



### 健康日历

#### 全民营养周

为提高全民营养意识,倡导健康生活方式,树立科学饮食理念,中国营养学会发起并确定:每年5月的第3周为“全民营养周”。今年营养周的主题“合理膳食,天天蔬果,健康你我”。

### 每天吃够一斤菜、半斤果

## “彩虹”搭配你做到了吗?

### 我国居民蔬果摄入不足

近日,中国营养学会公布了相关调查数据:2012年我国城乡居民平均每标准人日蔬菜的摄入量为269.4克,与2002年相比,总体平均蔬菜摄入量下降,尤其是农村居民减少了29.5克;城乡居民平均每标准人日水果的摄入量为40.7克,处于较低水平。

很多人会认为,蔬菜水果是餐桌上的“配菜”或“辅食”。肉类才是“硬通货”。

合理膳食是指提供全面、均衡营养的膳食,是最大程度保障

人体营养和健康的基础,达到合理营养,促进健康的目的。只有多种多样的食物才能满足人体能量和各种营养需求,促进健康的目的。

蔬菜水果是人类平衡膳食的重要组成部分,是维生素、矿物质、膳食纤维以及植物性化学物质的重要来源。

循证研究发现,提高蔬菜水果的摄入量,可维持机体健康,有效降低心血管、肺癌和糖尿病等慢性病的发病风险,保持机体健康。



### 水果吃不够量 寿命损失1.73岁

随着我国人民生活水平的不断提高,营养健康状况明显改善,但是仍面临营养不足与过剩并存的双重挑战,营养相关疾病多发、营养健康生活方式尚未普及等显著问题。

一个关于慢性病数据的分析

就是最好的验证。据介绍,目前我国心血管病死亡占居民死亡构成40%以上,位居首位,高于肿瘤及其他疾病。这其中的主要原因包括运动太少、吃的越来越油腻、蔬菜水果吃不够。想要全面提高营养,首先要加大蔬

菜水果的摄入量。

根据中国疾病预防控制中心慢性传染性疾病预防中心一项研究发现,我国因水果摄入不足造成期望寿命损失为1.73岁。

这意味着,水果吃不够量,人们就要少活1年零8个半月。

### 如何吃好蔬菜水果?

#### 每天一斤菜半斤果

《中国居民膳食指南》提倡餐餐有蔬菜,推荐每天摄入300~500克,深色蔬菜应占1/2;天天吃水果,推荐每天摄入200~350克新鲜水果。简而言之,要每天一斤蔬菜半斤水果,这是应该长期坚持遵循的目标。除了对特定水果有敏感症状的人群外,市民应首选时令新鲜水果食用,且最好是生吃,餐前餐后食用均可。

保证在一餐的食物中,蔬菜重量约占1/2;对于三口之家来说,一般全家每日需要购买1~1.5kg新鲜蔬菜,分配在一日三餐中,中晚餐时每餐至少有2个蔬菜的菜肴。

一个三口之家,一周应采购

累积4~5kg的水果,把水果放在容易看见和方便拿到的地方;有小孩的家庭,应注意培养孩子吃水果的兴趣。

#### 挑选有技巧

**重“鲜”。**新鲜的应季蔬果,颜色鲜亮,建议每天早上买好一天的新鲜蔬果,不要放置过长时间。少吃腌菜、酱菜。

**选“色”。**蔬菜分浅色蔬菜和深色蔬菜。深色蔬菜指深绿色、红色、橘红色和紫红色蔬菜,如菠菜、油菜、芹菜、空心菜、西红柿、胡萝卜、南瓜、红苋菜等,更具有营养优势,建议摄入量占蔬菜总量的50%以上。

**多“品”。**水果应挑选当季时令水果。蔬菜的种类繁多,挑

选和购买时要多变换,每天至少达到五种以上。

#### 蔬菜巧烹饪 保鲜保营养

**先洗后切。**尽量用流水冲洗蔬菜,不要在水中长时间浸泡。切后再洗会使蔬菜中的水溶性维生素和矿物质流失过多。洗净后尽快加工处理、食用。

**急火快炒。**缩短蔬菜的加热时间,减少营养素的损失。

**开汤下菜。**水溶性维生素对热敏感,加热增加其损失。因此水开后下菜更“保持营养”。

**炒好即食。**尽量现做现吃,避免反复加热,因为营养素会随储存时间延长而丢失,还可能因细菌的硝酸盐还原作用增加亚硝酸盐含量。(陈娜)

### 生活资讯

夏季到了,不少朋友都非常喜欢吃冰镇黄桃罐头,因为黄桃罐头不仅食用方便,而且口味非常大众化。事实上,新鲜的黄桃相比用黄桃制成的罐头而言,不仅口感更好,同时也更加健康养生。那么,你知道新鲜的黄桃究竟能发挥哪些作用呢?

## 堪称养生之桃

### 黄桃的冷知识你了解多少

#### 缓解疲劳

对于程序员、医生等职业,工作时间通常都比较漫长,而且工作内容同时也十分繁杂且辛苦。因此,当经历了一整天繁重的工作之后,从事这类工作的人群往往会感到比较疲惫。而黄桃是一种能够缓解疲劳状态的水果,对于满身疲劳感的人群效果十分明显,建议脑力工作者可以多多尝试一下这种水果。

#### 治疗便秘

便秘是困扰许多朋友的难题,因为即便一时治好了便秘的症状,也还是有可能导致病情反复。因此,如果我们希望能从根源上改善便秘的症状,最好的方式则是通过改变日常饮食习惯。黄桃是一种多纤维和多水分的水果,也能在一定程度上帮助人体缓解便秘的症状,是便秘人群的优质选择。

#### 美容祛斑

随着年龄的增长,毒素也会在身体中不断积累,这时不少朋友会发现自己的脸上或者身体上会生出一些黑斑,其实这正是毒

素积累过多的表现之一。黄桃含有一定量的抗氧化剂,能有效改善黑斑的情况,故而对于希望改善皮肤状态的人而言,黄桃是一种能够提亮肤色的优质之选。

#### 提醒:糖友慎食

值得引起重视的一点是,黄桃的糖分含量比较高,因此对于糖尿病患者来说并不合适。因为我们都知道糖尿病是一种典型的慢性疾病,普遍存在于中老年人之中,而慢性病患者最重要的就是要学会合理搭配膳食。所以,如果糖尿病患者非常喜欢吃黄桃,一定要懂得忌口,尽量选择少吃或不吃。

(张耀文)



### 炎炎夏日即将来临

## 得了肠道腹泻后该怎么办?

□本报记者 唐诗

夏季到来,肠道传染病高发也会随之而来。

北京市卫健委介绍,肠道传染病是以腹泻症状为主的传染病,一般表现为腹泻,可为稀便、水样便、黏液便、脓血便等,可伴有恶心、呕吐、腹痛、发热、食欲不振及全身不适。病情严重者,可有脱水甚至休克表现。

监测数据显示,感染性腹泻全年均有发病,有夏季、冬季两个发病高峰,一般从每年的5月份开始发病率快速上升,到7、8月份达顶峰,10月份开始下降,以细菌感染为主,冬季发病高峰为12月,主要以病毒感染为主。

得了肠道腹泻后该怎么办?同样的腹泻症状,可能是不同的病原体引起的,治疗方法也不一定相同,如果自行用药,可能会造成病原体耐药,患者长时间不

愈甚至会转为慢性腹泻。一旦出现腹泻症状,建议立即到医院肠道门诊就诊,以免延误病情或将疾病传播给他人。

北京市有二百余家医院开设了专门治疗腹泻的肠道门诊,北京市要求各医疗机构肠道门诊,在4月1日至10月31日期间,如无特殊情况全天24小时开诊。

应该如何预防肠道传染病呢?引起肠道传染病多是由于食用了受污染的食物。远离肠道传染病,一定要把好“病从口入”关。

首先要做到饭前便后、外出回家要用洗手液或杀菌功能的香皂洗手。其次是不食用腐败变质的食品,不直接饮用生水,食物加工时要生熟分开,避免交叉污染,生吃的瓜果蔬菜应该用流动水洗净,食用水产品肉类要充分煮熟再吃。

**公告**  
原北京市地铁运营有限公司供电分公司员工边振岗(1101091977\*\*\*\*2719),男,因你医疗期满未到岗工作,依据《劳动合同法》有关条款,于2019年4月30日依法与你解除劳动合同。  
请你于2019年5月24日前来公司办理人事档案转出手续,逾期不办理公司将依据相关程序将你的人事档案转往你户籍所在地社会保障事务所。2019年5月16日

**公告**  
姜启林(身份证:220322196610180372),根据《员工手册》规定,姜启林在任职期间多次过失处分,公司于2019年5月9日与你解除劳动合同。公司在2019年5月9日当面递交解除劳动合同通知书你拒收,通过EMS将过失单及解除劳动合同通知书邮寄给你拒收,请你在本公告发布之日起5日内到公司办理相关手续,逾期按相关规定处理。特此通知  
第一太平融科物业管理(北京)有限公司  
融科资讯中心分公司  
2019年5月16日