



# 夏季减肥几种营养不可丢

蛋白质、脂类、碳水化合物、无机盐(即矿物质,含常量元素和微量元素)、维生素、水和食物纤维是构成人体的最基本的物质,也是人体所需要的营养素。人们在节食减肥时,不能忽视这些营养的摄入。

## 不可忽视维生素摄入

维生素本身并不产生热能,但它们是维持生理功能的重要成分,特别是与脑和神经代谢有关的维生素,如维生素B1、维生素B6等。这类维生素在糙米、全麦、苜蓿中含量较丰富,因此日常膳食中粮食不宜太精。

另外,抗氧化营养素如β胡萝卜素、维生素C、维生素E,有利于提高工作效率,各种新鲜蔬菜和水果中其含量尤为丰富。由于现代女性工作繁忙,饮食中的维生素营养常被忽略,故不妨用一些维生素补充剂,来保证维生素的均衡水平。

还有,多补充维生素对减肥也极有帮助。维生素本身并没有热量,有的还能帮助热量代谢。例如维生素B1,帮助人体顺利地葡萄糖转为热量;缺乏维生素B2,会影响体内脂肪的代谢,使脂肪囤积造成肥胖;没有维生素B6的帮助,体内蛋白质就无法顺利代谢;而缺乏维生素B12则无法顺利代谢脂肪酸,且会导致脂肪、蛋白质及碳水化合物无法被身体适当运用。

## 不可忽视矿物质的供给

矿物质对人体有着至关重要的作用。矿物质的缺失会导致人们身体出现疾病,以钙对人体为例,钙有助于提高各种身体机能,一旦缺失,会引起疲惫无力、食欲不振、情感淡漠、肠痉挛、肠无力、结肠痛、燥热、便秘、颈椎病骨刺等症状。

女性在经期,伴随着血红

细胞的丢失还会丢失许多铁、钙和锌等矿物质。因此,在经期和月经后,女性应多摄入一些钙、镁、锌和铁,以提高脑力劳动的效率,可多饮牛奶、豆奶或豆浆等。

## 不可忽视氨基酸的供给

现代女性中不少人是脑力劳动者,因此营养神经的氨基酸供给要充足。脑组织中的游离氨基酸含量以谷氨酸为最高,其次是牛磺酸,再就是天门冬氨酸。豆类、芝麻等含谷氨酸及天门冬氨酸较丰富,应适当多吃。

## 不可过多摄入脂肪

一般来说,女性要控制总热量的摄入,减少脂肪摄入量,少吃油炸食品,以防超重和肥胖。脂肪的摄入量标准应为总热能的20%至25%,但目前很多女性已



超过30%。如果脂肪摄入过多,则容易导致脂质过氧化物增加,使活动耐力降低,影响工作效率。

## 不可不吃早餐

如果不吃早餐,而使得身体

长时间没有摄取食物,反而中餐会吃更多,更容易变胖!而吃下去的早餐,由于可以利用白天的活动来消耗热量,所以就算吃得更多一点,也不用担心发胖!吃东西时,最好一天分三餐吃,而且每餐间隔至少6小时。(张瑾)

## 医药搜索

# 肿瘤晚期怎么治更科学

肿瘤极易复发转移,患了肿瘤,往往是手术做了、放疗做了、化疗也做了,可没过多长时间一检查:又复发了、转移了,天哪,这到底是咋了……

## 肿瘤“复发转移”到底是咋回事

据权威专家介绍,肿瘤是全身性疾病的局部表现,多数患者的治疗都离不开手术、放疗、化疗三步骤,或者是只选择其中某一种和两种治疗方法。治疗结束后,患者普遍认为自己的病已痊愈,但复查时,却发现肿瘤已出现转移或复发。

有的患者自认为,经过手术和放化疗后,即可彻底杀死癌细胞。事实上,这些方法对体内残留的癌细胞无能为力,不能100%完全清除癌细胞,更不能改变人体致病的“内环境”,同时患者经过手术、放化疗后,身体会受到很大伤害,免疫力极度降低,身体虚弱,免疫系统对正常细胞的监控能力及对肿瘤细胞的抑制杀伤力削弱,残存、潜伏在体内的癌细胞反而会迅速增长。据统计,经过手术、放化疗的癌症患者,如不进行合理和正规的治疗,癌细胞复发和转移率极高。

## 开辟肿瘤治疗新途径

由多国医学专家强强联

手,组成癌症课题攻关组,根据肿瘤复发和转移的机理,历时十余年,历经上万次实验,终于研制出肿瘤立体疗法的抗癌药物——香芪斑蝥,已获得国家专利保护品种称号(咨询热线:0535-7077885),这是肿瘤药物研发的一次大的突破。“香芪斑蝥”的问世开辟了继手术、放疗、化疗之后治疗肿瘤的又一治疗模式。据悉,该药适用于中、晚期各类肿瘤患者。香芪斑蝥对肿瘤细胞具有直接杀伤作用,抑制癌细胞蛋白质生物合成及DNA、RNA的合成,诱导干扰素和IL-2;活化人体抗癌基因,释放肿瘤坏死因子(TNF)。

## 肿瘤的康复护理

肿瘤治疗病程缓慢,患者发病后,无论从生理上、心理上发生很大变化,要重新建立生活规律,养成良好习惯。专家经过多年研究得出结论:“人们日常生活习惯对战胜疾病和死亡有很大影响。”故每个肿瘤病人应根据自己的病情结合药物治疗安排好自己的日常生活。有规律的生活所形成的条件反

射,能使身体各组织器官的生理活动按节律正常进行,如每日起床、洗脸、漱口、进食、排便、锻炼、工作、休息等形成良好的规律,则既能利于身体健康,又能利于肿瘤康复。

## 肿瘤饮食原则及注意事项

要保持乐观的情绪,树立战胜肿瘤的坚强信心;适当的运动可使气血流畅,增强机体抵抗力;避免受风寒,“百病从寒起”,身体受风寒刺激时,抵抗力下降,易诱发疾病;饮食应以清淡而富有营养为主,多吃蔬菜和易消化的滋补食品;肿瘤病人热能消耗大,因此饮食要比正常人多增加20%的蛋白质;少吃油腻过重的食物;忌食过酸、过辣、过咸、烟酒等刺激性食物。

饮食营养是维持生命、保持健康的物质基础。患者养成良好的生活、饮食习惯再配合使用香芪斑蝥后食欲和睡眠明显改善,身体有力,精力充沛。香芪斑蝥为广大患者战胜疾病,重返生命绿洲带来了新的希望和曙光。(杨光)

# 寻找100名白癜风患者

通知:由驱白片科研组成员李兆福先生将于本月17日亲临烟台,为患者免费检查,同时开展买药赠药活动,仅限一天。

在山东济宁地区很多人都知道从部队转业到李兆福先生,自由酷爱中医,一生淡泊名利,专攻白癜风顽疾,他依据维药理论和民间验方自主研发以稀有植物驱虫斑蝥菊为主要成分,成功研制出国药准字Z20063524新药驱白巴布期片和自白消,填补了我国治疗白癜风领域的空白,09年被各大医院推荐为白癜风一

线用药。

2011年李兆福率先提出治疗白癜风先诱因,白癜风病因较复杂,目前还没有明确的病因。但诱因却相对确定,如局部创伤、精神紧张、免疫力低下、微量元素缺乏等。根据这一理论李兆福研制出驱白圣方1至5型系列,该疗法针对男女患者个体差异和病情进展时期,辩证用药分型分期治疗比以往任何治疗提高70%以上堪称一绝。

2011年对于心存顾虑的患者特别推出服用3疗程未痊愈,愈后3至5年复发者凭信誉



卡将免费治疗直到痊愈。  
本方剂目前已获国家发明专利,专利号200910185771  
欢迎登陆官方网站进行查询。  
报名电话:0535-6570769  
地址:胜利路178号

## 医药信息

# 脚垫 鸡眼 厚指甲

家庭电动修脚 一修就好

关爱家人,就给他修个脚吧!  
团购优惠五赠一

上海秀脚牌电动修脚乐国家实用新型专利,是新一代家用电动修脚工具,通过特制网孔刀头、网锥刀头和梅花点式刀头的旋转削磨,在家1-2分钟就能轻松去除脚垫、老茧、厚皮、死皮、脚干裂、鸡眼、厚灰指甲,且不损伤正常皮肤。  
◆无需泡脚,无需技术,使用方便。  
◆全部合金钢刀头,经久耐用;  
◆防尘装置,避免皮屑飞扬;  
◆配赠特制嵌甲钳,轻松祛嵌甲;  
热线:7075018  
免费送货  
销售地址:联生大药房(北马路汽车站对面)  
华医堂(振华商厦北门斜对面) 福山伟尔 牟平卫  
健堂 招远瑞康 蓬莱奇佳 黄城康华 龙口贞兰  
黄城贞兰 莱州康平



# 食疗古方攻克老便秘

目前市场上通便产品很多,但是绝大多数含有泻药成份,如大黄、番泻叶、芦荟、决明子、果导片、火麻仁等等。

泻药是通过生化反应强烈刺激肠道神经,让肠道产生剧烈收缩来达到通便目的。这种剧烈刺激与收缩过程,对肠道神经和肠道粘膜的损伤极大。因此服用泻药,往往腹痛难忍、腹泻难忍,越服越不管用,越服剂量越大!目前市场上还有很多种减肥产品也是利用泻药的腹泻脱水特性来达到所谓减肥目的,这更是为医学专家所不齿。

便秘的形成原因很多很复杂,比如肠胃功能年老衰退,各种慢性疾病长期用药产生副作用,泻药直接损害肠道导致便秘,长期不运动,饮食多肉少蔬菜少水等等。但是不管原因如何,便秘都有着共同的简单特征:即酸碱明显失衡,大便干结,消化不良。

因此要有效预防和治疗便秘,不可简单地一泻了之,最好的方法是针对酸碱失衡、大便干结、消化不良来进行食疗并加以适当运动解决。比如食疗古方中的黑豆野菜熬粥,蚕豆皮磨粉熬粥等都属于这个通便思路。

天膳生物以药膳现代化为己任,广泛挖掘和潜心研究传统药膳,最终运用现代生物技术,以“黑豆、马齿苋、芹菜叶、金银花、山楂、海藻、菊花、绿茶”8种纯食疗原料,成功研制出具有“更有

效、更安全、更方便”特点的现代化药膳——【御品膳食通】。

该方富含高浓缩膳食纤维及传统“促消化、清火气、平衡酸碱”食疗成分,具有“吸水吸油膨胀松软大便,油滑易排”的物理特性和“营养肠胃、修复肠蠕动”的食疗效果。经国家批准,在北京生产,品名【御品膳食通】,绝无任何泻药成分,老幼孕妇皆适用。

每天仅服用一次与晚餐同食,8-12小时左右自然排便不肚痛不腹泻;调补结合滋补平衡肠胃环境,逐步恢复肠道蠕动功能,绝无依赖越服剂量越小乃至停药、隔日服或以小剂量维持,越服排便越规律舒适正常。

免费试用 免费送货(外地新顾客可申请先服用后付款)

【御品膳食通】烟台专卖店:新闻中心上乔东路与四眼桥街十字路口西20米路北  
咨询电话:15965154859  
0535-6131216





