



你知道身体六大器官 最想吃啥吗？

□丁玉宝

立秋之后，人们的胃口渐渐好了起来，北方更是有“贴秋膘”的传统。为了补充夏季高温时身体的损耗，秋季饮食应注意多吃一些富含蛋白质、维生素的食物，消除气候对身体的影响。

需要提醒大家的是，过去人们有贴秋膘的传统，一方面是气温下降后人们味觉增强，食欲大好；另一方面是为了迎接寒冷冬季的到来，人体需要储存御寒的脂肪。但现今生活水平明显提高，代谢性疾病日趋增多，盲目贴秋膘不利于健康。

因此，秋季要注意能量摄入，少吃高热量的食物，多选用低热量的食物。而且针对身体的不同部位，需要的营养也不同。下面让我们一起来了解一下身体六大器官所需的营养素吧。

大脑：维生素D

维生素D的作用：有研究表明，维生素D可以提高大脑灵活度，增强记忆力。晒太阳是使身体获得维生素D的最简单方法，同时可以考虑服用补剂。

如何补充营养素：多食富钙及富含维生素D的食物，如虾皮、牡蛎、淡菜、牛奶、沙丁鱼、鲑鱼、海带、泥鳅、豆制品、茺荑、荠菜、花椰菜、芝麻酱、莲子、甜杏仁、鱼肝、蛋黄、香菇等，必要时可补充钙制品。

眼睛：维生素C、E和锌

维生素的作用：维生素E是一种脂溶性维生素，又称生育酚，是最主要的抗氧化剂之一，可抑制眼睛晶状体内的过氧化脂反应，使末梢血管扩张，改善血液循环，预防近视发生和

发展。维生素C的主要作用是提高免疫力，预防癌症、心脏病、中风，保护牙齿和牙龈等。

另外，坚持按时服用维生素C还可以使皮肤黑色素沉着减少，从而减少黑斑和雀斑，使皮肤白皙。锌有很多的作用，能提高智力，而且和维生素A搭配时，还可促进维生素A的代谢，维护视觉功能和皮肤健康。

如何补充营养素：维生素C以水果中含量较高，青椒中也含量颇高；蔬菜，特别是胡萝卜等含维生素E较多；锌元素则主要存在于海产品、动物内脏中。如因年龄增长带来了视力问题，可在医生指导下，考虑每日服用500毫克维生素C、400国际单位的维生素E、15毫克胡萝卜素、80毫克锌以及2毫克铜。

心脏：欧米伽-3脂肪酸

脂肪酸的作用：鱼油中的这种脂肪酸可以降低甘油三酯（会增加心脏病和糖尿病风险）的水平。每天服用1000毫克，可有效预防心脏病，并能帮助心脏病患者降低冠心病风险。

如何补充营养素：欧米伽-3脂肪酸存在于鱼肉、鱼油、海藻中，以深海鱼含量最高。

肾：维生素B₆

维生素B₆的作用：多喝水是保持肾脏健康的最好方式，每天补充40毫克维生素B₆可以降低60%的肾结石风险。维生素B₆是人体脂肪和糖代谢的必需物质，女性的雌激素代谢也需要维生素B₆，因此它对防治妇科病大有益处。

如何补充营养素：在动物性及植物性食物中含量均微，酵母粉含量最多，米糠或白米中含量亦不少，其次是来自于肉类、家禽、鱼、马铃薯、甜薯、蔬菜中。

皮肤：类胡萝卜素

类胡萝卜素的作用：绿叶菜中发现的类胡萝卜素：叶黄素和玉米黄质，可以改善皮肤质地，令皮肤水润、光泽，散发迷人的光彩。

如何补充营养素：最重要的类胡萝卜素为β-胡萝卜素。β-胡萝卜素最丰富的来源是绿叶蔬菜和黄色的、橘色的蔬果，如胡萝卜、菠菜、生菜、马铃薯、番薯、西兰花、哈密瓜。大体上，越是颜色强烈的水果或蔬菜，越是富含β-胡萝卜素。

叶黄素存在于深绿色、深黄色的蔬果和花卉中，如甘蓝、菠菜、绿花椰菜、玉米、南瓜、辣椒、芒果、金盏花、万寿花等都富含叶黄素。

肝脏：奶蓟素

奶蓟素的作用：奶蓟素最主要的效用是改善肝炎及肝硬化、酒精性肝功能障碍等，对抗氧化、利尿等也有助益。其中的活性成分可预防炎症、修复肝脏功能，帮助肝脏排毒。

如何补充营养素：这种物质通常需要通过补剂摄入，使用前应咨询医生。运用奶蓟素和维生素B、维生素C、维生素E、维生素A搭配，加上饮食的调整，可以很好地帮助脂肪肝、乙肝、丙肝、肝硬化、肝癌等病人控制病情和康复。

养生食谱



沙参百合鸭汤

做法：将鸭肉切成小块，与百合、沙参同人砂锅，加水适量，文火慢炖，待鸭肉熟后调味，饮汤食肉。

功效：沙参百合鸭汤有滋阴清热、润肺止咳的功效，对由肺阴亏虚引起的干咳不止、心烦欲饮、口咽干燥、神疲气短、舌红少津、午后低热等症状有一定的疗效。



糯米桂花藕

做法：糯米用水浸泡1小时。藕的顶部切断，将糯米小心装入藕孔，至8分满；并把藕顶盖上，用牙签固定。莲藕入锅，水要盖过藕，小火煮3个小时，加冰糖，煮1小时。出锅，切薄片，整齐码放在盘中。桂花糖浆另盛一小碟，可以蘸着吃；也可以直接淋在藕片上再吃。

功效：可防燥降火，去除体内湿寒。



板栗粥

做法：先将板栗去皮，然后同粳米一起熬粥，直至粳米变得松软了就可以食用了。

功效：栗子营养丰富，被称为“干果之王”，含有多种人体所需的营养物质。另外，栗子有健脾益气、消除湿热、补肾强筋的功效。特别是对于那些有腰腿酸痛等疾病的人尤为适合。

心理咨询

对“战争”狂热的同事，切莫“标签化”

□本报记者 闵丹

职工问题：最近南海问题是社会的热点，我们办公室的同事们也整天在讨论，有的同事说再也不买菲律宾芒果干了，有的同事天天刷帖子贡献网民力量，我觉得这些都可以理解，我自己也发微博和微信支持了。但有一位同事却整天嚷嚷着“开战”什么的，还是那种特别兴奋的，恨不得自己也拿枪上战场，连午休时间都要拉着我们说个不停。我们委婉劝了他几次，他竟然说我们都是假爱国，只有他才是真爱国，还去领导那里大吵大闹告状。我们觉得他有点“不正常”，领导也怕他做出什么过激的行为。您觉得他需要做心理咨询吗？我们在和他相处的时候要注意点什么？

北京市职工服务中心心理咨询师：和平年代，绝大多数人都希望过平静安稳的日子，但不排除有些人对战争有着狂热的执迷，他们不同于普通的军事爱好者，而是单纯希望通过战争来解决所有纷争和矛盾。导致对战争狂热的原因大致有以下几点：一、生活中缺乏目标和意义，想通过战争获得成就感和自豪感；二、因为自身的不安、愤怒等情绪，想通过战争来转移目标或替代发泄；三、玩网络游戏成瘾，分不清现实和虚拟等等。无论出于哪种原因，如果影响到了自己的正常工作、学习和生活，甚至影响到周边人的日常，就建议进行心理咨询，严重者甚至需要医院或者其他相关部门的配合。

【专家建议】网络时代，信息传播速度加快，近几年恐怖袭击、虐杀动物、伤人杀人等负面新闻时有出现，虽是和平年代，但大家对于身边可能存在的“危险分子”却提高了警惕性。很多心理问题患者前期都有症状和表现，如果能够及时发现、治疗或约束，可以减少社会伤害和损失。但是对于其鉴定和区分，需要专业的心理工作者来进行判断和鉴别，在工作中，对同事切不可盲目“标签化”，避免一方面给大家造成不必要的恐慌和错误，另一方面也容易对当事人造成心理伤害。

免费职工心理咨询在线服务
www.bjzgx.com



北京市职工服务中心与本报合办

本版热线电话：63523314 61004804
本版E-mail: ldzzmys@126.com