,多食可提高身体的

御寒能力。此外,像牛肉、羊肉也是这个季节适宜吃的食物。从中医角度来说,牛羊肉质温而不燥,具有补肾壮阳、驱寒、温补气血的功效,因此冬季适当吃些牛羊肉,可以缓解这些症状,既可以御寒,又有很好的滋补作用。

(专刊记者 王咏梅)

## 宝宝冬季御寒多补充蛋白质

冬天是各种传染病的多发季节。为了增强儿童免疫力,孩子的食物以优质蛋白质为主,便于增强儿童的抵抗力;同时,补充矿物质、维生素,弥补夏季大量出汗带来的损耗,适当补充含热量高的食物,抵御寒冷。

市妇幼保健院儿科主任邵秀梅建议,在宝宝的食物选择上可考虑增加一些像牛肉、鱼、鸡等肉类食品或豆制品;在制作方法上多采取炖、炒、烧等方法,多补充一些汤水,以减缓气候干燥对孩子的不良影响。当然,新鲜水果和蔬菜是宝宝一年任何时间都不能忽略的。

推荐两款宝宝食谱:  
鱼泥豆腐羹

将鱼肉洗净加盐、姜,上蒸锅蒸熟后去骨刺,捣烂成鱼泥。将水烧开加入少量的盐,放入切成小块的嫩豆腐,煮沸后加入鱼泥,再加入少量的淀粉、香油、葱花成糊状即可。鱼肉含水分高、肌纤维短,容易消化吸收。鱼肉和豆腐都是高蛋白食品,有助于儿童的生长发育。

### 猪血豆腐青菜汤

豆腐切成小块,青菜洗净切块。水开后,先加入少量的虾皮、盐,再加入豆腐、青菜、猪血。煮3分钟,加调料撒上少量大蒜汁即可。猪血是补铁的最佳食品,它具有含铁丰富、易吸收、价廉物美等优点。虾皮含有大量的钙、磷。大蒜可防感冒。

(专刊记者 王咏梅)

编辑:王咏梅 组版:郭冬梅

青少年包皮包茎影响健康成长发育 成年人包皮包茎影响夫妻正常生活

# 韩式微创包皮包茎环切术

今秋手术正当时, 手术费仅收50元!

24小时咨询预约电话: 8073838 QQ咨询:425251515

张帆 山东电视台著名主持人 临沂计生医院爱心大使、形象大使

临沂计划生育专科医院  
市计生委直属单位 生殖健康治疗中心

## 泌尿外科 韩式生殖整形

-----公立医院 值得信赖-----  
地址: 解放路与临西三路交汇处

浏阳河 中国人的喜庆酒 湖南浏阳河酒业

“金”字光瓶系列 低价酒上市

诚招各县市经销商及分销商  
招商电话: 18660572778

全球采暖第一品牌  
煦芯碳晶采暖  
诚招山东省各县区代理商

电话: 0539-3111108 15953960123  
手机: 18853990539  
请登陆: www.shhvac.com.cn  
地址: 临西五路与解放路交汇处华强节能环保材料市场A3区8-9号

三井 中国驰名商标  
万国酒行  
三井小刀酒鲁南办事处  
监督: 13905395397 李经理

### 诚招县级经销商

央视上榜, 碳晶行业领军品牌!  
得象碳晶 温暖一生  
得象碳晶墙暖、地暖

聘: 业务、宣传、安装人员各10名  
详询鲁南总部: 0539-8338066 www.lysunnor.com  
诚招唯一空白县蒙阴代理商 18653970907 巩经理  
地址: 临沂市蒙山大道与红旗路交汇处向南100米路西

## 香港太古名品

开业期间 七折优惠

主营: 国际知名品牌: 路易威登LV、古琦、巴宝莉、普拉达、阿玛妮、福尔摩姆、耐克、匡威等, 男女挎包、手包、腰带、鞋、服装。  
(运动、休闲、户外)

电话: 8126581 186538168 15550969999  
地址: 银雀山路与新华一路交汇向南100米路东

## 上海吴良材眼镜

临沂店 NO.521

上海吴良材眼镜是中国眼镜行业的开山鼻祖, 创始于1719年(康熙58年)至今已有290余年历史。刚刚开业的上海吴良材眼镜临沂店拥有与世界同步的现代化验配设备, 能定配各种疑难近视、远视、散光、老花眼镜, 及各种疑难散光隐形眼镜、彩色美容隐形眼镜。

地址: 沂蒙路228号(与启阳路交汇处南60米路东)  
电话: 0539-8121825

## 诚招全省各市及三区九县加盟商

全国现已有273家 山东省现有23家 兰山现已有3家 苍山加盟1家

加盟方式: 高档会所、专卖店、社区店、店中店、商务茶吧、商场专柜、茶楼

厦门清雅源茶业驻山东办事处  
地址: 临西一路与海关路交汇西50米路北“锦绣蓝山”1016-1017号  
加盟热线: 15318552777

尚诺碳晶在我国吉林长白山露水河零下40° 严苛环境, 大面积使用(1000户), 取得成功。

## 尚诺碳晶今年改型了!

出风口加大, 热得更快, 又出新款了!

### 解决了大面积空间取暖

诚招空白区域代理商 招商电话: 15953923079 商务QQ: 1311875769  
地址: 临沂市解放路与临西五路交汇处(华强节能材料市场B4区1号)

## 财汇国际外汇实战万元大赛

财汇国际为庆祝财汇国际临沂分公司申办成功, 特举行入金开户即送高额美金并可获得万元大奖活动

1. 而且凡是在2012年12月30日前开户的客户将享受每月赠送美金10%以上活动!(一旦开户终身享受此待遇!)

2. 外汇操盘比赛将于2011年11月21日开始至2011年12月21日结束! 名次按照盈利率计算。

第一名(1人): 奖金2000美金。

第二名(2人): 奖金1000美金。

第三名(3人): 奖金500美金。(报名人数不限, 只要满18周岁您就可以参与本活动)

3. 凡是来本公司入金外汇美金的, 活动公司将免费培训客户直到到会为止。

注: 凡是在本公司开户的客户, 有高级分析师不定期分析指导行情, 让客户收益10%/天以上

望各大客户把握商机, 机不可失  
电话: 13176962833

赠金标准		
注入金额	赠金额度	转户赠金
\$10,000	10%	2%
\$5,000	8%	2%
\$1,000	5%	2%
\$500	3%	2%