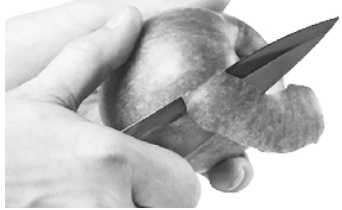


【健康红绿灯】

绿灯

胃不好水果削皮吃



如果胃肠不太好，经常有胃胀的情况，建议吃水果把皮去掉。因为果皮的纤维常属于不可溶解膳食纤维，不太容易被人体消化，尤其是猕猴桃籽等部分，消化更困难一些，胃肠不好者和有肠易激综合征的人，吃苹果、梨等水果时，建议把皮削掉，减轻肠胃负担，让它更舒适一些！

红薯生姜汤益气润肠



秋冬是吃红薯的季节，黄色入脾，常吃黄色的番薯能够帮助我们滋养脾胃。可以试试红薯生姜汤：红薯250克，生姜3片，冰糖适量。做法：红薯洗净后去皮切块，生姜切片；以上食材放入锅中，加入适量的清水，大火煮开后转小火煮30分钟；加入适量的冰糖后即可饮用。有健脾养胃、润肠通便的作用。

红灯

豆腐泡热量高



虽然说豆制品都是豆子做的，但是不同的豆制品，它们所含热量的差别还是挺大的。一般来说，含水量高的豆浆、豆花等豆制品的热量最低，接下来是内酯豆腐、南豆腐、豆渣，然后是豆腐干、素豆腐、豆腐丝、油豆腐、千张、油豆腐丝，热量更高的是豆腐皮(干)和腐竹等，热量最高的是豆腐泡(油炸)。

吃苹果不漱口伤牙齿



苹果富含果胶，是比较耐嚼的水果。嚼苹果有利于清洁牙齿表面，但果汁中毕竟含有糖和果酸，留在口腔中对牙齿不利。所以吃完苹果要漱口，或直接喝两口白开水，把口腔中的果汁冲干净。

坚果，如花生、榛子、杏仁中的膳食纤维含量也较高，还含有可调血脂、降血脂的不饱和脂肪酸。即便是含淀粉较多的栗子、莲子等的膳食纤维含量也在1.2%-3%，其血糖生成指数远比精制的米面低。荞麦中含有铬，有增强胰岛素的作用，在临床上用于糖尿病的营养治疗。所以，糖尿病病人可多选燕麦和荞麦作主料。专家提示，糖尿病病人喝腊八粥最好不要放糖，如果想吃甜食，可以放些甜菊糖、木糖醇甜味剂。

老年人：可多放点大豆

老年人应饮食多样化、多吃大豆及其制品，腊八粥符合这些要求。而且腊八粥多在晚上食用，也符合老年人的饮食习惯。大豆中丰富的生物活性物质大豆异黄酮和大豆皂甙，可以抑制体内脂质过氧化，能够预防骨质疏松症。老年人胃肠功能减弱，腊八粥正好软烂易消化，加上粗细搭配，富含膳食纤维，能增加肠蠕动。

中青年：多放些不同的米

中青年由于工作量大、活动量大，对能量要求高。许多中年人应酬多，碳水化合物的来源越来越少，不符合《中国居民膳食指南》中粮谷类应占55%-65%的原则。所以，在腊八粥中不妨多放些富含碳水化合物的米类，也可适当多放些栗子、莲子等既富含淀粉又有一定保健作用的坚果。

别是燕麦、大麦和一些豆类所含的可溶性纤维，可在胃内形成黏稠物质，延缓葡萄糖的吸收，不会导致餐后血糖突然上升。某些

相关新闻

拒绝“节日病” 健康生活全攻略

腊八过后，年就近了，假期走亲访友，外出旅游和聚会增加。正值流感等传染病高发季，人员流动、聚集可能会增加疾病传播风险。为了让大家度过一个平安健康的节日，北京市疾病预防控制中心近日发布提示。

保持健康的生活方式

合理膳食、规律作息、适量运动，避免过度疲劳。注意个人卫生，饭前、便后要洗手，尽量用肥皂或洗手液并使用流动水洗手。室内外温差大，外出时注意保暖、及时增减衣物。适宜天气开窗通风。

流感、腹泻患者应注意

尽量避免接触流感样病例患者，如需接触应佩戴口罩。出现流感样症状加重时，应及时到正规医院就诊。患者外出、去医院时应戴口罩，以免传染他人。腹泻患者生活用具尽量与家人分开，单独使用，饮食应尤其注意生熟分开。

外出饮食需注意卫生

外出就餐应去有食品经营许可证的餐馆，不食用腐败变质、超过保质期的食品和饮品。要注意膳食结构均衡，食物种类丰富，三餐规律饮食、吃好早餐、不暴饮暴食。

尽量不去人群密集处

尽量不到人多拥挤、空气流通不畅的公共场所，不要带病走亲访友和聚会，儿童、老人和病人尤其要注意。

不招惹流浪犬等动物

一旦被流浪犬等动物咬伤，及时到正规狂犬免疫预防门诊注射狂犬疫苗。 本报记者 唐诗

解除聘用合同通知 根据《事业单位聘用合同书》第十五条及《北京市事业单位聘用合同书》的规定：事业单位工作人员连续旷工超过15个工作日，或者1年内累计旷工超过30个工作日的，事业单位可以解除聘用合同。首都医科大学附属北京安定医院正式在编职工安朝晖符合上述条件，单位决定自2019年12月2日与其解除聘用合同，并通过邮寄方式送达解除聘用合同的通知，但其本人未签收，现单位再次通过公告方式送达。 首都医科大学附属北京安定医院 2020年1月2日

又闻 腊八粥 飘香

具备帮助消化，增强饮食吸收的功效。因为腊八粥粗细搭配、营养丰富，富含多种维生素等营养成分，对于老年人的骨骼保健也很有益处，同时还能改善老年人的便秘情况，对于老年人常常出现的失眠多梦也有不错的保健效果，所以老人可以适当多食用一些。

预防高血压

腊八粥常用的有粳米、糯米和薏米等。粳米含蛋白质、碳水化合物、钙磷铁等成分，具有益气养脾、五脏除烦、止渴益精等功用。糯米含有温脾益气的作用，所以在平时的生活中，高血压的朋友可以多多尝试一下食用腊八粥，效果也很显著，对于老年朋友来说更应该提倡粗细搭配的饮食方式来保健身体。

喝一碗养生腊八粥

糖尿病病人：燕麦、荞麦为首选 营养学上，并不主张糖尿病病人过严地限制碳水化合物，但要选用血糖生成指数较低的碳水化合物。许多研究已证实，富含膳食纤维的食物可降低血糖，特

按照我国民俗，每年农历十二月初八称为“腊八”。俗话说，过了腊八就是年，在我国各地，人们都会以各种形式来欢度腊八节，比如，喝上一碗浓香四溢的腊八粥……

腊八为什么要喝粥

为什么腊八这天要喝粥呢？其实，腊八节这天喝粥，距今已有1000多年的历史了，腊八粥又叫七宝五味粥，也称八宝粥，腊八这天喝粥，是人们祈求来年五谷丰登以及对幸福生活的向往。

腊八粥一般是用大米或糯米，加上各种豆类及干果(如莲子、大枣、栗子、杏仁、花生、核桃、百合、桂圆肉等)制成，还可以再加各种花色食物及调味品煮制。

随着社会的不断发展，人们对美食的热爱和不断改良创新，腊八粥也发生了巨大的改变，营养专家指出，腊八粥可以选择的材料比一般单一原料制成的粥更能满足人体的多种营养需要。所以制作腊八粥时选料特别有讲究，尤其是具有食疗作用的原料，要根据身体状况选用。

腊八粥营养价值丰富

补血气 美容颜

对于腊八粥来说，可说的上是养分全面的保养佳品，腊八粥的食材含量比较丰富，有大豆黑米、大枣花生等等，依据各地的风俗不同，可能配料也有所不同，但是营养功效显著，我们常见的黑米大枣就有很好的补血益气、美容的功效，而且对于健体瘦身的效果也相当不错，所以女性食用腊八粥对于美颜补血功效非凡。

孕妇补充铁质

孕妇食用腊八粥的效果也是非常明显的，比如腊八粥中的花生仁、大豆、黑豆、青豆，具有丰富的铁元素，对于孕妇及时地补充铁、钙元素很有帮助，而且可以搭配上一些馒头或者花卷都有很好的效果，即使在平时不过腊八节，也可以在家里尝试食用这些食材，对于孕妇补铁是很有帮助的。

老人有助消化

对于老年人来说，腊八粥还

Advertisement section containing various notices, legal notices, and public information. Includes text like '解除聘用合同通知', '北京威永国际拍卖有限公司', and '北京威永国际拍卖有限公司公告'.

本报刊登热线: 13699137322