

情绪低迷的人 这些食物建议少碰

情绪低迷不仅会影响到人们的心情,同时也会给身体带来一定影响。如果你感觉自己长时间处于情绪低迷状态,那么下面这几种食物最好少碰。

热量比较高的食物

很多人心情不好的时候就喜欢吃东西,而且喜欢吃高热量食物,但是对于一些轻度抑郁患者来说,不建议疯狂进食。

食物摄入过多的话,会增加肠胃负担,而且也并不利于心情变好,甚至导致大脑出现供血供氧不足,给脑部神经造成一定损伤。

酒精类食物

一些人心情不好,会选择喝酒,通过酒精麻痹神经,暂时忘掉消极情绪;但经常喝酒,可能会让人进一步心烦躁甚至产生消极抑郁的情绪。所以,对于一些情绪不太高涨的人来说,最好不要用喝酒方式来进行缓解。

功能性饮料

市面上售卖的饮料种类有很多,功能性饮料对于从事重体力劳动的工作者,或即将消耗大量体力的人来说,确实能在一定程度上提升体能。

但饮料当中的一些成分容易对人的神经造成刺激,经常喝,可能并不利于让人产生高涨情绪,反而会导致神经系统受到损伤,轻度抑郁患者应该尽量少碰这些饮料。

甜食

很多人认为吃甜食能够提升幸福感,整个人的心情也会变好。所以,他们感觉心情不好时,会吃甜食来改善消极的情绪。

糖分摄入过多,在改善情绪方面发挥的作用并不大,反而会给自己造成一定伤害。因此,对于本身情绪就不太好的人来说,甜食要尽量少碰。

(综合:新浪网、北青网等)

不同年龄段应该怎么吃



▲图片来源:网络

20岁喝牛奶增骨量,40岁全谷物少慢病……近日,美国 WebMD 网刊文提出每十年调整一次营养饮食的理念。那么,各个年龄段的饮食究竟该如何侧重呢?

20岁 强肌壮骨

蛋白质长肌肉。蛋白质有助于维持肌肉含量。优质蛋白来源瘦肉、鱼等动物蛋白,以及大豆、坚果等植物蛋白。

钙壮骨。20~30岁,人体骨骼发育会达骨量峰值,要多注重补钙,同时多晒太阳,以促进身体合成维生素D,还要勤于运动,给骨骼适当刺激。

铁补血。铁是构成血红蛋白、肌红蛋白、细胞色素以及某些呼吸酶的成分,参与体内氧的运送,维持正常造血功能。很多年轻女性可能缺铁、贫血,应适当增加红肉、水产品等富含血红素铁的食物。

30岁 开始抗衰老

新鲜蔬果抗氧化。颜色鲜艳的蔬果富含维生素C、胡萝卜素、番茄红素、花青素等抗氧化成分,有助于保护机体免受自由基损害,抵御衰老。

深绿色蔬菜如菠菜、油菜,橘红色蔬菜如胡萝卜、西红柿,紫色蔬菜如甘蓝、红苋菜等,这些深色蔬菜应占蔬菜摄入量1/2以上。

拒绝浪费食物! 疾控专家教你科学“打包”

近日,央视新闻多次对餐饮行业的浪费现象进行报道,呼吁公众珍惜粮食,杜绝浪费。广东人一向不爱铺张浪费,外出就餐吃不完,大家都习惯将剩菜剩饭“打包”。有人担心剩菜剩饭放久会产生亚硝酸盐,广东疾控中心专家支招,科学“打包”就能避免很多有害因素。

蔬菜中硝酸盐较多,在存放过程中因为细菌的活动,可能产生亚硝酸盐。因此,不建议蔬菜存放24小时以上。

打包的食物要分类装好。不同食品中微生物的污染程度不一样,剩饭

40岁 预防慢病

平衡膳食基础上注重以下两点:

发酵食品护肠道。含益生菌和益生元的食物有助保持肠道、免疫系统健康。益生菌来源包括酸奶、泡菜等发酵食品,含益生元的食物有洋葱、大蒜、韭菜、芦笋、豆类 and 全谷物。

全谷物防慢病。常见全谷物有糙米、燕麦、荞麦、玉米、小米、高粱米等,其富含膳食纤维、B族维生素和矿物质,对预防2型糖尿病、心血管疾病、肥胖、癌症等有重要作用。建议成年人每天摄入谷薯类250~400克,其中全谷物和杂豆类50~150克。

50岁 处理好更年期

该年龄段要注意优质蛋白、钙、维生素D摄入,尤其是更年期女性,可以通过食物调节身体状态。

豆制品补充植物雌激素。豆腐、豆浆、豆干等豆制品不仅含丰富的优质蛋白,还含大豆异黄酮、大豆磷脂、大豆皂苷、大豆低聚糖等多种活性物质,利于延缓衰老、改善肠胃、降血压和血脂。尤其大豆异黄酮,可改善与雌激素低下有关病症。

剩菜要用干净的器皿分开盛放,并盖好盖子,可以有效避免交叉污染。

打包食物要及时放入冰箱。无论是哪种食物,在室温下放得越久,微生物就繁殖得越多,因此打包的食物要及时放入冰箱冷藏,并注意不要跟其他生的食物放在一起。一般来说,我们建议生的食物放在冷藏柜下方,熟的食物放在上方。

打包食物必须彻底加热再吃。冰箱的作用是抑制细菌繁殖,但无法彻底杀灭它们。因此冰箱中存放的食物

60岁 延缓机体衰老

茶籽油护血管。建议饮食少吃动物油,最好选择不饱和脂肪酸的橄榄油和茶籽油,一天别超过30克。

浆果防老痴。草莓、蓝莓等浆果富含生物类黄酮,有很好的抗氧化作用,且这些浆果天然甜度高,但含糖量低,是适合老年人的零食,每周可吃两到三次。

高纤维食物促排便。高纤维食物有小米、鲜玉米、藜麦面、黑米。蔬菜中,鲜香菇、金针菇、木耳等菌类,毛豆、蚕豆、豌豆等鲜豆类,是富含膳食纤维的“大户”。水果中,石榴、桑葚、梨、猕猴桃、鲜枣、芒果、苹果,纤维含量也很丰富。肠胃不好的老人可以把水果蒸熟再吃。黑芝麻、松子、干杏仁、干核桃等也富含纤维,每天摄入20克左右。

70岁后 烹饪要用心

少食多餐。消化吸收能力不好的老人宜少食多餐。一般情况下,三餐可这样安排:早餐6:00~8:30,午餐11:30~13:30,晚餐18:30~20:00。

两餐之间可加餐,但要合理安排食物摄入量,保证谷类、蔬菜、水果、豆类和动物性食物摄入充足。

饭菜做得细软。多采用炖、煮、蒸、烩、焖等烹调方法,减少煎炸和熏烤。高龄老年人的饭菜尤其要煮软烂,坚果、杂粮等坚硬食物可碾碎成粉或细小颗粒。

口味别太重。烹饪时,盐用量一天不超过6克。菜里加了酱油和酱类,应减少食盐量。学会适量添加葱、姜、果皮等天然调味料,利于丰富味觉体验。

(综合新华社、北京发布等)

取出后必须彻底加热方可食用,高温可以有效杀灭细菌。彻底加热,就是把菜加热到100℃,保持沸腾3分钟以上。如果采用微波炉加热,那么必须保证食物的中部也被完全加热。

疾控专家还建议,一般情况下,剩饭剩菜受到细菌污染概率较大,且营养价值也没有新鲜烹制的饭菜高;因此,经常吃剩饭剩菜,对健康还是有一定影响的。所以,建议大家自己做饭菜或者外出点菜时,要量力裁衣。

(节选自《老年报》)

市级文物“禁烟石碑”保护堪忧 石碑“矮”了一截 “少”了两个字



▲石碑一截被埋在水泥里。 记者/刘平 摄

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/刘平)“永禁洋烟,如违禀究”,在天元区雷打石镇沧沙社区原沧沙埠老渡口码头处,竖立着一块禁烟石碑,是迄今为止株洲发现最早的“禁烟石碑”,仍在警示人民远离毒品。然而,在8月28日,有当地居民反映,禁烟石碑的保护现状令人堪忧,石碑“矮”了一截,还“少”了两个字。这到底是怎么回事?

一截埋在水泥里 “少”了两个字

记者现场核实发现,石碑背靠的土墙已经倾斜,前面的地面进行了硬化,有一截石碑被水泥掩埋。石碑最下面的“烟”“究”两个字不见了。

附近居民介绍,沧沙埠老渡口码头位于淅江与湘江交汇处,码头处曾铺有石板路,建有亭子、商铺。后来石板路因修水渠被拆除,亭子也倒了,这里变成菜地,商铺成了破烂房子,但禁烟石碑完整地保留了下来。为保护禁烟石碑,社区居委会曾组织社区工作人员和社区志愿者对禁烟石碑前地面进行了平整、硬化。

“土墙万一垮了,就会压坏石碑。”有居民建议,拆除土墙上方的砖,减轻土墙负荷,同时对土墙进行加固,防止倒塌。

建议添加保护框 防止被盗

文物部门提供的资料显示,禁烟石碑是在第三次全国文物普查期间被发现,已于2012年列为市级文物保护单位。该石碑是全市发现的唯一一块与禁烟有关的文物,在全省罕见。

据了解,文物部门曾向雷打石镇政府去函,要求加强对禁烟石碑的保护。建议成立专门的保护管理小组,负责石碑的保护管理工作;要求对石碑进行防盗处理,设计相对牢固、不易移动的保护框等。

“硬化前,地面应该往下挖点,防止石碑上的刻字被掩埋。”有居民指出,保护措施应周到细致,不能事与愿违。

水竹一村提质改造施工停了? 有关部门称有人阻工,他们仍在做工作

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/王晖)荷塘区水竹一村的提质改造,被列为省重点示范工程。政府投入预算达1400万元,原定今年5月就完工,但中途有人阻工,该工程至今没有完工。这究竟是怎么回事?

施工现场管道扔满一地

近日,记者来到了施工现场。在20栋门口,挖开的管道井里塞满了垃圾。施工管道扔满一地,泥土裸露,很明显工程进度受到了影响。在现场,一些退休职

工纷纷向记者诉苦。

据他们说,住在25栋的李姓老人认为隔壁的20栋房屋改造,要开挖电信井、水电气管道改造施工,会影响她家房屋结构安全,

不许施工队动工。尤其是拖材料的大货车和混凝土车,经过她家门口时有震动,影响了她家结构安全,所以她多次“阻工”,以至于影响到工程如期竣工。

老人:施工影响房屋安全

事实是否如此?记者随后来到25栋实地了解情况。刚进李老太太家,她们母女俩就带记者到家里查看。墙上有裂缝,做着标记,靠东侧的一间卧室门跟地面“贴”在一起,打开有些困难。

她们母女俩出示了一份检测报告,该检测报告是湖南大学土木建筑工程检测有限公司于2021年2月5日出具的。报告称,该房屋主体结构并未检测到基础和地基不均匀沉降引发的裂

缝,房屋四周地面也未见沉降裂缝,房屋基础处于正常工作状态。房屋主体结构倾斜值未超出国标要求,砂浆和砖强度都达到要求。房屋墙壁出现裂缝,一方面是墙体薄弱部分,因为温度变化和材料收缩原因出现裂缝,另一方面,附近的施工震动,加剧了该裂缝的发展。

检测报告显示,该房屋由于年代久远,建于上世纪50~60年代,局部墙体开裂、露筋,破损严

重,存在安全隐患,建议进行加固处理。

据老人称,之前有25吨的混凝土车、拖载施工器材的大货车和进行楼顶作业的吊车经过她家门口,压到她家楼房附近的地基,而且货车转弯半径太大,曾经撞到过她家这栋三层楼房的墙面,影响到她家房子安全。所以,她不许运输施工材料的货车经过。

区住建局:仍在做老人的工作

记者随后联系该项目的总工程师宋永中。宋永中称,该工程是省级示范重点工程,从去年11月开工,原计划今年5月完工,工程涉及小区水电气改造,要维修

楼面,整治漏水,进行休闲运动设施设备提质。26栋房屋改造,涉及758户居民,是惠民工程,不料施工过程中,遭遇这种“阻工”,他们有苦难言。

水竹社区工作人员表示,多次做过老人工作,但她就是不肯松口。她现在只允许小货车经过,很多大型的材料和设备都不方便进出,工程进度因此被拖慢。

荷塘区住建局表示,目前,他们还在耐心做李老太的工作。前面的工程完工了,接下来,他们会到李老太所在的这栋房屋进行加固。希望李老太以大局为重,互信互任,配合他们尽快把工程完工。

这道坎须安装防护栏

“万一踩空,会摔得不轻!”8月27日,有市民反映,位于芦淞区建宁街道的三角叉巷存在安全隐患,路过的行人和车辆稍有不慎,有踏空掉下坎的危险。

三角叉巷连接芦淞路,通往建宁街道办事处、城南春天小区等处。在紧靠“三角叉104号”楼的路边,路边出现一道数十米长的坎,路面高出楼旁地面,形成的落差超过1米,中间无护栏安装,路边无路灯照明。有附近居民表示,该路段路面狭窄,不时有行人、车辆经过,希望有关部门能在该路段的路边安装防护栏杆或防撞护栏。

(株洲晚报融媒体中心记者/刘平 摄影报道)



同仁堂辅酶Q10免费送

常用辅酶Q10,全面提升免疫力

高温炎热,从而加重了各个器官的负担,易引发各类疾病,尤其是中老年人,要特别注意身体健康。研究证明,常用辅酶Q10能增强机体免疫力,是初秋保健佳品。

吃辅酶Q10,养心护心正当时。辅酶Q10软胶囊,获得国家食品药品监督管理局批准,是正规的中老年保健常用品,主要有益于身心健康的辅酶Q10为原料,经动物功能试验评价,辅

酶Q10对增强人体免疫力有很好的针对性。常用辅酶Q10能增强机体免疫能力,在秋季保健身心,已得到不少中老年人的认可。

即日起,凡是年满50周岁以上的中老年朋友都可以领取10个月用量的辅酶Q10调心脑,每人限领一份,不得重复领取,数量有限,先到先得,加入会员就抓紧拨打领取热线马上领取吧!

免费领取电话:400-180-1022

