



俗话说“吃啥补啥”，这不仅是中医食疗理念，也是现代医学认同的观点。人体器官虽没有自我意识，但也会挑选自己喜欢的食物。吃饭时，你还在遵照自己的口味选择食物吗？其实，你最应该听器官的“呼声”。

### “挑食”也养生

# 这些食物最受身体欢迎

## 大脑： 喜欢坚果 讨厌腌菜

坚果富含的磷脂成分是神经细胞必要的合成物质。磷脂中含有胆碱，可以提升大脑储存资料、传递信息的能力，对短期记忆和学习能力有帮助。坚果中的硫胺素和镁，还有助于改善认知功能。除了坚果，西兰花也有助于大脑健康。随着年龄增长，大脑中的乙酰胆碱不断减少，可能诱发老年痴呆症。西兰花中的萝卜硫素，可以减缓乙酰胆碱的分解，帮助中枢神经系统正常运行，保持大脑清醒。吃太咸伤害大脑。饮食清淡，认知能力下降速度缓慢。研究发现，饮食含盐量高，每天钠摄入量超过3090毫克（相当于一茶匙7.7克食盐），人的认知能力下降速度最快。

## 眼睛： 喜欢青菜 讨厌大蒜

玉米黄素和叶黄素是眼睛视网膜黄斑区域的两种重要色素，帮助阻挡伤眼的蓝光，保持视觉灵敏清晰。民间有“大蒜百益而独害目”之说，因此要少吃一些蒜、葱、洋葱、生姜、辣椒类食物。富含叶黄素的食物有菠菜、花椰菜、红苋菜、芦笋、油菜等。玉米、南瓜、橙子、芥蓝等食物中玉米黄素含量丰富。

## 肺部： 喜欢水果 讨厌辛辣

中医认为，燥主秋令，且“燥易伤肺”，所以养肺护肺要以“润”作为保健根本。梨富含糖、蛋白质、脂肪、碳水化合物及多种维生素，生吃能止咳，熟吃可润肺。研究发现，多吃梨的人远不如不吃或少吃梨的人感冒几率要低，科学家因此把梨称为“全科医生”。煮汤前把梨洗净、直接切块煮，无需削梨皮，梨皮清心润肺的效果极佳。不少人知道胡萝卜能护眼，其实，胡萝卜还是肺喜欢的食

物。胡萝卜富含β胡萝卜素，在人体内可转化成维生素A。肺部疾病大多是由支气管黏膜受损导致的炎症。维生素A可以保护黏膜细胞，防止黏膜受细菌等外来物质的刺激。养肺第一大忌就是辛辣食物。辣椒、辣油、辣味调料、芥末等辛辣刺激性食物，易损伤肺部，造成心肺气血亏损。

## 肠胃： 喜欢南瓜 讨厌冷饮

南瓜含有丰富的碳水化合物、维生素、钙、果胶等成分，可以保护胃粘膜不受粗糙食物的刺激。南瓜还可以促进胃溃疡的愈合，消炎杀菌，是一个健胃高手。《本草纲目》记载，南瓜“性温，味甘，入脾胃经”，其药用价值很久以前就被认可。没有一种迅速的方法能测定你是否脾胃功能差，而当你吃下一大份冰激凌，出现腹胀、腹部绞痛、胀气时，说明你的肠胃出了问题。冰激凌、冰棍、冰凉饮料等生冷食物吃得过多，就会影响肠胃功能正常运转，致使食物很难消化，损伤肠胃。肠胃还不喜欢肥肉和豆子。肥肉脂肪含量过高，刺激消化道，加重便秘或腹泻。

## 皮肤： 喜欢苹果 讨厌甜食

众多水果中，皮肤最爱苹果，因为营养十分均衡。苹果中的维生素C、B族维生素等多种维生素，可起到抗氧化的作用，含有的果胶等膳食纤维还能促进肠道蠕动，帮助代谢废物。苹果皮中的槲皮素可保护皮肤免受短波紫外线的伤害。皮肤很害怕甜食。甜食过量将改变皮肤角质结构和弹性，导致皱纹产生。甜食会消耗体内B族维生素，出现脂溢性皮炎等问题。肠道中的坏菌群喜欢甜食，一旦摄入量过多，会导致菌群失衡，诱发便秘，使得皮肤状态不佳。要想保持健康的皮肤状态，饮食宜清淡，多吃果蔬，多喝水，不宜多吃油腻、甜咸食物。(马明)

## 生活资讯

# 本周33种生活必需品价格走势

采集日期：2018年10月31日

单位：元/公斤

品名	物美超市 甘家口店	丰福超市 白纸坊店	永辉超市 马家堡店	家乐福超市 姚家园店	物美大卖场 新华百货店	超市发超市 美欣店	京客隆超市 京源店	永辉超市 金域国际店	日均价	周环比涨幅
鸡蛋/公斤	7.98	9.98	9.58	9.18	7.98	13.80	10.98	9.58	9.81	-3.1%
土豆/公斤	2.56	2.58	2.39	3.96	2.56		2.30	2.39	2.64	-4.5%
白萝卜/公斤	1.76	1.56	0.99	1.98	1.76	1.50	1.98	0.99	1.56	-4.0%
胡萝卜/公斤	3.98	3.98	4.78	4.78	3.98	3.38	6.78	3.98	4.46	-2.3%
大白菜/公斤		0.96	0.78	0.96	0.88	0.98	1.18	0.78	0.89	-0.7%
西红柿/公斤	11.16	9.76	10.79	11.96	11.16	10.98	10.78	9.98	10.77	-0.9%
黄瓜/公斤	3.58	3.98	2.78	5.98	3.58	3.78	3.58	2.78	3.87	-5.8%
葱/公斤	6.96	6.10	5.98	7.98	1.98	6.98	3.98	4.78	5.34	3.3%
姜/公斤	11.96	9.98	11.98	3.90	11.96	8.98	10.98	4.90★	9.86	8.0%
蒜/公斤	7.98	7.98	9.98	7.98	7.98	7.18	7.98	9.98	8.38	1.8%
圆白菜/公斤	1.56	2.58	1.59	3.60	1.56	3.38	1.98	1.59	2.20	-7.7%
芹菜/公斤	1.98	2.96	1.99	4.96	1.98	2.38	2.78	1.99	2.63	-5.7%
菠菜/公斤	0.96★	8.96	8.88	7.96	0.96★	7.00	1.60	8.90★	8.70	-11.8%
油菜/公斤	1.90★	3.26	2.78	4.96	1.90★	8.00	3.88	2.78	3.28	-8.4%
富强粉/公斤(古法)	3.60	3.98			3.60	4.39	3.96	4.36	3.98	-1.9%
大米/公斤	3.88	5.82	5.18	4.30	3.98	5.98	5.96	5.18	5.01	0.2%
玉米面/公斤	4.98	3.74	4.78	11.60	4.98	4.80	4.78	8.36	5.63	-9.1%
绿豆/公斤	13.96	11.40	9.58	15.80	13.96	14.00	13.98	9.98	12.88	-4.4%
花生油/升(鲁花一级)	29.18	29.18	29.18	29.18	29.18	28.78	28.18	29.18	29.18	0.1%
大豆油/升		7.18	8.59			8.78	8.58		8.28	-3.1%
香油/升	44.00	57.33	57.55	57.56	44.00	44.21	57.11	57.56	52.42	0.5%
后脊尖/公斤	27.96	28.90	21.95	28.60	19.96	29.80	28.60		26.10	-1.2%
前脊尖/公斤	19.96	21.80	17.99	23.60	19.96	23.20	25.60	17.96	22.01	-4.5%
五花肉/公斤	37.98	29.50	21.96	17.80	23.96	33.00	37.60	25.96	28.22	2.9%
牛腩/公斤	95.88	49.89	59.98	93.80	55.96	90.00	75.60	105.96	73.38	-11.0%
羊肉片/公斤	39.96	59.60	87.96	59.80	59.96	72.00	91.60	87.96	70.61	-5.4%
鲤鱼/公斤		21.80	11.98		15.96	15.80	31.20	11.96	18.12	-2.6%
鳊鱼/公斤	19.96	19.80			19.96	27.38	21.98	37.60	24.44	-6.8%
鸡翅中/公斤	39.98	47.80	45.96	47.16	39.98	50.00	47.20	47.96	45.76	-1.3%
鸡胸/公斤	15.76	17.80	19.96		15.76	27.20	17.98	19.96	19.20	-4.1%
三元加钙(袋)/248克		2.80							2.80	0.0%
加钙盐(中盐)/890克	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	2.80	3.00	3.00	2.96	0.4%
白糖/公斤	13.98	11.98		13.00	13.98	13.80	15.40	13.80	13.70	-1.7%

说明：表中带星号价格为该市场最低价，★为会员价或特价  
(以上信息由北京市职工物价监督总站提供)

# 孕期如何预防妊娠纹?

怀孕会让人长出不好看妊娠纹。美国《预防》杂志刊文，提出了预防妊娠纹的几条建议。  
吃富含欧米伽3脂肪酸的食物。它可以帮助皮肤保持柔软，防止妊娠纹产生。许多深海鱼、亚麻籽、核桃、大豆和藻类等富含欧米伽3脂肪酸。  
补充维生素D。其对健康的皮肤至关重要。食用强化食品和保健品比晒太阳更安全。  
避免孕期体重增长过多。美国妇产科学院建议，一般情况下，孕期体重以增加25~35磅(约22~31斤)为宜。  
使用保湿润肤霜。坚持使用润肤霜，有助于减少出现妊娠纹，缓解皮肤拉伸时的瘙痒症状。  
尽量避免使用激素类软膏治

疗瘙痒。其中含有的“可的松”会损害皮肤中的胶原蛋白，导致妊娠纹产生。治疗皮肤瘙痒时应尽量避免这种成分。  
多吃水果蔬菜。维生素A、C、E和锌是皮肤健康的必需营养，水果蔬菜富含多种维生素和矿物质。  
经常锻炼。锻炼有助于维持健康体重，避免长胖时皮肤过度拉伸。锻炼还可以增加血流量，促进皮肤复原。  
涂抹防晒霜。紫外线会破坏胶原蛋白和弹性蛋白。应在涂防晒霜30分钟之后再晒太阳，并且每隔2个小时重新涂一次。  
不吸烟。吸烟会减少皮肤血流量，消耗皮肤营养，释放有害自由基，分解皮肤中的胶原蛋白和弹性蛋白纤维。(徐曼)



# 丰台工商 三项措施助市场成立党支部

近年来围绕疏解转型促提升的重点工作，按照市局“综合施策、有序推进”的具体要求，在区委区政府统一部署下，丰台工商分局坚持推进党建统领工作，将“党建促疏解，党建促提升”理念与指导市场转型升级工作深度融合。  
按照相关指导，丰台区亿旺家园市场完成转型升级，丰台工商分局通过三项措施帮助该市场成立党支部，一是积极走访，细致指导。多次走访市场了解实际

情况，主动联系协调丰台区私营个体经济协会，按照党支部建立的条件，从筹备工作、班子队伍、活动阵地、基础资料、党员管理等各方面对市场进行细致指导。二是引导学习，分享经验。充分发挥以“老”带“新”作用，组织市场到大红门天雅e市场参观学习，交流党建经验。三是结合实际，强化自身。市场专门设立了党建活动室，实现了制度上墙，购置了党建书籍，通过支部活动和学习，增强了向心力



和凝聚力，进一步明确了“为人民服务”的宗旨，以及“围绕市场抓党建，抓好党建促升级”的思路。(马静)