

合理营养 防富贵病

生活水平的提高给我们带来了许多便利：房子更大了，出行更方便了，以往用于果腹的一日三餐也极大的丰富了。家庭餐桌上，简单的两菜一汤，已逐渐被花样繁多的加工、外带食品取代；餐馆里，一桌没有十来个菜总觉得拿不出手……看似满足了口腹之欲，但许多病却不知不觉上了门，人们还给这些病起了个形象的名字——富贵病，即伴随“富贵”而来的疾病。大家所熟知的糖尿病、高血脂、肥胖、痛风等疾病，都被戴上了“富贵”的帽子。

目前，我国糖尿病患者人数接近4000万，已成为世界糖尿病人口“第二大国”；60岁以上老年人中糖尿病患者为12%；年轻人中糖尿病患病率也在上升。血脂异常者接近1.6亿，高血压患病人数更接近2亿大关。而人们却常常忽略，如此震撼的数字，不仅需要高超的医疗水平来削减，还要求我们从每天的一口饭一口菜做起，从“源头”杜绝慢性病的发生。

如何选择 治肝胆疾病药

随着人们生活水平的提高，人们每日摄入胆固醇类物质增加导致的肝胆疾病，对人类健康的威胁也越来越大。

消炎利胆片是祖国传统的治疗肝胆疾病用药，长期以来是人们清热、祛湿、利胆常备良药。也因其疗效显著、质量稳定、副作用小而深受患者好评。20多年来，经久不衰，产销量一直位居同类品种榜首，备受医药界推崇，是目前治疗急、慢性胆囊炎、胆道炎的首选药物，已被列入国家基本医疗保险药品目录。

白云山和黄中药与华南理工大学合作，在白云山消炎利胆片生产提取中，全国首家采用了广东省重点科技攻关项目成果——双频超声强化萃取技术，中药有效成分快速溶出，提取时间较传统方法缩短70%以上，并且提取更充分，使产品有效成分比传统方法提高3倍~5倍，从而使该产品具备了短时高效的特点。另外，白云山消炎利胆片采用GAP基地药材生产，全国首家采用薄膜衣技术，使忌糖患者有了更多选择。

白云山消炎利胆片因其短时高效、高科技含量而被广大肝胆专家和消费者认可，被称为“现代利胆首选良药”。在服务上，白云山中药因与华人首富李嘉诚先生合作而实力大增，白云山和黄中药每年斥资8000万元，与各地药店联手，在全国推出6600家“永不过期”的药店，凡购买白云山中药，均可以旧换新，这意味着白云山和黄中药将“永不过期”。

(广 高)



补充营养“对症下药”

生活方式 决定一切

世界卫生组织的报告指出：“人的健康长寿，15%取决于遗传；10%取决于社会条件；7%取决于自然环境；8%取决于医疗条件；而60%取决于生活方式。”也就是说，健康有1/3的因素是不可控的，而另外的2/3则掌握在我们自己手中。这也就是为什么在医疗技术如此发达的今天，专家们仍苦口婆心地劝说人们改变现有的生活方式，来预防各种疾病，尤其是富贵病的发生。

除了饮食外，还需要注意适量运动，每天30分钟~60分钟的散步，每周3次~5次的中强度运动可让身体保持活力；戒烟限酒，及早戒烟不仅可以降低肺癌的发病率，对心血管也有保护作用，每天可以喝少量红酒；心理平衡，心理疾病和生理疾病息息相关，保持健康向上的心态，活在阳光的世界里，也是健康的“必修课”。

(李 学)

限盐少油补点钙，防高血压，吃得太咸是诱发高血压的最大元凶。因此，为了预防血压升高，控制食物中盐的摄入量自然首当其冲。世界卫生组织建议，每人每日盐摄入量最好在5克以下，这个量包括烹调用盐及其他食物中所含钠折合食盐的总量。但三次营养调查却显示，中国许多地区吃盐量均已超过20克。除了限盐外，还应限制脂肪的摄入，因为油脂摄入过量导致的血脂升高和血压升高密不可分。最后，注意补充钙和维生素D。这两种营养素不仅对骨骼健康大有裨益，对控制血压也同样有效。由于中国人普遍无法从膳食中获得足够的钙，因此，最好的方式就是补充钙和维生素D合剂。

健康脂肪多摄取，防高血脂。很多人认为高血脂是吃油多闹的，所以为了避免脂肪升高，带点油的的东西都不吃。这种观念过于片面，毕竟油有好坏之分。首先，坏胆固醇含量高的五花肉、香肠、腊肉、动物油等应该限制摄入。其次，多吃含有好胆固醇的坚果、深海鱼、大豆、橄榄油等。这些健康的油脂，不仅可以降低坏胆固醇对人体的危害，还可以成为维生素A、D、E等人体所需要营养素的载体。除了正常饮食外，可以适当补充一些深海鲑鱼油胶囊、小麦胚芽油胶囊、天然类胡萝卜素胶囊等。

做饭之前看指数，防高血糖。血糖控制是降低糖尿病并发症的关键，必须通过药物治疗、体育锻炼和营养治疗多管齐下来实现，而营养治疗在其中起到举足轻重的作用。以往对糖尿病病人饮食的研究，仅限于控制糖的摄入量，但并未取得很好的效果。为此，加拿大多伦多大学的大卫·斯克斯博士对66种食物进行了试验，试图发现食物与血糖之间的关系，得出了令人吃惊的结论：第一，白面包比白糖更容易升高血糖水平；第二，大多数含糖食品(糖果、冰激凌等)，并不像人们想象的那样能迅速升高血糖。这样一来，我们就可以用“血糖生成指数”来反映某种食物和葡萄糖相比升高血糖的速度和能力了。我们通常把葡萄糖的血糖生成指数定为100，其余人们常吃的食品，蜂蜜的指数为73、西瓜72、黑米粥42、豆腐31、牛奶28、苹果36、柚子25……那么食物血糖生成指数大于70的，为高血糖生成指数食物；食物血糖生成指数小于55的，则为低血糖生成指数食物。这样一来，只要看着指数做饭，对血糖的影响就可以一目了然了。

(李 学)

管好热量最重要

虽说富贵病多种多样，但若简单归结起来，热量摄入超标是导致富贵病最主要的诱因。

碳水化合物、脂肪、蛋白质这三种营养素均能为机体提供热量，称为热量营养素。当热量营养素提供的总热量与机体消耗的能量平衡时，三种热量营养素分别给机体提供的热量为：碳水化合物占60%~70%、脂肪占20%~25%、蛋白质占10%~15%时，各自的特殊作用发挥并互相起到促进和保护作用，这种总热量平衡，热量比例也平衡的情况称为热量营养构成平衡。如果一个人每天摄入食物中所含的能量大于机体的消耗量，多余的这部分能量就会以脂肪的形式储存在体内，久而久之，这个人的体重就可能超过正常的体重标准，会引起肥胖、高血脂和心脏病等。

(李 学)



热烈祝贺

“黎岩”“百翼”牌蜂产品 落户新区

鹤壁市春雨蜂产品有限公司是由鹤壁市百翼蜂业有限公司独资组建的一家专业蜂产品销售公司，是黎岩牌系列蜂产品的全国总代理。母公司鹤壁市百翼蜂业有限公司成立于2006年4月，由原浚县种蜂场改制重组而成。是集蜜蜂良种繁育、养蜂科研、产品加工于一体的科技企业。公司占地面积33000多平方米，总资产1200万元。现有年加工3000吨蜂蜜、20吨蜂王浆、10吨蜂王浆冻干粉、50吨蜂花粉和100吨蜂蜡生产线各一条，拥有自营出口权，建有配套齐全的蜂产品检验、化验室，具备加工生产符合国际标准系列蜂产品的能力，已通过ISO900-2001质量管理体系认证。产品出口日本、美国、英国、澳大利亚、韩国等国家和地区，从未发生过质量问题，受到国内外顾客的广泛赞誉。连续多年荣获“重质量守信用单位”和“河南省贯彻《食品卫生法》先进单位”等称号。











公司地址：新区九州路与华山路交叉口九州路办事处一楼
联系电话：0392-3308229 3308186
网址：http://www.china-bee.cn 邮箱：chunyuhoney@163.com