



# 女性身边养生食品



## 女性养生忌讳

**编者按:**现在越来越多女性朋友重视身体健康,女性进补吃什么好呢?“母亲节”来临之际,编辑为您推荐几种滋补女性的常见食品。

**西红柿:**餐桌上的美味,迷人的外形,鲜嫩的色泽,很多人都喜欢食用,其实西红柿不但味道鲜美,还具有一定的“药效”。西红柿中富含维生素C,可以预防感冒,而大量含有的番茄红素,是一种让番茄变红的天然色素,有抗氧化损伤和软化血管的作用。

**马铃薯:**马铃薯是多用途、富含碳水化合物的食物,受到全世界的关注和青睐,而且制作和食用方法多种多样。马铃薯的蛋白含量与谷物的蛋白含量相同,是一种既可以做菜又可以与粮食媲美的食品。马铃薯性平味甘,中医学上具有和胃调中的作用。它还富含维生素C,带皮食用富含钾元素,新鲜马铃薯含有大约80%的水分和20%的干物质,热量约为100卡,而且不含脂肪。

**茶:**茶叶历来被人们视为延年益寿之品,被誉为“东方饮料的皇帝”,俗语“开门七件事”(柴、米、油、盐、酱、醋、茶)中就包括了茶叶,可见茶叶在一天中的重要性。茶叶是一种低热能食物,一般是茶质量越好,热能越高。就种类来看,绿茶含热量最高。茶叶所含的水溶性维生素可全部溶解在热水中,所以饮茶可以补充人体需要的多种维生素。此外,茶叶之所以提神,是因为茶叶中含有咖啡因,而咖啡因具有兴奋中枢神经的作用。

**牛肉:**相对于猪肉和羊肉来说,牛肉是最值得推荐的红肉。羊肉太膻,猪肉脂肪含量太高,而牛肉饱和脂肪酸含量较少,蛋白质含量较高,还富含维生素A,可增强抵抗力、明亮眼睛、抗氧化,对男性起到增强肌力作用。

**牛奶:**牛奶能帮我们补充日常消耗的不同种类的营养,如矿物质、蛋

白质、脂肪、碳水化合物和维生素。作为一种完整而全面的食品,建议每位国人都应经常饮用一定量的牛奶,避免我们身体的营养赤字。作为一种天然食品,牛奶经过杀菌后,不需任何加工,可直接供人食用。喝后几乎能全部消化吸收,不会产生多余的废弃排泄物。

**菌类:**包括各种耳类和菇类:如木耳、银耳、蘑菇以及竹荪等。菌类拥有高蛋白、多膳食纤维氨基酸、维生素,多矿物质,同时又无胆固醇、低脂肪低糖的神奇食用效果。木耳中的铁对素食者来说能起到很好的补充作用,乌发效果也很优秀,还可以提亮肤色、不易生痘。此外菌类还有可观的增强免疫力、抗肿瘤、抗病毒、抗辐射、防治心血管病、保肝健胃的作用。素食主义的和尚为什么吃素还能保持身体强壮,答案全在“斋饭”里,没有菌类的素饭就不能称之为斋,菌类和豆腐最能保障素食者的身体机能。

**姜:**姜是种重要的调味品,也可作为蔬菜单独食用,而且还是一味重要的中药材。它可以将自身的辛辣味和特殊芳香渗入到菜肴中,使之鲜美可口。生姜中的姜辣素进入人体后有特别强的对付氧自由基的本领,一定程度上有抗衰老的功效。姜还具有促进血液循环、驱散寒邪的作用,着凉、感冒时不妨熬些姜汤,能起到很好的预防、治疗作用。

**醋:**醋不仅是食用调味品,还有开胃、增食、消毒的营养保健功效。醋中的酵素可以抑制和降低人体衰老过程中过氧化物质自由基的形成,起到抗衰老的效果。在炖煮肉、骨、皮类的食物时,最好多加一点醋,能促进其中大



量蛋白质充分分解,让优质蛋白质被人体吸收得更充分。

**黄豆:**黄豆主要成分是蛋白质,尤其是素食主义的蛋白质来源。它们包含了人体所必需的氨基酸,对肌肉的修复和再生,皮肤、头发、指甲的生长都有作用,黄豆蛋白也是最便宜的蛋白质。黄豆的营养价值很高,但直接食用会影响蛋白质的吸收,造成肠胃胀气等现象。食用整粒大豆其蛋白质吸收率大约65%左右,而加工成豆浆后吸收率可增长很多。所以,黄豆最好是做成豆浆或豆腐食用。可以早晨用豆浆机自己制作豆浆,晚上用豆渣蒸窝头,这样能够粗细粮互补。

**葡萄:**葡萄营养丰富,鲜嫩味美,酸甜适口,老幼喜食。葡萄中含有人体不可或缺的维生素、矿物质以及少量的蛋白质和脂肪。性平,味甘酸,无毒,历代中医均把它奉为补血佳品。

**苹果:**在众多的水果之中,苹果可以说是最普遍的一种,苹果果胶属于可溶性纤维,不但能促进胆固醇代谢,有效降低胆固醇水平,生吃苹果还能调理肠胃,因为它的纤维质丰富,有助排泄。另一方面,腹泻的人吃它也有好处,因为苹果酸具收敛作用。苹果有生津润肺、健脾开胃的效应。营养学分析,苹果含有最多果糖,多种有机酸、果胶及微量元素,能扩张血管,有利高血压患者。此外苹果虽然营养丰富,但热量不高,深受减肥者欢迎,老幼皆宜。

1. 超负荷工作:随着竞争愈来愈激烈,现代职业女性的工作节奏日趋紧张,精神上容易产生巨大压力,精神上 and 身体上的超负荷状态对健康是非常不利的。如果不注意休息和调节,中枢神经系统持续处于紧张状态,会引起心理过激反应,久而久之可导致交感神经兴奋增强,内分泌功能紊乱,产生各种身心疾病。因此,职业女性要注意缓解心理上的紧张状态,做到劳逸结合,张弛有度,合理安排工作、学习和生活,坚持体育锻炼。

2. 忧愁抑郁:生活中的烦恼在所难免,将忧愁烦恼压在心中显然不妥,心情不好应学会心理调节,尽量想办法宣泄或转移,如找好友聊天,一吐为快,或纵情山水,饱览大好河山,使心胸开阔,热爱生活。

3. 盲目减肥:爱美之心,人皆有之,职业女性尤其如此,许多人千方百计想减掉自己体内多余的脂肪,减肥茶、减肥餐等各种各样的减肥措施令人眼花缭乱。减肥者想速见成效,拼命节食,结果是体重减轻了,身体却垮了。

4. 浓妆艳抹:职业女性由于工作需要,对自己进行适当的化妆是必要的,但切忌浓妆艳抹,因为目前市场上出售的化妆品无论多高档,还是化学成分居多,含汞、铅及大量的防腐剂,虽然能暂时遮住色斑,但却治标不治本,不少女性把美容希望寄托于层出不穷的化妆品上,忽略了自身的健康。化学品会严重刺激皮肤,粉状颗粒物容易阻塞毛孔,阻滞皮肤的呼吸功能。

5. 饮茶过浓:多数职业女性有饮茶的习惯,茶可消除疲劳、醒脑提神,提高工作效率。饮茶好处固然不少,但茶碱太多也有坏处,茶是一种有效的胃酸分泌刺激剂,而长期胃酸分泌过多,是胃溃疡的一个重要致病因素,所以,应在茶中加入少量牛奶、糖,以保持胃粘膜免受或减轻胃酸的刺激。

6. 借酒消愁:职业女性在工作中总会遇到一些挫折和打击,有些人往往借酒消愁,或者把喝酒当成现代生活方式中的一种时髦行为。其时,借酒消愁更愁。只顾闷头苦饮的结果使大量酒精进入人体,首先是神经系统受损,这是很危险的。

## 出售

本人现有滨河城7号楼2单元1604号的住房一套,三室二厅,134平方米,结构好,采光好,新房刚装修未入住,欲出售,有意者请与张先生联系,电话:13393430612。

## 住房手续挂失

乔中心,不慎将迎新街太钢南固碾楼2栋2单元19号购房发票遗失,特此声明。

王跃先,不慎将迎新街太钢六平房宿舍36排5号全部购房手续遗失,特此声明。

杨贵龙,不慎将太钢建材宿舍2栋2单元1号购房收据遗失,特此声明。

吴燕,不慎将大同路231号太钢绿荫宿舍4栋2单元3层6号住房交款凭证遗失,特此声明。

张爱林,不慎将迎新街太钢青楼高层2栋4单元1102号装修收据遗失,特此声明。

## 出门证挂失

炼钢二厂,不慎将编号为:920074808、920072404的出门证遗失,特此声明。

## 挂失

硅钢制品厂陈润龙,卡号:20201227

硅钢制品厂王丽萍,卡号:20201247

硅钢制品厂张旭勤,卡号:20201298

硅钢制品厂戴润萍,卡号:20201307

硅钢制品厂赵秀萍,卡号:20201340

硅钢制品厂孙荣强,卡号:20211895

硅钢制品厂赵喜明,卡号:20212167

硅钢制品厂范海风,卡号:20212177

硅钢制品厂程美英,卡号:20212197

硅钢制品厂孔祥爱,卡号:20212261

硅钢制品厂张俊先,卡号:20212617

硅钢制品厂刘玉生,卡号:20213451

硅钢制品厂黄志芳,卡号:20214037

硅钢制品厂毛勤平,卡号:20221345

硅钢制品厂党丽红,卡号:20221371

硅钢制品厂巩林泉,卡号:20213408

硅钢制品厂胡成,卡号:20219691

公安器材厂赵滨,卡号:30405673

公安器材厂汤嘉宁,卡号:30604514

公安器材厂杨韶华,卡号:20200280

公安器材厂程慧兰,卡号:20200281

以上职工太钢出入卡遗失或注销,特此声明。

## 绽放生命精彩 铸就幸福梦想

(上接第一版)早在1994年该队代表太钢赴北京参加全国首届中老年健身舞大赛,获“兰花杯”一等奖。从1994年至今,不仅在省、市、全国的各种大赛中多次夺冠获奖,而且还远赴澳门、台湾、新加坡参赛,并且分别获得“金莲花杯”“胡姬花杯”“阿里山杯”等艺术大赛金奖。汗水结硕果,成绩喜煞人。

与此同时,她的事迹也被越来越多的人熟知,中国体育报、中央电视台《夕阳红》栏目等多家新闻媒体专题报道了她的事迹。

退休之后,她开创了自己人生事业的第二个春天。

面对取得的各种荣誉和成绩,已经79岁的郑彩珍老人却十分淡然:其实老年生活中最让我感到欣慰的是拥有多姿多彩的晚年生活,让自己的生命充实。在追求梦想的同时,让自己身体健康,精神愉快。很高兴能和众多兄弟姐妹一起过快乐健康的晚年生活,很高兴能为老年体育事业尽一份微薄之力。

她用自己精彩的晚年生活,让我们懂得,即使是微霞尚满天的夕阳红,但只要有了梦想的人生就是精彩的人生,有爱有奉献的人生就是幸福的人生。

郑彩珍老人对生活的热情、乐观的精神正是国家一直倡导的“积极老龄化,健康老龄化”的写照。

离退部供稿

## 周末菜谱

### 老姜枸杞羊肉汤

材料:羊肉。  
调料:植物油、老姜、枸杞、盐、料酒、醋。  
做法:1.羊肉洗净切块放入沸水中,加几滴醋,余汤去腥味,捞出备用。

2.老姜洗净拍裂。  
3.砂锅中倒入少许植物油,油热放入拍碎的姜块爆香并下入余好的羊肉块拌炒均匀。  
4.砂锅中加入凉水(没过羊肉)、少许料酒、适量枸杞煮沸,改小火慢炖一小时。  
5.待肉熟烂加盐即可。



### 麻辣茼蒿

材料:茼蒿、麻辣花生少许、香干少许。

调料:植物油、盐、姜末、葱花。  
做法:1.茼蒿择洗干净切段备用。  
2.香干切碎、麻辣花生碾碎备用。  
3.锅中放入水,滴入几滴油和少许盐,锅开后放入茼蒿焯烫30秒,捞出用凉水冲凉沥干水分。  
4.锅中倒入植物油,待油温五成热放入姜末、葱花爆香,加入香干翻炒均匀加入茼蒿、麻辣花生碎、盐翻炒均匀即可。



钢新公司餐饮营养部