

合理调饮食 清凉过夏天

专家建议:多吃苦味食物增食欲

炎炎夏日,人的肠胃功能因受暑热的刺激,其消化功能就会相对减弱,很容易出现精神不振、食欲不佳、消化不良等不适的症状。为了避免这种不适,首先要在餐桌上多下功夫,调理好饮食,健康、清凉度过夏天。

多吃瓜果蔬菜补充维C

据临沂市中医医院保健科主任高阳介绍,夏天人体出汗多,水分和矿物质流失大,同时人体活动多,消耗的蛋白质、维生素、矿物质也相应增多。“如果得不到及时的补充,整个身体的代谢状态就会被破坏。”

夏天是水果蔬菜丰富的季节,通过食物补充维

生素和矿物质是最好的选择。不过,首先要了解自己缺乏哪些成分,再进行针对性的饮食来补充。“大枣、山楂、柠檬、西瓜等是维生素不错的选择,应季的绿叶蔬菜维C的含量也很高。”高阳说。

多吃苦味食物增进食欲

夏天气温高,天气燥热,让人容易口干舌燥,火气大。临沂市人民医院营

养科主任马爱琴说,夏天要多吃些苦味食物,能清火去热,缓解身体的燥热,增进食欲。

马爱琴介绍,一年四季应适当吃些苦味的食物,而夏季尤为适宜,尤其是夏至过后。例如芹菜、丝瓜、莴苣等,这些苦味食物中含有氨基酸、维生素、微量元素等,具有抗菌消炎、解热去暑、提神醒脑、消除疲劳等多种功效。“但食用一定要

适量,否则容易伤胃。”

马爱琴说,夏天“火”旺,饮食应以清淡为主,少食油腻。绿豆汤清热解暑,非常适合夏天食用。但对于虚火旺的女性来说,不宜食用过多。

“夏天人们出汗较多,不妨喝点带苦味的饮料,啤酒、绿茶、苦丁茶都是不错的选择。”马爱琴提醒说。

(专刊记者 王咏梅)



七招预防老年人消化不良

随着年龄的不断增长,老年人的身体器官也开始慢慢衰退,特别是肠胃器官,消化吸收不好,对老年人的身体健康会造成很大的影响。那么,老年人如何预防消化不良呢?

1. 坚持良好的生活习惯,保持稳定乐观的情绪。如食不过饱,定时定量,餐后适当活动等,均可使胃肠道功能自动化、程序化,从

而减轻其负担。情绪对胃肠道消化功能影响很大,愤怒、忧郁等不但影响胃肠运动,还影响消化液的分泌,久而久之,便会发生消化不良。

2. 不用或少用抑制胃肠道功能的药物。安定、茶碱等均可抑制胃肠道功能。某些药剂如酚酞、比沙可啶(便秘停)、三酯酚汀等,虽然对便秘可一时奏效,但久

用会使肠道失去自身运动的能力,从而造成或加重便秘。

3. 勤检查。出现消化道异常症状,应及时去医院检查,即使情况正常,也应定期做胃肠镜、B超检查。

4. 修补好牙齿,养成细嚼慢咽的习惯。老年人多有牙齿松动、脱落,因此要整修好牙齿,从容咀嚼,缓慢吞咽,既可以减轻胃肠道的

负担,又可以避免粗糙、坚硬的食物对消化道粘膜的不良刺激。

5. 避免进食不易消化的食物。油炸、油煎食物,未煮熟的肉类、鱼类、蛋类等,均不易消化。高脂肪食物会延缓胃排空,应该尽量少吃。

6. 适当增加富含纤维素丰富的食物。纤维素可促进胃肠道运动,增加肌张

力,减少胃肠憩室形成。各种新鲜绿色蔬菜,以及海带、紫菜含纤维素较多燕麦片除了纤维素含量高之外,还富含多种微量元素,并有降血脂功能。

7. 加强全身性锻炼。尤其是腹肌的锻炼,可以增强胃肠道运动功能,增进食欲。强健的腹肌可使排便变得轻松、容易。

(宗禾)

夏季应多吃蘑菇、毛豆

夏天天气高,人们本能地想吃点清淡的素食,黄瓜、番茄是夏季首选素菜,能清热解暑、祛暑。但如果一点肉都不吃,仅吃这类蔬菜很难获得足够的营养成分,所以要选择营养丰富的蔬菜品种。菇类菜和鲜豆类菜如各种蘑菇、毛豆,吃这些菜能帮助增加身体蛋白质供应,弥补蛋白质摄入的不足。绿叶蔬菜如芥蓝、菠菜、茼蒿菜能提供丰富的铁、叶酸、维生素,营养价值也非常高。

编辑:王咏梅 组版:郭冬梅

主办:临沂金鹰商场有限公司

特别支持:临沂市广播电视台 临沂兰山电视台 沂蒙晚报 鲁南商报

小朋友,敢于“秀”出自己吗? 只要有才艺就可以到金鹰家电商场展示了……

“金鹰家电商场杯”临沂首届少儿才艺大赛

我是小明星

秀才艺 展风采 上电视 赢笔记本电脑大奖

海选第一站: 金鹰家电水田桥店 7月9日晚6:00

报名时间: 即日起至7月9日

报名地址: 金鹰家电水田桥店 (兰山路与通达路交汇, 水田桥南)

报名电话: 8206569 2069006

参赛对象及类别: 4-16周岁儿童, 声乐、器乐、舞蹈、绘画、书法、语言等才艺均可参加

秀出你的才艺 赢取笔记本电脑大奖!

7月9日 金鹰家电水田桥店
“金鹰家电商场杯”临沂首届少儿才艺大赛海选

7月9日 金鹰家电怡景丽家店
金鹰家电首场升级版创维3D达人秀海选

金鹰家电商场 植根临沂十七年 真诚服务到永远

买家电 请认准金鹰家电五大卖场 东方红店 8228565 水田桥店 8206569 步行街店 2871629 怡景丽家店 8658890 罗庄店 8246266 金鹰家电商场 8072815