

长假过完脸上冒痘 嘴里溃疡

身体闹情绪? 营养专家有秘笈

□李沛坤

长假过完好几天, 很多人发现身体好像出了点状况——无精打采, 疲惫不堪, 不仅脸上冒了痘痘, 嘴里长了溃疡, 一摸肚子还多了一圈赘肉, 娇弱的肠胃也开始闹情绪。怎么应对这些节后综合征呢? 让我们来看看权威营养专家有哪些“秘笈”。

多吃不动发胖了 三餐调时间

都说每逢佳节胖三斤, 酒足饭饱, 又久坐不动, 难免会长胖。节日里, 不仅暴饮暴食是常事, 吃饭还很难按时按点, 饮食习惯完全被打乱了。

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所副所长马冠生建议, 在节后, 大家要调整三餐时间, 每顿饭都定时吃, 三餐吃的量为3:4:3。如果中间饿了, 在上午10点半、下午3点半左右灵活加餐, 这样既能缓解饥饿感, 又避免进食过量。

此外, 还要尽量减少在外就餐的机会, 在家里自己做饭吃; 同时戒掉过节积累的薯片、爆米花、各色糖果等零食, 用新鲜水果取代它们; 节后的主食可以换成玉米、燕麦等粗粮和山药、地瓜等薯类, 它们富含膳食纤维, 可促进肠胃蠕动。

油腻食物吃多了 来碗杂粮粥

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红表示, 对于多数人来说, 假日里美食不断, 很难自己控制食物的品种和数量, 吃进去大量高蛋白高脂肪高盐的食物, 休闲娱乐后吃个宵夜, 本来就疲惫不堪的消化系统要继续工作到凌晨, 不堪重负。

连续吃上一周, 胃口再好的人, 也会食欲不振, 肠胃不舒服。对于这个问题, 一般我的做法是, 饮食上及时恢复清淡。主食不再是白米饭白馒头和肉菜饺

子, 改成燕麦片小米粥、南瓜大米粥或八宝粥, 配合蒸玉米和蒸红薯, 也有芝麻烧饼或发面饼。

建议大家此时可改喝一些杂粮粥, 菜肴也恢复以前的状态, 每餐只有一个主菜是鱼类肉类荤菜, 配一个蛋类菜或豆制品, 其他都是蔬菜。炒菜不超过两个, 其他都是蒸煮炖凉拌。

从食物热量来说, 也力求减量。胃肠比较疲劳的时候, 建议只喝两小碗八宝粥, 不再吃面饼。或者喝一碗燕麦小米粥, 加一小块红薯。和吃一碗米饭相比, 每餐主食量减少了至少1/3, 肠胃也会更舒服。

胡吃海塞上火了 吃新鲜果蔬

很多人过完节一回来, 都抱怨自己口舌生疮、牙龈出血、嘴角起泡……身体里冒得“火气”还真不小。如果您也出现了此类“上火”的症状, 这时就要反思一下自己的饮食, 找出缘由再及时调整。

北京友谊医院营养师顾中一表示, 由于喝水少了感到“冒火”, 要及时补充水分; 因为过节吃多了各种滚烫食物, 如火锅等, 再加上酒的刺激, 很容易咽部黏膜充血, 吞咽时有异物感, 这时应避免太烫的食物, 等温热再入口, 酒最好先停停。

瓜子、干果等零食又干又咸, 不仅可能划伤口腔黏膜, 还会造成炎症, 吃此类食物时我会选原味的, 并控制每次吃的量; 聚餐时大鱼大肉吃得多, 往往蔬菜水果吃得少, 也会造成牙龈、黏膜出血, 要多补充新鲜水果。

此外, 一些肉类比较容易塞牙, 水果高糖分的残渣也容易使细菌滋生造成炎症, 要注意饭后漱口, 每天刷牙; 辛辣食物、油炸食品吃多了导致的上火, 通常会起痘痘、拉肚子、肛门有烧灼感等, 节后要调整为清淡饮食。

■消费资讯

千余种新疆农产品 本周进京

小伙伴们快去农展馆尝鲜

□本报记者 孙艳

香梨、巴旦木、新疆大枣, 这些市民喜爱的新疆特产本周将进京展卖, 市民不用出远门就能吃到上千种地道的新疆农产品。记者从北京市农委获悉, 第六届新疆农产品北京交易会将于10月16至20日在北京全国农业展览馆举办, 会期5天。

第六届新疆农产品北京交易会着力打造新疆农产品“绿色、营养、美味、健康”的品牌形象, 届时将有130余家国家级、自治区级农业产业化重点龙头企业近千个品牌的新疆特色农产品亮相。记者了解到, 现场销售的

农产品均通过“三品一标”认证, 都是获得无公害、绿色食品和有机食品认证并经过包装的新疆特色农产品、干鲜果品、畜产品、水产品及精深加工产品。

今年是新疆农产品第六次“组团”进京, 又恰逢新疆维吾尔自治区成立60周年之际, 规模更胜往年。记者获悉, 本届交易会不再设置特装展示区。同时, 交易会将严格落实《自治区农产品展销管理办法》和《农产品“黑名单”制度》, 确保交易会安全、有序、高效。

【健康红绿灯】

绿灯

常熬夜吃些葡萄



葡萄的营养价值极高, 其中的葡萄糖含量高达10%—30%, 还富含多种维生素和人体所需的氨基酸, 对保护肝脏效果非常明显。大量的果酸有助于消化, 适当多吃些葡萄能健脾和胃。此外, 葡萄中含有丰富的抗氧化成分, 能延缓衰老, 非常适合熬夜的人吃, 对缓解神经衰弱、疲劳过度有很好的功效。

每餐吃醋能减肥



专家表示, 醋中的酸性物质能阻碍淀粉的消化, 因此能减少每餐摄入的能量。有研究指出, 每餐1勺醋, 每天摄入的总能量能减少200至275千卡, 有助于减肥。

红灯

柿子皮尽量别吃



成熟的柿子皮中含有大量的鞣酸, 因此吃起来会感觉涩涩的。鞣酸在胃酸的作用下, 会与食物中的蛋白质起化合作用生成沉淀物, 即柿石。这种物质易使人引起上腹部不适、饱胀、食欲不振等症。因此, 不要吃未去皮的柿子, 也不要空腹吃柿子。

吃咖喱小心体味



咖喱和孜然等调味香料可让饭菜更加可口, 但是其气味会滞留体内, 接连几天都挥之不去, 通过毛孔散发。加州大学伯克利分校研究发现, 孕妇饮食中若含有强烈气味的咖喱、孜然等食物, 新生儿体味也会受到影响。

延庆举办 首届苹果文化节

期间将推出苹果擂台赛

□本报记者 边磊

金秋十月, 硕果飘香。10月11日, 首届北京妫川苹果文化节在八达岭国际会展中心开幕。文化节将持续到10月31日结束。

本届苹果文化节旨在宣传推介延庆名优特色农产品, 进一步挖掘具有区域特色的苹果文化。同时把现代农业、特色采摘、观光旅游等诸多文化元素有机融合起来, 打造具有区域特色的农产品主题活动。

文化节期间将举办苹果展销、苹果擂台赛、苹果生产基地(像里炮、张山营、白羊玉)园区活动日等一系列精彩纷呈的苹果文化主题活动, 此外, 延庆县的特色农产品也将在文化节中一同亮相。

作为延庆县唯一性果品之一

的国光苹果现有栽植面积7000亩, 境内目前还生长着10棵具有50年树龄的国光苹果树。与其他地区相比, 延庆产出的国光苹果中可溶性固形物含量高, 酸甜适度, 耐贮藏, 着色好, 并富含对人体有益的多种矿物质, 果肉淡黄色或绿白色, 果肉细、肉质脆, 风味甜酸适度, 有香气。截至目前, 延庆县共栽植苹果2.3万亩, 分布在南北山山前暖带区域, 主要有红富士、国光等品种, 年产量有1100万公斤。

据市园林绿化局的信息显示, 北京市近年来大力发展果树产业, 2014年全年果品收入达到43.4亿元; 观光采摘接待游客913.8万人次, 采摘收入达5.2亿元。

海淀搭平台 让市民体验农事之乐

体验季活动截至11月5日

□本报记者 白莹

正值金秋之际, 由海淀区农委、四季青镇、西北旺镇、温泉镇、上庄镇、苏家坨镇、西山农场主办, 海淀区冬枣协会承办的第十四届金秋采摘节暨首届美丽田园体验季于10月1日正式拉开帷幕, 截至11月5日。此次采摘节以“金秋体验季, 最美欢乐游”为主题, 旨在搭建满足市民休闲、度假、体验农事等需求的桥梁, 360度全面链接市民与农庄。

本次活动主要推出6个农业园区体验套票, 包括上庄蘑菇采摘园、香泉环岛御香园、稻香小镇等。各园开展持续一个月的主题周活动, 每个园区都有不一样的主题, 10月1日至11月5日期间, 市民可以通过“海淀区第十四届金秋采摘节暨首届美丽田园体验季”套票, 直接去到园区参

加不同的体验项目。如: 植物小花园、稻田邂逅“神钓手”、蘑菇探秘、拯救花生君、一颗“红心”的奉献(红心火龙果系列)等18项田园体验活动等待您的分享。票价180元, 任选五项活动, 并赠送3斤苹果。您可以在同城、去哪儿、美团、驴妈妈、父母邦、小野人亲子团、糯米、大众点评等网站平台搜索“海淀金秋”即可参与, 咨询电话60798692, 订票后可提前预约。

活动为休闲农业与乡村旅游丰富了文化内涵和体验内容, 利用乡村自然环境、田园风光、农业耕作、农家生活等资源条件, 提供了观光、休闲、度假、体验、娱乐、健身等服务, 增加市民对海淀农业的参与性, 更好地了解海淀农业、海淀农村。



市民围观能喝的“古董”

昨天, 在八大处公园内, 来自云南的茶艺师现场压制“月光白”茶饼, 吸引了众多市民的围观。记者在现场看到, 市民不仅可以近距离感受白茶的魅力, 免费品茶, 藏茶者还可以在茶饼上签名, 私人定制专属茶品。“月光白”与普洱茶一样是“能喝的古董”, 产自云南普洱市。 本报记者 陈艺 摄影报道