

现在许多人因为工作生活节奏变快，顾不上吃早餐便赶时间上班，然而营养专家说，早餐对保障人体健康、维持体能、提高效率至关重要。长期不吃早餐不仅影响学习和工作，同时也会引发一些疾病，如胆结石、胃炎、皮肤粗糙、低血压等症。道理都懂，然而不吃早餐的人如今似乎比以往任何时候都多。下面我们针对不同人群介绍几款健康美味的快手早餐，用早餐唤醒您一天的好身体和好心情。



【健康红绿灯】

绿灯

红枣保肝排毒



俗话说，“一日吃三枣，一辈子不显老”。红枣最突出的特点是维生素含量高。中医认为，枣能补中益气、养血生津。实验证明，每天给肝功能差的人喝大枣水，持续1周能增加人体血清蛋白，从而达到保肝排毒的功效。

今天，你吃早餐了吗？

不同人群

选好适合你的早餐

□郭静超

上班族

汤面（最好用含豆类原料的面条）一碗，配1个鸡蛋、150克绿叶菜、少量酱牛肉或豆腐干，上午再吃1小把葡萄干（15克）。
推荐理由：鸡蛋、酱牛肉和豆腐干是很好的蛋白质来源，能压制餐后血糖反应。绿叶菜可补充钾、镁和维生素C。对乳糖不耐受的人来说，用豆腐干代替乳制品，加上绿叶菜，可摄入不少钙质。上午再吃点葡萄干，可补充膳食纤维、钾和碳水化合物，预防午前饥饿。这份早餐营养供应全面，消化速度较慢，耐饿性好，适合上班族。只要略微减量，同样也适合中老年人。

健身爱好者

全麦三明治（全麦馒头或面包烤出香气，夹入茶籽油嫩煎蛋、1片低脂奶酪和一些黄瓜片），半碗鸡蛋拌菠菜（鸡蛋煮熟切碎，焯软的菠菜切碎，拌在一起，然后加少量香油和盐调味），1杯牛奶。
推荐理由：如果健身是以增加肌肉为目的，那么选择好的蛋白质来源就很必要。鸡蛋、牛奶、奶酪都是较好选择。研究表

明，绿叶菜中的硝酸盐和类黄酮有利于促进健身爱好者的血液循环，所以健身爱好者早上吃些绿叶菜能让运动效果更好。蔬菜、蛋白质配合全谷食物，还利于保持血糖稳定。

30岁以上女性

豆浆燕麦粥、熟芝麻1小把、去核枣肉1小把、1杯酸奶。
推荐理由：这个年龄段的女性，既要补足钙质和多种营养，还要控制热量，保持标准体重。酸奶、芝麻都可提供钙质。燕麦和芝麻富含膳食纤维，能促进肠胃蠕动，利于排便，其中燕麦有降低胆固醇、平稳血糖的作用，



芝麻也可补充人体所需多种微量元素和维生素E。豆浆不仅利于预防心脑血管病，还可缓解更年期不适，减轻因雌激素下降造成的骨质丢失。

减肥人群

少量面条加绿叶菜、蘑菇丝、豆腐干张丝、黄豆芽，1个鸡蛋，加1茶匙香油煮成汤面，配1个桃或苹果。
推荐理由：减肥人群的饮食特点之一是增加膳食纤维摄入，保证蛋白质摄入，同时减少碳水化合物摄入。这款汤面中，关键是面条的量要少，而是多加一些丝状的配菜，这样既有面条的口感，有足够的饱腹感，还摄取了更多膳食纤维，利于减肥。

素食者

杂粮炒饭，用头一天晚上做的含有大麦、燕麦、小米、糙米等食材的熟饭，加胡萝卜丁、香菇、豌豆、豆腐干丁等同炒，食用前拌入炒香的芝麻或花生碎，再配一杯加入蛋白粉的豆浆。
推荐理由：对素食者来说，保持营养均衡非常不易，需要摄取足够蛋白质。杂粮饭中添加了蛋白质含量较高的燕麦和豌豆，

并配合坚果和豆制品作为蛋白质来源，膳食纤维、B族维生素以及多种微量元素上都有供应，适合素食者尝试。这款早餐能量释放缓慢，利于保持血压、血糖稳定。

肠易激综合征人群

杂粮糊（把小米、燕麦、山药干等杂粮烤熟打成粉，冲成糊状食用），配鸡蛋羹、不凉的活菌酸奶、蒸苹果。
推荐理由：肠易激人群饮食的最大原则是减少肠胃刺激，易于消化吸收。杂粮糊营养丰富又易于吸收。鸡蛋羹比煮鸡蛋对肠胃的刺激更小。果蔬也以蒸熟以后吃最为稳妥，避免生冷食物刺激肠胃。冷藏酸奶要在常温下放一会，待温度适宜时再饮用更好。

背奶妈妈

二米炒饭（大米、小米与虾仁、豌豆、鸡蛋等同炒），小份凉拌青菜，再加半个苹果，早上1杯杏仁芝麻豆浆，上午再加1杯酸奶。
推荐理由：背奶妈妈忙碌的同时，还要保证营养，尤其要注意蛋白质和钙的补充，以保证母乳的充足和营养。牛奶、酸奶或羊奶是妈妈们补钙的首选。坚果利于补充锌元素。小米含有丰富的B族维生素等微量元素，能改善乳汁质量，促进婴幼儿营养均衡，所以经常吃点二米饭，对哺乳期妈妈来说非常适合。

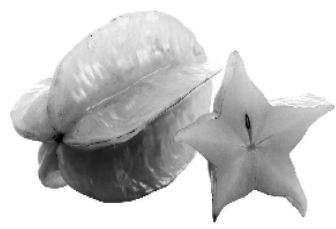
甘蔗、梨缓解秋燥



甘蔗有滋补清热的作用。作为清凉的补剂，对于大便干结、反胃呕吐、虚热咳嗽等病症有一定的疗效。梨有生津止渴、止咳化痰、清热降火、润肺去燥等功能，最适合有内热的病人食用，尤其对肺热咳嗽、小儿风热、咽干喉痛、大便燥结症较为适宜。

红灯

肾脏不好别吃杨桃



对于肾衰竭患者来说，杨桃可能是“毒品”。杨桃中毒后可引发顽固性呃逆、肢体麻木、肌力下降、皮肤感觉异常、失眠、兴奋、腹泻、血尿等症状。经实验研究，这可能与杨桃有刺激性神经毒素有关。另外，动物实验还表明，杨桃可以致肾小球毛细血管损伤，导致血尿。

交通事故快速处理APP 定责后保险照赔

□本报记者 李一然

北京市交管部门的“事故e处理”手机APP上线后，为轻微交通事故的解决提供了更为便捷的处理方式，但是大部分人不会拿到一张书面的事故认定书，心里总是不踏实。
 对于这种电子的事故认定书，当事人最担心的就是它的证明效力是不是和传统纸质的事故认定书一样，保险公司会不会不认可，万一有了纠纷，法院会不会不采纳？
 对此，海淀法院法官解释：通过交管部门的“事故e处理”APP签订的交通事故快速处理协议书与纸质的快速处理协议书具有同等的证明效力，法院经审查可以确认其证明力。
 发生轻微交通事故后，通过“事故e处理”手机APP进行处理，无需等待交警到现场定责，动动手指就能进行证据留存和远

程责任认定，还可以通过APP进行保险报案，线上定损，这不仅节省了双方处理事故的时间，为双方提供了便利，同时也在一定程度上也有助于减轻因事故造成的道路拥堵程度，值得推广普及。
 法官还特别提示，“事故e处理”仅适用于造成车物损失或人员轻微伤的交通事故，如果事故存在以下情形之一的，则应当报警并在现场等候交警处理：
 1、造成较为严重的人员伤亡的。
 2、事故任一方存在无证驾驶、车辆无牌照、无检验合格标志或无交强险标志的。
 3、事故任一方涉嫌酒驾、毒驾的。
 4、事故任一方逃逸的。
 5、事故造成建筑物、公共设施或其他设施损坏的。

丰台工商部门严查月饼市场

中秋节来临之际，琳琅满目的月饼，已经开始涌入各大商超的柜台。丰台工商分局根据以往的月饼消费投诉举报情况，未雨绸缪，提前谋划，积极应对即将到来的月饼消费高峰。一查资质。无证无照经营食品，往往隐藏着很大隐患。执法人员对商场超市的营业执照、许可证等相关证照进行了检查，并要求商户将相关资质在显眼位置悬挂，让消费者可以轻易辨识。二查货源。

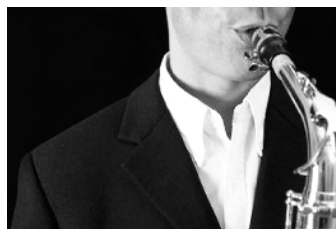
在开始销售月饼的专柜，执法人员检查了月饼的进货台账及相关的质量检验检疫证明。此外，现场还查看了月饼的外包装，看是否完整写有厂名厂址等相关信息。三查宣传。月饼品牌多种多样，各个厂家为了提高销量，在宣传上也是使尽浑身解数。执法人员检查了各大商超内的宣传海报、宣传手册等材料，查看其中是否有夸大宣传、虚假宣传等违法行为。
 渠忠涛

公告

北京城乡华懋商厦有限公司(注册号:110000410113723)拟向公司登记机关申请组织形式转换,由公司转换为北京城乡贸易中心股份有限公司的分公司,转换后企业名称为:北京城乡贸易中心股份有限公司城乡华懋商厦,转换组织形式后北京城乡华懋商厦有限公司的债权债务由北京城乡贸易中心股份有限公司承接,请债权人自本公告之日起45日内要求北京城乡华懋商厦有限公司清偿债务或提供相应的担保。北京城乡华懋商厦有限公司债权人未在规定时间内行使上述权利,公司转换企业组织形式将按照法定程序实施。特此公告。



青光眼患者慎吹乐器



吹奏乐器时，会引起眼压暂时性升高。这种情况对正常人的眼睛来说不会造成任何影响，但患有青光眼的病人由于本身眼压就比正常人高，吹奏乐器会进一步升高眼压，因此，青光眼患者在吹奏乐器前一定经过医生允许。