

春节后如何正确调理饮食

春节期间,很多人饮食上大鱼大肉,多油脂的饮食方式持续了几天。在节后,我们有必要进行调整,回归到一个健康饮食的状态。那么,春节过后怎样调整饮食更健康呢?河南省驻马店市遂平县人民医院内科医师徐建军给大家介绍了春节后如何正确调理饮食,供大家参考。

多吃蔬菜粗粮。年后饮食调节应当遵循几个原则:按时按量,均衡搭配,清淡为主。有些人在节后进行节食或全素食的吃法,很容易导致营养摄入不均衡。如果春节期间吃的油腻食物过多,清淡饮食可以减轻肝肾及胃肠道的负担。

1、三餐定时定量 当重新回归到工作生活中的时候,要做到三餐定时定量,早餐和晚餐一定要吃,宵夜则可以尽量减少,有的人在春节期间经常熬夜,养成了吃宵夜的习惯,在恢复到工作状态的时候,宵夜就可以减去了。

2、多吃蔬菜水果 春节期间吃零食、大鱼大肉比较多,蔬菜和水果的摄入量可能不够,因此春节过后的饮食要适当补充一些蔬菜水果,并且深色蔬菜和浅色蔬



菜交叉食用,做到膳食多样性。

3、清淡饮食 春节期间由于天气寒冷,聚餐的时候很多人会选择食用火锅,而在吃火锅的时候也会挑选红油辣锅,辛辣食物会刺激肠胃,刺激胃黏膜,有可能会造成消化不良,因此在春节过后的饮食中,尽量做到清淡饮食,减少辛辣食物的摄入量。

4、少喝酒 春节期间由于聚会较多,有可能造成酒精摄入过多,因此在春节过后尽量不喝酒或者少喝酒来调理身体。

5、少吃油腻食物 春节期间油腻的食物可能会摄入比较多,导致油脂摄入过多,因此在春节过后的饮食中,要少吃油腻的食物,烹饪方式上减少炒、炸、煎这些油脂比较多的方式,多选择蒸煮这些少油的烹饪方式,避免选择肥肉等脂肪含量较高的食物,尽量选择鸡胸肉等脂肪含量较低、蛋白质含量较高的食物,还可以选择不饱和脂肪酸含量比较高、蛋白质含量也比较高的食物。

来源:遂平县融媒体中心云上遂平客户端

水果加热吃健康又养生

寒冷的冬天,谁都不想拿着冰凉凉的水果吃,尤其是肠胃较弱的中老年人,一不小心,就容易肠胃不适,营养没有补进去,还得拉肚子。河南省驻马店市遂平县中医院主任医师杨景华推荐大家,如果担心水果太凉,可以试着把水果“热热吃!”

很多人不愿意把水果加热吃,一是水果加热后口感会受到影响,部分水果还会变酸。二是很多人认为水果加热后,营养会流失。这种说法有些片面,水果中营养成分非常丰富,其中容易被高温破坏的是维生素C,但我们要了解一个前提,只有加热到60℃时,维生素C才会被破坏,我们如果只是用热水烫一下水果,维生素C的破坏是很小的。除此之外,水果中富含的果胶、果酸、膳食纤维等营养元素也不会随着高温而流失。

一、苹果 苹果是最常见常吃的一种水果,苹果中含有大量的膳食纤维和果胶,经过加热,这些物质更容易被人体吸收,而且加热后的果胶还有收敛、止泻的作用。加热还会增加苹果所含的多酚类天然抗氧化物质,这类物质有降血糖血脂、抑制自由基抗氧化的作用。加热后的苹果口感更绵软,也更容易消化,对于肠道不好的人群来说,也非常适合。

二、梨子 梨子是一种寒性的水果,但是煮熟后的梨子寒性减少,它润肺去燥的功效却大大提高,对于体火旺、喉咙不适、咳嗽有痰的人有很好的养生效果。川贝冰糖梨,将梨去核切块,与川贝、冰糖一起,加适量水放入碗中,隔水炖煮15分钟左右起锅,喝汤吃梨。

三、山楂 生山楂果酸丰富,吃多了对胃刺激较大,所以更建议熟吃。山楂富含丰富的氨基酸、维生素、微量元素和粗纤维,多吃山楂可以促进肠道蠕动。不仅如此,山楂还能增强胃蛋白酶的活性,促进脂肪的分解,起到助消化的作用。

四、红枣 红枣有益气养血、安神健脾之效,但是干枣皮十分硬,并不适合脾胃虚弱的人吃。最好的方法就是将干枣蒸着吃,更容易消化。对于气血亏虚、肝肾不足者,可以将大枣与枸杞、鸡蛋一起蒸着吃。

五、荸荠 荸荠有“地下雪梨”的美誉,北方人称之为“江南人参”。《本草纲目》中记载,荸荠能“主消渴瘵热,温中益气,下丹石,消风毒,除胸中实热气”。中医里认为荸荠可以清热生津、通便止咳,是冬季的养生水果。

来源:学习强国

寒冷会使鼻温降低导致冬天更易感冒

冬天为什么更容易患上包括流感在内的呼吸道传染病?近期,美国马萨诸塞州眼耳医院研究小组公开发表的一项研究表明,侵入鼻部引起上呼吸道感染的病毒,虽然会被鼻内发生的免疫反应清除,但这种免疫防御作用会随气温的下降而减弱。

研究小组先从准备接受手术的患者和健康志愿者身上采集了三种暴露于鼻腔细胞和组织的常见感冒病毒(冠状病毒一种,鼻病毒两种),进行免疫反应的检测。然后将健康志愿者从室温约23℃的室内带出来,在4.4℃的室外度过15分钟,结果这部分人的鼻腔内温度下降了约5℃,将这种温度的降低应用于鼻腔组织,发现人体免疫反应发生了变化,细胞外囊泡(攻击并排

除病毒以及抑制感染的物质)的释放率降低近42%,细胞外囊泡的抗病毒效果也由此降低。

研究人员表示,上述研究揭示了这样一个事实:呼吸道传染病的患病率随季节变化的生物学的根本原因,在于受寒冷刺激和在寒冷环境中,鼻部温度降低,呼吸道免疫力减弱,以致抵抗力下降所致。

由此可见,冬天戴口罩,不仅为的是防止细菌、病毒等病原微生物以及雾霾等大气污染物的侵入,还有一个非常重要的作用,为以鼻部为始端的呼吸道保温、加温(同时保湿、加湿),提高呼吸道的免疫力和抗病力。

来源《中国妇女报》

“遇见·宝丰”短视频大赛“马街书会”主题创作开始啦!

5000元大奖等你拿

近日,2023年宝丰县马街书会系列文化活动正在火热进行中,农历正月十三将达到高潮。马街书会是“世界最大规模的民间曲艺大会”,赶会人数最多可达二三十万之众。

由中共宝丰县委宣传部、宝丰县融媒体中心主办,宝丰县远达地坪工程有限公司等协办的“遇见·宝丰”短视频大赛“马街书会”主题创作也在如火如荼地进行,为捕捉、记录、宣传好2023年马街书会盛况,欢迎大家积极创作优质短视频参赛,大奖多多,来展示您的才华吧!

投稿方式 将参赛作品有关资料(视频+封面图片1张+200字以内的作品文字介绍)以电子档形式发送至县委宣传部外宣办邮箱:bfwxwb2021@126.com,邮件名称写为:单位名称+个人姓名+作品名称+联系方式。

参赛要求 1、参赛作品包括但不限于短视频、微

电影、公益广告、动漫、MV等,内容要积极向上,弘扬正能量,有态度、有温度、有创意、有情怀,不得涉及色情、暴力、宗教与种族歧视等不适宜内容。2、视频要求:视频时长5分钟以内;视频格式MP4,编码H.264;支持横屏(分辨率1920*1080,画幅16:9)、竖屏(分辨率1080*1920,画幅9:16)格式;字幕为简体中文或中英文同步;要求视频画面干净,不带角标、台标、水印或标识;提供短视频对应文稿,200字以内。3、主办单位有权以复制、发行、展览、放映、信息网络传播等方式使用入选作品,并不支付报酬。4、参赛作品须为原创,严禁抄袭、剽窃他人作品,一经发现立即取消参赛资格;投稿者还应保证其所投送的作品不侵犯第三人的合法权益,允许对画面进行剪裁、整体色调的调整,不能使用电脑拼接合成等制作方式改变原始

图像;如参赛作品涉及侵权等法律问题,由参赛者自行承担相关法律责任。

奖项设置

1、季赛奖项设置:

一等奖(1名),奖金2000元及获奖证书;
二等奖(2名),奖金1000元及获奖证书;
三等奖(3名),奖金500元及获奖证书。

2、年度总决赛奖项设置:

特等奖(1名),奖金5000元及获奖证书;
一等奖(2名),奖金3000元及获奖证书;
二等奖(3名),奖金1000元及获奖证书。

联系人及电话:

何五昌 15637513377
王腾飞 19937506882