

健康饮食

排毒养颜
中医鼓励
多吃红色蔬果

草莓、樱桃、西瓜、红皮桃子……眼下正是各种红色蔬果纷纷上市的时节，不仅鲜艳的颜色让人食欲大开，在中医养生专家眼里，它们可是养颜、抗衰老、排毒、养心、防感冒的“果蔬之宝”呢。

“面如桃色、唇如樱桃”，人们通常这样形容一个人的好气色。专家介绍，按照中医理论，常吃红色蔬果可以使面色红润，有养颜功效。而从西医角度说，这类蔬果中富含维生素C、维生素E、番茄红素等，也有很好的抗衰老、美容作用，还能预防感冒。

从中医理论来说，常吃红色蔬果不但能软化血管、降低血脂，还有除湿利尿的作用。其中心里美萝卜具有较强的利尿作用，是一种很好的果蔬两吃排毒菜。

专家表示，红色蔬果之所以色红诱人，主要是因为其含有丰富的番茄红素，尤其在成熟的西红柿中含量最高。番茄红素是一种强抗氧化剂，能帮助人体延缓衰老、防癌。

新鲜、好吃、营养、易吸收、经济，这是专家总结的眼下吃各种红色蔬果的五大好处，而且，越成熟、颜色越红的蔬果各种营养成分越高。(赵晴晴)

科学育儿

冰淇淋咋吃最健康?

冰淇淋的品种不断翻新，口味也逐渐多样化，特别受到孩子们的欢迎，已经成了人们消暑的良伴。

有关专家测定，100克冰淇淋中含水分74.4克、蛋白质2.4克、脂肪5.3克、糖17.3克，另含有少量的维生素A、B2、E以及钙、钾、锌等微量元素——100克冰淇淋相当于35克大米饭。因此，对于处于成长期的青少年及儿童，吃冰淇淋时一定要适度。

不易消化
吃时有度

冰淇淋中含的糖属于精糖，不宜吃太多。营养专家建议，人一天食用30克左右的糖最佳。如果一个孩子一天吃上几盒冰淇淋，加上牛奶、汽水或其他食物中所含的糖，那么，他每天所食用的糖就远远不止30克了。

冰淇淋的温度一般在0℃左右，而人的正常体温是37℃，如此悬殊的温差对人的肠胃是一种很大的刺激，它会使胃肠血管收缩，使消化液的分泌减少。如果一天中食用过多冰淇淋，还会引起肠胃疾病。



吃冰淇淋。

饭前饭后
不宜吃

过度食用冰淇淋，胖孩子会越吃越胖，而瘦孩子则越吃越瘦。因为，胖孩子的吸收功能较好，冰淇淋中的脂肪和糖会加剧他们的肥胖；而瘦小的孩子一般体质较弱或偏食，冰淇淋吃多了，厌食的毛病会变本加厉。因此营养专家提醒，早上、饭前、饭后以及睡前和空腹时都不要吃冰淇淋。另外，那些体质虚弱，尤其是肠胃功能不好的孩子，不宜

不能代替牛奶

夏季天气炎热，有人不愿喝牛奶而偏爱冰淇淋，认为吃冰淇淋跟喝牛奶的营养是一样的。专家认为，虽然冰淇淋的主要原料是牛奶，但冰淇淋还不能称为固体奶，所以吃冰淇淋不能代替喝牛奶。另外，并非人人都适宜吃冰淇淋，如肝病、糖尿病、胃炎、结肠炎等患者就不宜吃冰淇淋，而肥胖者应选择那些低热量品种的冰淇淋。(北青)

养生之道

午后犯困
备点西洋参

入夏以后，人们中午更加容易犯困。有时间睡个午觉是最好的，如果没空午睡，最好给自己泡一杯提神茶，推荐用西洋参、薄荷和玫瑰泡茶喝，也可以加几块冰糖调味。

西洋参是很好的补气中药，而且能清火、生津，非常适合夏季食用；而薄荷则非常清凉，可以醒脑提神；玫瑰能疏肝解郁，还有活血的功效。夏季午

睡后也可以喝杯这道茶，让下午的精神更加充足。

此外，中医学认为夏天暑盛湿重，既伤肾气又因脾胃，所以会导致精神萎靡等症状，所以夏季应该适当多吃些苦味的食物如苦瓜、莴笋、蒲公英、莲子、百合等。同时提倡大家要在晚上11时之前入睡，这也是夏季养生的一个重要的方法。(黄振俊)

预防头发变白
多吃深色食物

许多中老年人都在自己日渐增多的白头发发愁。专家介绍，引起头发变白的原因有很多，其中摄取主食和肉蛋白量减少导致的营养不良是非常重要的因素。正常人35岁毛发色素细胞开始衰退。但是，如果不好好保护的话，黑发有可能会提前变成白发。

古人说，发为血之余。意思是说头发的生长与脱落、润泽与干枯，主要依赖于肾脏精气及肝脏血液之充衰。不吃或少吃米谷等主食，必然会伤脾胃，甚至还会伤及肝肾。人在青壮年时，气血充足，所以头发长得快且有光泽；而到了年老体衰时，精血多虚弱，毛发变白而枯落，其直接原因是脾胃提供的

营养不足所造成的。据了解，五谷杂粮中富含的淀粉、糖类、蛋白质、各种维生素等，以及肉食中含有的肉蛋白，都是保持一头乌黑油亮的头发所必需的营养成分。中老年人如果主食及肉食摄取不足，常会导致头发变灰变白。

那么，应如何预防头发变白呢？中老年人可常吃紫米、黑豆、赤豆、青豆、红菱、黑芝麻、核桃等主食，也应多吃乌骨鸡、牛羊肉、猪肝、甲鱼、深色肉质的鱼类、海参等肉食。此外，胡萝卜、菠菜、紫萝卜头、紫色包心菜、香菇、黑木耳等也是中老年人预防头发变白的不错的选择。总之，凡是深色的食物都对头发色泽的保养有益。(仁心)

THE BE QUEST HOUSE
鹤壁迎宾馆

欢度六一

鹤壁迎宾馆 2009 年

庆“六一”第四届“快乐童年”文艺会演 报名开始了!

活动对象: 鹤壁市所有 3 岁 ~12 岁儿童
表演内容: 自选
报名时间: 2009 年 5 月 18 日 ~25 日
报名地点: 鹤壁迎宾馆市场营销部
咨询电话: 0392- 3371280

本活动最终解释权归鹤壁迎宾馆所有

中州国际集团酒店管理公司管理
Managed by Zhongzhou International hotel management Co., Ltd