



保暖背部少食海鲜 立冬养生有讲究

背部保暖可助藏阳气
农历年上习惯将立冬作为冬天的开始,进入这一时节后,天地万物活动都趋向休止,准备蛰伏过冬,自然界也表现为阴盛阳衰,此后气温降低,寒气袭人,阳气潜藏,阴气盛极,而且人体的阳气容易受到损伤,所以立冬后要注意保护阳气。同时,“立冬”

也是人们一年中进补的最佳时期,正好可以养精蓄锐,为第二年做准备。

专家指出,立冬的养生要做到精神安静,精神上要豁达乐观,合理用脑,保持良好心态。要保护阳气,不过度消耗阴精。在起居调养上要有规律,早睡早起,保证充足睡眠,避免过度劳

累,并注意背部保暖才有利于阳气潜藏,同时还要适度运动,如做操、散步等。

多吃牛羊肉少食海鲜
立冬后,人们在饮食上依然要遵循“秋冬养阴”的原则,食用一些滋阴潜阳的食物,如桑葚、桂圆、甲鱼、黑木耳等。饮食宜清淡,要多吃热量较高的食物,多

吃新鲜蔬菜来避免维生素缺乏,多吃蛋白质、维生素、纤维素含量高的食物。牛肉、羊肉、乌鸡、豆浆、牛奶、萝卜、青菜、木耳、豆腐、芹菜、白萝卜、土豆、大白菜、菠菜、苹果、桂圆等都是立冬后比较适宜的饮食。

此外,冬季养生可以多吃坚果,坚果是指油脂多的种子类食

物,如花生、核桃、板栗、榛子、杏仁等。

同时,要少吃海鲜等寒性食物,不宜吃肥腻或过咸的食品,少吃脂肪、糖含量多的食品。专家还介绍,如果要食补,可食用黑芝麻粥、虫草老鸭汤等,可以补益肝肾,滋阴助阳。

对抗办公室污染 试试饮食处方

现代化的办公设备在带给我们方便快捷的同时,也埋下了一些健康隐患,对于这些隐患,我们没有办法避免,但专家认为,我们可以选择一些特定食物,在一定程度上对抗办公室里的“污染元凶”,同时养成锻炼习惯,提高机体免疫力,把办公室污染的危害减到最小。

抗辐射

多吃海带加蔬菜

人群:程序员、操盘手及其他长时间对着电脑工作者。

处方:海带多糖是海带中重要的生物活性成分,临床医学认为海带多糖有抗辐射和提高机体免疫力的功能。此外,维生素A具有抗氧化作用,缺乏维生素A会使机体抗辐射功能降低。牛肝、羊肝中维生素A含量最高,其次鸡肝、鹅、猪、鸭肝,各种蛋的蛋黄也富含维生素A。植物中不含有维生素A,但含有一种被称为胡萝卜素的营养物质,它在人体内能转化成维生素A。一般情况下,蔬菜和水果的黄色、绿色颜色较深时,胡萝卜素的含量也较高。

但维生素A容易在体内蓄积,如果要补充维生素A制剂,应在医生指导下进行。

抗粉尘

鸡/鸭/猪血助有害物质排出

人群:行政或文员类,需经常接触复印机,复印机含有

黑色显影粉,这种粉末由碳粉制成,含有可能致癌的多芳硝基化合物。

处方:通常称猪血是人体“清道夫”,猪血的血浆蛋白经胃酸和消化酶分解后,会产生一种可解毒、滑肠的物质,这种新物质能与侵入人体的粉尘、有害金属微粒发生化学反应,变成不易被人体吸收的废物,排出体外。

另外,猪血有抗癌作用,猪血中的微量元素钴可防止恶性肿瘤的生长。从猪血中分离出一种名为“创伤激素”的物质,可除掉坏死和受损细胞,并能作用于受伤组织,使其逐渐痊愈并恢复正常功能。鸡血、鸭血也同样有效。

抗金属

牛奶/豆腐不可少

人群:媒体从业者,每天要与打印或印刷机打交道,与印刷品中的铅、汞等亲密接触。

处方:每天早晚饮用牛奶,食谱中多加豆腐、胡萝卜。牛奶所含的蛋白质成分能与体内的铅结合成可溶性化合物,不但阻止人体对铅的吸收,还可以促进铅的排泄。而豆制品中的纤维素可以抑制食物中的铅在胃肠道的吸收,其中的钙离子也可以抗铅,帮助排解人体摄入的铅,有助于降低人体血液中金属铅的浓度。胡萝卜含有大量果胶,能与汞结合,有效降低血液中汞离子的浓度,加速其排出。

羊汤配原浆 营养好拍档



秋冬季到来,泰城大大小小的羊汤馆忙碌起来,喝羊汤的人也多了起来,往年单纯的喝羊汤变成了今年的“两(靓)汤一起喝”,真是让人细揣摩,羊汤又增添新的配料汤了?记者探访得知,营养丰富的泰山原浆啤酒让喜爱喝羊汤的泰安市民大受欢迎,堪称“营养搭配一靓汤”!

记者从市场走访了解到:羊汤与啤酒搭配,成了羊汤馆客人的“一道好菜”。于是记者走访了泰城,新泰各大羊汤馆,逐一探访,究竟是哪款啤酒让市民推宠,泰山大街上的一家羊汤馆,生意十分火爆,中午时间刚到,就有不少客人在喝着热气腾腾的羊汤。记者刚走到羊汤馆内,就听见一位客人喊:“服务员,来一份羊汤,一盘土豆丝,两瓶原浆啤酒。”只听服务员说:“对不起,我们这的原浆啤酒刚刚卖完……”

记者环顾整个街区,发现几乎每张桌子上都有那么两三瓶泰山原浆啤酒的空瓶子。

在泰城校场街一家羊汤馆,记者采访了一边大口畅饮原浆啤酒一边小口享受羊汤的张先生,他向记者说到:“羊汤的‘汪’加上原浆啤酒的‘鲜’,放在一起很美味,也是营养好搭配。现在天冷了,喝羊汤是为了养胃趋寒气,但是羊汤喝多了也容易上火,但是如果配上富含酵母、营养丰富的原浆啤酒,那就不一样了,对身体的营养吸收有个不错的调理。”店内服务员说:“夏季喝羊汤较这

都喜欢喝常温的原浆啤酒。你看,现在来店里喝羊汤的人基本都点原浆啤酒,就像吃馒头必须就菜一样常见。”

秋冬季节,天气日渐寒冷,人体内营养成分流失,容易肠胃虚寒,而泰山原浆啤酒独特的酿造工艺不过滤,富含大量酵母,最大限度保留营养物质,所以在质量、营养和新鲜度方面都优越于普通啤酒,是秋冬季节呵护肠胃的最佳饮品,这也是众多市民喜欢泰山原浆啤酒的理由。

知识链接

根据《金匮要略》记载,羊肉汤对于心脾气虚所致的心悸、气短、乏力、失眠、血虚寒凝所致的脉管炎等都有辅助治疗作用,还能增强肌体的抵抗力,对病后体弱、贫血、产后气血两虚,者都大有好处。

羊肉汤是冬令补品中的美味之一,羊肉味甘性温,是食补的最佳选择,但是也比较容易上火。最近风靡的餐点搭配:喝羊汤,畅饮泰山原浆啤酒是营养互补,且是克制上火的最佳饮品。羊汤含有丰富的脂肪、蛋白质、碳水化合物以及矿物质钙、磷、铁等,能暖中补虚、益肾养肝、开胃健脾,是冬令营养丰富的御寒佳品。泰山原浆啤酒则不经过滤,内含氨基酸、维生素等多种秋冬季易缺失的营养。两者互相配合,可谓味美、营养丰富。

泰山啤酒 TAISHAN

秋冬季节 不冷藏 呵护肠胃 更健康!

第一时间 醇厚新鲜

泰山原浆 啤酒

第一时间 醇厚新鲜

净含量: 720ml