



过年吃巧克力对健康有帮助

过年期间,由于人们的生活规律和饮食规律都被打乱,因此是心血管疾病的高发期。如果适量摄入黑巧克力,将有助维护心血管的健康。专家介绍,巧克力,尤其是黑巧克力中天然抗氧化剂“多酚”的含量较高,其具有与阿司匹林相似的消炎作用,在一定浓度下可以降低血小板的活化,转移自由基在血管壁上的沉积,对心血管发挥保护作用,在一定程度上降低心血管疾病的发生率。

同时,黑巧克力中含有类黄酮物质“黄烷醇”。这种物质能防止胆固醇在血管内

积累,防止血小板凝块,有利于血管畅通;能保持血管弹性,防止血管变硬。

过年的喜庆氛围,容易让人胃口大开。专家表示,巧克力中所含的咖啡因有抑制食欲的作用,并能促进人体新陈代谢。适量摄入巧克力,既能制造饱足感,又能有效控制食欲。

在所有巧克力中,黑巧克力所含咖啡因比牛奶巧克力还要高。丹麦哥本哈根大学的一项最新研究证实,相比牛奶巧克力,黑巧克力能更有效地帮助人们避开高热量的节日食物,减少人们对甜味、咸味和脂肪食物的渴望。

春节健康指南

春节饮食六大不良习惯

生活报道 Reports

天寒岁末,又是家人共聚一堂的时刻。在这个幸福快乐的春节长假,饮食可谓是节日里的重头戏!辛辛苦苦工作了一年,作为一种休息、放松和犒劳家人的重要方式,也作为庆祝全家团聚的载体,每家每户都会在春节饮食上下足功夫!许多人顿顿都是大口吃肉,大碗喝酒!长假几天吃下来,消化也不好了,营养也不均衡了,食欲也吃没了,胃也喝出血了……那么春节期间的饮食究竟应该注意什么?怎么吃才能过一个健康的春节呢?

满桌大鱼大肉才叫过年

春节往往顿顿都离不开鱼肉荤腥,其实在过去经济落后的年代,大家都只能在过年期间吃点好的,吃点肉,但现在时代不同,我们的一些观念也要做一些转变!大家平时的餐桌已经非常丰富了,不必再补充这么多的肉类食品。

而且肉类都是酸性食品,健康的身体应保持微碱性状态,如果人体血液呈酸性,血黏度和胆固醇都会比较高,抵抗力也会下降。因此,节日饮食切莫餐餐大鱼大肉,要和碱性食物搭配着吃。

吃坚果不限量

坚果一般都含有较高的蛋白质、油脂、矿物质和特殊的风味。一般认为各种坚果都有很高的营养价值。但同时,坚果因为蛋白质、油脂含量高,其能量也较高,因此若吃得太多,必然导致能量过剩的问题。

现在市面上的坚果品质参差不齐,大家在选购时一定要仔细挑选,以免购买到发霉或是油脂已经氧化的产品。

大量饮用甜饮料或碳酸饮料

春节期间,每个家庭都会买几箱饮料在家中。不过这各种各样的饮料,其中的区别可不小!在购买饮料时,您不妨



仔细看看标签。

所以看标签很重要,一方面我们要关注饮料的能量,最好选择单位体积能量低的;另一方面,我们也要关注配料,果汁含量高、添加剂少的饮料往往更加健康。

如果您喜欢喝果汁,在这里我们建议大家选择100%的纯果汁,当然如果能自己用榨汁机制作鲜果汁,那再好不过了;如果喜欢喝茶,建议您最好自己泡,超市里的茶饮料尽管方便,但其中茶叶的成分实在有限,它的美味通常是糖和香精提供的。

进餐过饱

春节期间食物丰富,每种少吃一点加起来也不是小数。而且春节往往都要走走亲戚,许多人更是走一家、吃一顿,一天下来,吃了四五顿饭,所以每天吃得过饱也是常有的事!



保健专家洪昭光提倡:日行八千步,夜眠八小时,三餐八分饱,一天八杯水。其中“三餐八分饱”就是提醒我们不能吃得太多。美国科学家曾做过这样的实验,找了200只年龄、体重相似,性别相同的健康猴子,100只猴子每天随它吃饱,另外100只猴子每天七八分饱,定量供应。结果一段时间以后,随便敞开吃这100只猴子死了50只;另外100只七八分饱的猴子,既苗条又健康,而且精神好得多,很少生病。观察到最后,发现所有高寿猴子都是七八分饱。

大量水果被遗忘

过年了,家人肯定会准备一些水果,串门、拜年的亲戚往往也会送来许多水果,因此过年的水果通常都是比较充裕的。但是餐桌上的大鱼大肉往往让人们忽视了美味可口

的水果,不少家庭经过一个春节,会放坏不少水果。水果富含矿物质、维生素、膳食纤维以及一些生物活性物质,可以说它富含的营养素,恰恰是我们需要补充的!水果都富含有机酸,香味扑鼻,水果的芳香还能起到开胃、助消化的功能!春节期间还容易上火,而水果大多都具有败火之功效!所以,这水果若是被浪费,实在是太可惜了!

过量饮酒

中国人自古就讲究“无酒不成席”、“无酒不成礼”,没有酒就好像没有过年过节的气氛,中国人自古就有美酒助兴的传统,佳节美酒可谓是一道经久不衰的经典画面。

只是酒这个东西适量饮用无妨,但多喝对身体实在无益!长期过量饮酒除了容易引起高血脂及酒精性脂肪肝外,还会造成体内乳酸增多而抑制尿酸的排泄,增加尿酸的累积,痛风病人也要特别注意,避免过量饮酒。此外,老年人过节更要注意避免贪杯暴饮。对于老年人来讲,多饮更是有害无益,过量饮酒特别是烈性酒会使血压升高,另外还会损害肝脏,导致脂肪肝。老年人肝脏解毒能力较差,易引起肝硬化,暴饮烈性酒易引起胃黏膜萎缩,导致炎症和胃出血。所以老年人万不可贪杯暴饮。

放纵生活慎防患上假日病

春节即将来临,大、中、小学生也迎来了一个较长的寒假。有关教育与医疗专家指出,学生应合理安排假期生活,要避免寒假三类不健康的生活方式,以有效防止假期综合征,让孩子过个健康年。

玩网络游戏勿沉迷

寒假期间,很多学生喜欢闷在家里“放松”自己。女生没日没夜地煲剧,男生则沉迷于网络游戏。

有专家指出,学生正处于生长发育阶段,长期对着电视电脑屏幕容易造成视力下

降、头疼、耳鸣、食欲不振、大脑疲劳、精神萎靡或紧张等状况,长时间的电脑辐射也会使大脑变得迟钝。

饮食忌暴食

假期很多学生放任自己赖床,起床时家长都已经上班了,没有新鲜的早餐,孩子也不会或不愿自己做或下楼买,大多就以饼干、面包、零食充饥;还有些贪睡的同学一觉就睡到了大中午,跳过早餐直接吃午饭……

饮食不健康不规律,导致春节假期成为学生胃肠病多发期。此外,还有的同学零食吃得过多,达不到人体营养需求,时间长了会出现营养不

良、低血糖等问题。

作息需规律

作息不规律是学生假日最大问题。有的同学甚至直到半夜还在看书、看电视或是打游戏,由于玩得高兴,兴奋过度,睡觉的时候还可能失眠。生长激素分泌主要就是在晚上,如果得不到充足的睡眠,生长激素分泌不足,就会影响到孩子的生长发育。

假期比平时起得晚,原有生活规律被打乱了,生物钟和内分泌都会紊乱,还可能引起消化系统问题,时间长了就可能引起胃损伤,引发胃炎、胃溃疡等疾病。 张小磊



宝庆银楼大酬宾开始了

“黄金饰品特惠价219元/克,宝庆投资金条为当日上海金交所成交价每克只加6元,珠宝首饰5.8折,翡翠饰品5折酬宾,K金、银饰品8.5折酬宾,PT950饰品特惠价338元/克等,另外凭当日发票还有精美礼品赠送。”这是宝庆银楼自昨日开展的“欢度春节、真情回馈消费者的酬宾活动”。

昨日,笔者在太平南路宝庆银楼总店看到,这里人头攒动,无论是黄金还是钻石、翡翠柜台,都有很多顾客在

精心挑选。一位正在购买钻戒的王女士称,该店的本次活动很实惠,她一下子买了3枚钻戒。太平南路总店店长向笔者透露,春节临近,在现有的经济大形势下,宝庆银楼开展此次酬宾活动,将会全面拉动黄金和珠宝饰品的销量增长。活动期间,黄金、珠宝等全面参与,同时春节期间还将有一批新款饰品陆续上柜,让市民在更多的饰品款式中随意选择。

“宝庆银楼饰品一

直深受消费者喜爱,今年又获得了‘中国驰名商标’、‘中国珠宝玉石首饰行业优秀放心示范店’等诸多荣誉,这些荣誉与消费者的支持和厚爱是分不开的。新春临近,我们开展此次酬宾活动,就是为消费者献上一份实实在在的新年厚礼。”谈及此次如此大力度的酬宾活动,宝庆银楼董事长徐巍对广大消费者的长期支持心怀感激。欲在春节期间选购饰品的市民们,赶快行动吧。 岳海云

江苏汉唐资产拍卖有限公司 拍卖公告

受法院委托,江苏汉唐资产拍卖有限公司定于2009年2月12日15:00时在南京市草场门大街101号文荟大厦8楼会议室公开拍卖:

徐州市金山东路南侧泰山城市花园4#楼24套住宅及24套地下室。

有意者请于2009年2月10日16:00时前交纳拍卖保证金100万元(以款到指定账户为准)并凭相关身份证明办理报名手续。

联系方式:025-87763389 13770526148 联系人:吴先生

公司地址:南京市建邺区奥体大街130号奥体名座F10505室

想解酒 别喝咖啡和浓茶

春节期间,应酬难免增多,喝多了该如何解酒,这里有四招供参考。1.生吃几个西红柿。2.吃一些拌白菜心。3.取葛花8克或葛根10克炖服,或取高良姜3-5克炖服,可起到止呕作用。4.服用白米粥,白粥熬煮的时间可稍长,以防胃损伤。

解酒有两个误区要回避。

误区一:浓茶醒酒。人们饮酒后,酒中乙醇经胃肠道进入血液,在肝脏中先转化为乙醛,再转化为乙酸,然后分解成二氧化碳和水经肾排出体外。而酒后浓饮茶,茶中咖啡碱等可迅速发挥利尿作用,从而促进尚未分解成乙酸的乙醛(对肾有较大刺激作用的物质)过早地进入肾脏,使肾脏受损。

误区二:咖啡醒酒。



咖啡的主要成分咖啡因,有刺激中枢神经和肌肉的作用,还会加快新陈代谢。如果酒后再喝咖啡,会使大脑从极度抑制转入极度兴奋,并刺激血管扩张,加快血液循环,极大增加心脏血管的负担。 吴莉

回家过年别得“春运病”

春运的高峰期,拥挤嘈杂、空气不畅的乘车环境以及南方、北方气候上的差异等,都可能引起消化道疾病、精神疾患以及血栓类疾病等“春运病”的发生。专家提醒,采取预防措施可防止“春运病”的发生。

长时间坐在封闭的车厢里,一些人会有晕车症状。专家认为,预防晕车应该在出发前保证充足的睡眠和休息。症状较重者应提前半小时服用防晕车药,并在乘车时尽量减少头部活动,避免看窗外快速移动的景物。一旦出现头晕、恶心、乏力、呕吐等晕车症状,应闭目仰卧,用冷毛巾敷前额。

春运期间在火车、汽车上长时间保持一个坐姿,会使下肢静脉血流速度减缓,易形成血栓,造成血管堵塞。这些血栓有的会自行溶解,有的则可能引起心梗或肺栓塞。因此,乘客在乘车时应避免久坐不动,多起身活动,还可用手从上往下按摩下肢以助血液回流。

对于可能出现精神紧张、胸闷等“旅途精神综合征”症状的乘客,专家建议,乘车前应先做好“春运回家,辛苦劳累”的心理准备,随身不要携带太多的现金,以免增加出行压力。同时,在旅途中找旅伴聊天也可以有效放松精神。

杨一苗