

# 安利纽崔莱健康社区行

公益知识讲座为居民们讲解膳食营养等知识



居民争相答题。本报记者 王帅 摄



活动时间: 2012年6月22日-6月27日 地址: 国际会议展览中心广场

本报威海6月20日讯(记者 王帅) 20日,安利纽崔莱组织的公益知识讲座走进竹岛办事处,为居民们讲解了膳食营养等知识。竹岛办事处四方、河北、东窑、海源、海天、海韵社区共40余位计生协会会员到场听课。

“一天三餐哪一餐最重要?”安利纽崔莱营养

讲师杜桦抛出问题,居民纷纷回答“早餐最重要”,而杜桦却说,“应该是三餐都重要。”他接着说,人类需要从每一餐吸取营养,重视每一餐的营养搭配。杜桦还介绍了“健康”的概念,即不仅仅是不生

病,而是生理、心理及社会适应上的完好状态。

在知识讲座现场,居

民们还做了个健康小测试,但没有一人符合精力充沛、处事乐观、睡眠良好、免疫力强、眼睛明亮、头皮屑少等十项标准,在座居民均处于亚健康状态。杜桦介绍,每天至少喝8杯水,起床喝水应在如厕前更健康,且饭前喝水优于饭后喝水。另外,如玉米油、花生油等食用油最好交替使用;橄榄油不能用于炒菜,因加热后会产生反式脂肪酸,危害健康。

为了合理饮食,杜桦介绍了每日饮食成分:油脂类25g,奶类及奶制品

100g,豆类及豆制品50g,蛋类25-50g等。提醒居民们在日常饮食中要多食用彩色食物,如红色(西红柿、草莓)、白色(白菜、山药)、绿色(各种绿叶菜)、黄色(胡萝卜、柑桔)、紫色(茄子、葡萄),促进营养均衡。

讲座设置了问答互动环节,鞠志敏等在场服务的安利志愿者为答题的居民发放了健身小礼品。同时,志愿者现场制作富含牛奶、水果、杂粮、大枣、蛋白质粉等原料的蛋白饮品给居民饮用。

## 怎样正确搭配“彩虹”果蔬?

2004年美国癌症协会(ACS)曾提出蔬果搭配的“彩虹原则”:蔬果的色彩大致有蓝、紫、绿、白、黄、橙及红等7色,多彩犹如雨后彩虹,而各种颜色蔬果的营养价值皆不尽相同。

红色代表:

红辣椒、苋菜、番茄、红薯、红枣、山楂、苹果、草莓、枸杞等。

这类果蔬可以促进新陈代谢、预防癌症、减轻疲劳、稳定情绪。比如番茄,含有胡萝卜素、维生素C、维生素A等,可中和自由基对身体的伤害,减少发炎反应,降低糖尿病并发症、动脉粥样硬化症、气喘、结肠癌等疾病的发生或严重度。番茄中钾、维生

素B6、叶酸等可降低胆固醇、血压,进而预防心血管疾病,降低心血管疾病的发生。番茄中的茄红素可以对抗前列腺癌、乳腺癌、胰脏癌,若与梨、坚果一起食用,抗癌的效果更佳。

紫色代表:

茄子、葡萄、蓝莓、黑莓、樱桃、李子等

紫色蔬果中含有花青素,具有强力的抗血管硬化的神奇作用,从而可阻止心脏病发作和血凝块形成引起的脑中风。如果患有心脑血管疾患,常与紫色食品“亲密接触”裨益甚大。紫色果蔬还具有强抗氧化性,可预防老年痴呆、心脏病、癌症等和衰老有关的疾病。

## 怎样吃果蔬更健康?

吃新鲜蔬菜水果

很多人为了节省时间,每周集中采购蔬菜一次,买回来后全都堆在家里慢慢吃,但要知道,其实这些蔬菜从采摘到运输、再经过包装和储存的过程中,其中的营养成分也会随着所消耗的时间而大量流失。因此,要尽可能吃新鲜的蔬菜水果,不要依赖食物保存。如果储藏也应该选择干燥、通风、避光的地方。

水果不能替代蔬菜

虽然水果与蔬菜的营养很相似,但水果不能代替蔬菜。维生素是个大家族,成员很多。水果可能富含其中某些成分,同时也有其“短板”,比如水果不含脂溶性维生素,且多数水果的维生素C含量有限。专家建议,人们每天要食用4份蔬菜、水果,其中1份为绿叶菜,至少隔天吃1份黄褐色蔬菜或水果。

本报记者 王帅 整理