

毛豆色泽嫩绿，青翠可爱，是夏季人们喜食的蔬菜，在家中、酒店都能看到煮毛豆。毛豆属于鲜豆类蔬菜，与其他蔬菜相比，鲜豆类蔬菜营养成分含量相对较高，它们的蛋白质含量平均为4%，胡萝卜素含量普遍较高，还含有丰富的钾、钙、铁、锌、硒等，维生素B₂含量与绿叶蔬菜相似。

毛豆营养丰富，毛豆中的铁含量为每百克3.5毫克，远高于荷兰豆(0.9毫克)、四季豆(1.5毫克)、豌豆(1.7毫克)、芸豆(1.0毫克)、豇豆(0.5毫克)，而且易于吸收，可以作为儿童补充铁的食物之一。毛豆的锌含量为1.73毫克。铁与锌都是与智力密切相关的营养素，加上毛豆口味又好，十分适合孩子吃。

毛豆虽好 不宜多吃

毛豆中的钾含量很高，每百克含478毫克。夏天出汗多，汗液会带走一定数量的钾，而钾流失可使人疲乏无力、食欲不振。夏天常吃毛豆，可以补充钾，缓解倦怠。

毛豆中的维生素C含量为每百克27毫克，位居鲜豆类蔬菜之首；毛豆含有丰富的膳食纤维，每百克中达4.0克，不仅能改善便秘，还有利于血压和胆固醇的降低；

毛豆中还含有微量的生物活性物质黄酮类化合物，特别是大豆异黄酮，对维护女性健康、改善更年期不适非常有益。



尽管毛豆营养丰富，但毛豆不可放开吃。毛豆是大排档的主角之一，一盘毛豆、几串烤肉串、一杯扎啤是许多人经典的模式。而且很多人都认为，烤肉串是动物性食物，毛豆是植物性食物，前者热量高，后者正好来中和，二者同食，荤素搭配，既健康又美味。

在人们印象中，动物性食物是

高能食物，而植物性的蔬菜热量不高。确实如此，但毛豆例外。毛豆是高能蔬菜，每百克毛豆所含能量为123.0千卡，远远高于其他鲜豆类蔬菜(如荷兰豆27千卡、四季豆28千卡、豇豆29千卡)和其他种类蔬菜(如白萝卜21千卡、茄子21千卡、红辣椒32千卡、冬瓜11千卡、油菜23千卡)。另外，毛豆中的脂肪含量也比较高，每百克为5.0克，而我们平时吃的各种蔬菜的脂肪含量绝大多数都在零点几克。

由此可见，肉类加毛豆的搭配并不好。食用时，二者应取其一，或二者食用量同减，可搭配其他类蔬菜。总之，毛豆虽是蔬菜，但不可放开吃。(新华)



四类人不宜吃鱼

鱼虽好吃，却并非人人皆宜。专家建议，以下4类人最好别吃鱼。

痛风患者：鱼类含有嘌呤类物质，而痛风则是由于人体内的嘌呤代谢发生紊乱而引起的。

出血性疾病患者：如血小板减少、血友病等患者不要吃鱼。

肝硬化病人：肝硬化时机体难以产生凝血因子，加之血小板偏低，容易引起出血，如果再食用富含二十碳五烯酸的沙丁鱼、青鱼、金枪鱼等，会使病情急剧恶化。

结核病人：服用异烟肼时如果食用某些鱼类容易发生过敏反应，轻则恶心、头痛，重则会出现心悸、皮疹、腹泻、腹痛，甚至会导致高血压和脑出血的发生。(宇文)

真情寻找 100 名尿床儿童 ——暑假关爱活动开始

儿童3岁后尿床是病，医学上称为遗尿症。尿床的孩子睡眠深沉，不易叫醒，夜间即使叫起来也是迷迷糊糊、东倒西歪。

尿床的孩子多偏矮、偏瘦、好动、皮肤萎黄、偏食且有脾气暴躁、自卑、不合群等性格缺陷；尿床史长还会影响大脑发育，导致记忆力差、注意力不集中，学习成绩下降；成年后男孩易出现小睾丸、小阴茎，女孩易出现小子宫等生殖系统疾病，53%的不孕不育患者是由于

儿时尿床引起的。做父母的一定不要受传统观念的误导而忽视孩子尿床，造成终身遗憾。

暑假之际，百余位参加“第五届遗尿研讨会”的专家发起的“让孩子远离尿床”大型咨询会诊活动在鹤壁展开，特邀研讨会专家亲诊，为患儿免费制订治疗方案并为儿童健康心理疏导，对于接受治疗的患儿全程跟踪指导。名额仅限100名。报名热线：3121456



被遗忘的角落——肾脏

2006年，国际肾脏病学会和国际肾脏病基金会联盟联合倡议，将每年3月份的第二个星期四定为世界肾脏日。

为什么会有这样一个倡议？近年来，随着人们生活水平的提高，环境污染的逐年加重，肾脏疾病的发病率也逐年提高。据2005年统计，慢性肾脏病终末期的发病率已达145人/百万人口，2007年肾脏病的发病率已达10%。如此高的发病率给家庭、国家带来的痛苦和损失我们不敢想象。

慢性肾脏病由于起病隐

匿，早期临床症状轻而不易被人们重视，如何早期发现肾脏病呢？首先让我们了解一下自己的肾脏。人体有2个肾脏，每个大约有100万个肾单位，肾脏在人体中的功能有：1.过滤、排泄废物；2.肾小管重吸收和内分泌功能；3.肾脏的分泌功能。

慢性肾脏病的早期信号有：1.尿中出现泡沫增多且不易消散；2.尿血，小便呈洗肉水样或浓茶水样；3.不明原因水肿，多见眼睑或下肢水肿；4.不明原因的血压升高；5.不明原因的贫血；6.不明原因的恶心、呕吐；7.同时也可见腰

痛、少尿或无尿等症状。出现上述症状的患者应及时到正规医院或专科医院做相关的肾脏检查。

肾脏病后果严重，在我国由于经济水平的限制，大多数的终末期病人无力接受透析或肾移植，只有放弃治疗，所以，重视早期发现和合理规范的预防治疗尤为重要，希望我们广大的医务工作者和人民群众共同关注肾脏，了解肾脏，从而更好地保护好我们的肾脏。(余彬)

网站：www.hntj.com
电话：0392-7221333
8009191555

皮肤毛孔角化及毛囊炎会影响皮肤整体分泌系统

该病多发男女青年，临床表现为皮疹淡红或褐色丘疹，鸡皮疙瘩，散分布，有的不断出现新皮疹，好发于躯干四肢，局部性角化不合，轻度棘层肥厚等症。

得了此病要及时诊疗，以免造成大面积感染。皮肤专家忠告：早诊断，规范治疗是完全可以治愈的。山城区原军分区门诊皮肤科已迁至新区军分区门诊楼。

公馆坐落：兴鹤大街与鹤煤大道交叉口南300米路西 ◆ 品牌推广：HYT 意天公馆
 开发商：河南意天置业有限公司 ◆ 营销代理：水木良行(中国)地产服务机构 **公馆热线：0392-6666888/999**

50万以下身价者 恕不接待

84m²~90m²精致两房 / 116m²~119m²绝版三房 / 141m²~145m²阔绰三房 全城公开抢购中

意天公馆——定义精致生活新标准！一期精致两房/绝版三房/稀缺多层楼中楼，接受财富人士/都市新贵/睿智名流挑剔鉴赏！**来公馆，免费品鉴意式醇正咖啡！**

迎奥运，逛北京，游清华！意天公馆，带您的孩子感受世界名校风采！

7月7日至8月7日期间购买意天公馆的客户，可带您的孩子免费参加！本次大型教育旅游活动现已全面启动，由河南意天置业有限公司与鹤壁市旅行社联合举办。感受人文奥运，一睹名校风采！名额有限，火速行动吧！详情请咨询售楼中心。