



“社区大讲堂”走进王天甫社区讲健康

要多吃不愿意吃的 少吃爱吃的,让营养均衡

本报聊城6月4日讯(记者 刘云菲 通讯员 张菲) 作为本报《今日聊城》创刊三周年系列活动之一,“社区大讲堂”最后一场活动,4日走进东昌府区柳园街道王天甫社区,安利聊城分公司高级营养师应邀讲授的营养健康讲座,受到现场居民的极大欢迎。

本次讲座的题目为《健康与财富》,安利聊城分公司的高级营养师在讲座上说,失去健康就等于失去了一切,很多名人英年早逝,与过度劳累有关。所以现代人不仅要吃得好,更要吃得健康。

营养师还特别建议,女人在怀孕时,

最好提前补充叶酸,菠菜是含叶酸最丰富的蔬菜,可以适当摄入,但最好要用沸水焯开后再食用,不然菠菜上含有草酸,不利于人体健康。

“问大家一个问题,你们平时怎么吃西瓜?”营养师在讲座上还跟现场居民进行了互动,大家的回答是“吃西瓜瓤”。对此,营养师说:“西瓜中最有营养的成分,就是青连红瓤的部分,但是很多人都不吃,真是浪费了。可以把瓜皮去掉,将青色连红瓤的部分切丝,放上少许盐,做成夏天最适合吃的去火菜。”

营养师说,很多居民买了菜只吃其中一部分,这也是一种浪费。“比如说芹菜,芹菜根也有很好的营养功效,但很多人都不吃,还有桔子和香蕉,里面的丝是不错的膳食纤维,也应该吃。”

“健康的生活是合理的饮食加适当锻炼,保持一个好的心态。”营养师说,生活中要多吃不愿意吃的,少吃爱吃的,让营养均衡。

讲座结束后,王天甫社区居民王先生说,讲座内容对日常生活很有好处,真不错,感谢齐鲁晚报举办这么好的活动,很贴近老百姓,希望以后多举办。

“社区大讲堂”圆满落幕

走进六个社区,为居民送去丰富内容

本报聊城6月4日讯(记者 刘云菲) 本报《今日聊城》创刊三周年系列活动之一,“社区大讲堂”活动4日圆满落幕。活动举办至今,成功走进6个社区,为居民送去了内容丰富的特色讲座和服务活动。

实施过程中,本报“社区大讲堂”打破讲堂设在学校和图书馆的限制,讲居民关心的话题。内容具体实用,形式多样,旨在丰富社区文化生活,进一步践行了本报《今日聊城》“全心全意为聊城人民服务”的办报宗旨。

活动自5月4日启动至今,已经陆续走进广场社区、新世纪社区、王口社区、湖北社区、利民社区,内容涉及理财、中医、计量、家庭教育、传统文化等多个方面,有上千名居民参加了活动,受到大家的欢迎。

由于影响力越来越大,该活动还被纳入由

市委宣传部、市社科联主办的全市社科普及周。

活动回眸>>

5月7日,走进广场社区,由农业银行的理财师讲理财。

5月14日,走进监狱小区,东昌府区中医医院的专家给居民免费推拿,讲中医养生。

5月23日,走进王口社区,市质监局计量所工作人员免费检测血压计、眼镜等。

5月26日,走进湖北社区,著名的家庭教育高级指导师刘平易带来了题为《和孩子一起成长》的讲座。

5月28日,走进利民社区,文博专家陈昆麟讲授了题为《道德层面的传统文化》的讲座。

6月4日,走进王天甫社区,安利聊城分公司的高级营养师为现场居民送上了营养健康讲座。



4日,本报“社区大讲堂”走进东昌府区柳园街道王天甫社区。本报记者 李军 摄

健康建议>>

早餐不可缺 不吃易肥胖

营养师建议,早餐是一天当中最重要的一餐。经过一夜的睡眠休息后,人体内储备的葡萄糖已消耗殆尽,激素分泌也已进入低谷。早餐,如果少了或者不够好,直接导致人体进入透支状态。

有不少女性为了减肥不吃早餐,其实,这种做法

毫无道理。科学研究表明,人体每天对热量的需求与体重和身体活动程度有关。比方说,一个体重60公斤的人,休息状态一天需1500—1600卡路里热量,如果是中等活动量则一天需1800—2000卡路里。

不吃早餐,没有早餐为身体提供必需的热量,

势必会加大中、晚餐的进食量。

人体一旦意识到营养匮乏,首先消耗的是碳水化合物和蛋白质,最后消耗的是脂肪,所以说,用不吃早餐的方式来减肥,只能适得其反。“长期不吃早餐的人容易发胖,早餐一定要吃,而且要吃好。”

本报记者 刘云菲

熬夜时来点健康宵夜

如果必须要熬夜,营养师建议,从饮食角度来尽量弥补熬夜带来的伤害。

熬夜意味着身体机能在通宵达旦工作,这就需要及时补充能量。但此时

要避免高脂肪类难消化的食物,以能被快速分解为葡萄糖的食物为主,辅之以含蛋白质、维生素C的食物。

常熬夜的人,白天也同样要加强营养,尽量多

摄取一些具有补脑健脑功能的鱼、肉等动物性蛋白。“这是因为蛋白质是脑细胞的重要组成部分,熬夜工作,大脑中的蛋白质代谢非常旺盛。”

提升司法能力和服务水平

近日,我市基层法院,加大调整工作思路,以开展“忠诚为民,公正廉洁”政法核心价值观教育实践活动为抓手,着力提升司法能力和服务水平。

东昌府区法院在处理

经济案件时,坚持快立、快审、快执,节省了当事人打官司时间。针对当前侵权案件突出的问题,该院严把鉴定关,杜绝了司法鉴定领域的“跑、冒、滴、漏”。

阳谷法院实行主动执行制度,对生效的法律文书除自愿履行外,直接进入执行程序,有效地化解了执行难。上半年,执行结案率为100%。

(居才、风莲、秀云)