

营养健康行第四课

维C的卓越健康功效



中国健康教育中心主办：安利纽崔莱 营养中国行
维生素C是人体需求最大的维生素，对人体健康至关重要。

提高人体的免疫力 维C可增强中性粒细胞的趋化性和变形能力，提高杀菌能力；促进淋巴母细胞的生成，提高机体对外来和恶变细胞的识别和杀灭。

参与胶原蛋白的合成 人体由细胞组成，细胞间的联系靠细胞间质来连接，细胞间质的关键成分是胶原蛋白。胶原蛋白占身体蛋白质的1/3，参与组成结缔组织，构成身体的支架。

钙在消化道呈可溶状态是被吸收的基本条件。维C在胃中可形成一种酸性介质，防止不溶性钙络合物的生成及发生沉淀，促进钙的吸收利用。

抗氧化作用 机体氧化损伤产生的自由基可侵犯人的各种细胞，侵犯DNA导致癌变；侵犯血管就会加速动脉硬化；侵犯眼睛晶状体就会引起白内障等。

参与胆固醇的代谢 维C可促进胆固醇的羟化和排泄，防止胆固醇在动脉内壁沉积，发挥预防动脉硬化的作用。

促进铁、钙和叶酸的吸收 食物中的铁分为血红素铁和非血红素铁。血红素铁是二价铁，吸收率较高。非血红素铁是三价铁，需在体内转化成二价铁才可被人体吸收。

钙在消化道呈可溶状态是被吸收的基本条件。维C在胃中可形成一种酸性介质，防止不溶性钙络合物的生成及发生沉淀，促进钙的吸收利用。

解毒 维C被誉为万能解毒剂，可促进肝脏肝糖原的形成；维生素C可直接参与重金属解毒过程，有效预防铅、镉、汞等有害重金属对人体的毒害作用。

防癌 维C的抗氧化作用可以抵御自由基对细胞的伤害，防止细胞的变异；阻断亚硝酸盐和仲胺形成强致癌物亚硝胺。此外，维C促进胶原蛋白的合成，有助于防止癌细胞的扩散。

我国营养学会推荐每日维生素C的摄入量是4~6岁60毫克，7~10岁80毫克，11~13岁90毫克，14岁以上人群100毫克，孕妇和乳母130毫克。新鲜的蔬菜和水果是维生素C的重要食物来源。

风行汽车 有智者 事竟成 智胜一筹 2012款菱智M5升级上市 得黄金 购车款 2000元抵10000元 同步进行 购2012款菱智还可享春天缤纷豪礼

梁水镇计生宣传亮乡村

日前，东昌府区梁水镇计生户外环境亮化工程取得阶段性成果。镇领导同志介绍，今年以来，该镇不断加大计生户外环境亮化投入，在亮化计生宣传方面下苦功夫。

计生小窗口，要啥有啥

近日，笔者在东昌府区凤凰工业园计生窗口看到来来往往的群众，平日常拿着小册子，翻阅内容，计生政策、优生保健知识，办事指南，相关计生内容应有尽有。

该镇有关领导同志介绍，今年以来，该镇不断加大计生户外环境亮化投入，在亮化计生宣传方面下苦功夫。投资近15万元，组织专业技术人员在该镇驻地建设人口计生文化宣传一条街。

该镇有关领导同志介绍，今年以来，该镇不断加大计生户外环境亮化投入，在亮化计生宣传方面下苦功夫。投资近15万元，组织专业技术人员在该镇驻地建设人口计生文化宣传一条街。

陈集乡三措并举关爱女孩成长 东阿县陈集乡积极探索关爱女孩行动举措，通过宣传引导、利益诱导、服务保障等三项措施，营造良好的关爱女孩大环境。

东阿县陈集乡积极探索关爱女孩行动举措，通过宣传引导、利益诱导、服务保障等三项措施，营造良好的关爱女孩大环境。该镇把关爱女孩作为综合治理出生人口性别比偏高问题的重要抓手，充分利用人口文化大舞台和大型宣传阵地，开展宣传广播、标语、宣传手册、标语、宣传手册、标语、宣传手册。

沙镇计生服务进家庭

东昌府区沙镇镇以优质服务为工作重心，积极开展“计生服务进家庭”活动。宣传进家庭。镇计生服务站结合各村利用广播、人口学校阵地，采用上门服务等形式，大力宣传新型避孕节育知识和人口计生相关法律法规。

沙镇计生服务进家庭 知识等，引导群众树立科学、文明、进步的婚育观念，使群众自觉实行计划生育，创造良好的舆论氛围和社会环境。 随访进家庭。实行“村为主”，对婚、孕、产、育以及流动人口随访，并建立档案，进一步加强对外出育龄妇女的管

体检查家庭。真正做到为民所用，请为民所系，利为民所谋，不定期为广大育龄群众开展健康体检。尤其为新婚对象、孕产期对象等人群提供相关的技术咨询和资料指导，健康体检等服务。

聊城青年旅行社 24小时旅游热线：0635-2115556 2115557 2115177 2115111 8225111 8425111 8666077 地址：聊城东昌东路82号光岳宾馆（一所）东首 冠县分社：2195288 高唐分社：3901369 茌平分社：2141234

答谢客户：庆五一凭此广告报名者“香港澳门双卧六日游”优惠100元/人 特推路线 蓬莱长岛三日游 268元/人 泰安方特一日游 268元/人 云台山精华二日游 380元/人 万仙山、郭亮村二日游 418元/人 青岛极地海洋世界二日游 498元/人 皇城相府、九女湖二日游 478元/人 云台山水、红石峡二日游 368元/人 少林寺、开封、龙亭经典二日游 590元/人 沂水地下大峡谷、彩虹谷、蒙山二日游 498元/人 火车、飞机精品线路 (请提前报名预约火车及飞机票) 婺源、三清山、景德镇五日游 1480元/人 海口、三亚、兴隆双飞六日游 2400元/人 昆明、石林、大理、丽江双飞六日 2080元/人 厦门、鼓浪屿、武夷山双飞五日 2860元/人 北京、故宫、长城、颐和园经典三日游 500元/人 长沙、韶山、张家界、凤凰古城双卧纯玩七日游 1160元/人 桂林、漓江、阳朔、芦笛岩、象鼻山经典双卧七日游 1700元/人 境外之旅 (另有多条出国线路敬请来电咨询) 朝鲜双卧八日游 3380元/人 美国西海岸八日游 12500元/人 深品泰新马十日游 4580元/人 酷爱巴厘岛七日游 6680元/人 欧洲十一国十四日游 14600元/人 炫动韩国双轮五日游 1180元/人 香港、澳门双卧六日游 960元/人 澳大利亚、新西兰12日游 10800元/人 日本本州全景双温泉六日游 4480元/人

轻轻一个电话，送上您满意的机票；您的一声托付，为您订好温馨酒店！以质优、诚信的服务回报支持青旅的朋友！