



什么时候喝牛奶最好

《中国居民膳食指南》指出:“每天吃奶类、大豆或其制品”。奶类除含有丰富的优质蛋白质和维生素外,含钙量也较高,且利用率也很高,是天然钙质的极好来源。我国居民膳食提供的钙质普遍偏低,平均只达到推荐供给量的一半左右。大量的研究工作表明,给儿童、青少年补钙可以提高其骨密度,从而延缓其发生骨质疏松的速度。我国婴幼儿佝偻病的患者也较多,这和膳食钙不足可能有一定的联系。因此,应提倡居民每日摄入奶类制品。

每天奶类的摄入量该是多少?《中国居民膳食指南》指出,每天要吃相当于300克牛奶的乳制品。这大概差不多1.5杯牛奶(一次性纸杯)。当然,这只是个平均值,并不意味着每天都必须这么多。有时候200克,有时候400克,完全没问题。值得注意的是,如果特别爱喝奶制品(牛奶、酸奶、奶粉、奶酪),觉得每天300克不够吃,那就少吃一点主食和肉,保持热量不超标,营养也均衡。

究竟什么时间喝牛奶好呢,其实任何时间都没问题,不必刻意选择什么时间,强调每天摄入,比什么时间段摄入更重要,如果一定要分上下,早晨和晚上都是不错的选择。早餐喝一杯牛奶、一个鸡蛋,吃一点主食、一个水果,就是非常丰盛健康的早餐,另外鸡蛋中的维生素D还可以促进牛奶中钙的吸收。

晚上睡前一杯牛奶也有好处,牛奶除了有促进睡眠的作用,关键是我们提倡每天饮水主要是为了补充钙,奶中的钙吸收率最高,奶不与其他食物同食,减少了其它食物如膳食纤维等会影响对钙的吸收。另外奶与钙剂同服,牛奶中的维生素D还可促进钙吸收。 □ 韦莉萍

孩子用电子产品更影响睡眠



科学研究显示,跟成人相比,少年儿童的睡眠更容易受到电子产品影响,研究人员建议父母和相关决策者采取相应措施。

新一期美国《儿科学杂志》发表了关于这个主题的多篇论文。2011年以来,美国少年儿童对移动媒体设备的使用时间已增加到原来的3倍,其中8岁以下儿童平均每天使用这类产品的时间达到48分钟。

其中一篇名为《童年和青春期的数字媒体与睡眠》的论文作者、美国科罗拉多大学博尔德分校综合生理学系副教授莫妮克·布儒瓦表示,在全球超过60个针对5岁至17岁少年儿童的研究项目中,90%的研究发现过多的“屏幕时间”与睡眠时间延后、睡眠时长缩短和质量降低相关。

布儒瓦解释说,光在夜间照射到视网膜后,会抑制褪黑素的分泌,从而“拨后”生物钟的入眠时间。少年儿童的眼睛还在发育,晶状体更透明,因此对光更敏感。研究发现,成人和学龄儿童如果暴露在同样强度的光下,儿童褪黑素水平下降的程度是成人的两倍。电子产品中的短波段“蓝光”抑制褪黑素的作用较强。因此,睡前几小时内暴露在屏幕光线下,会对少年儿童的睡眠和生物钟产生更大影响。此外,社交媒体的内容也可能提升他们的大脑兴奋度而影响睡眠。

布儒瓦建议,家长们应限制少年儿童睡前使用电子设备的时间;在孩子睡眠时关掉屋里所有电子设备,包括家长的手机,让它们不在卧室充电;将游戏机、电脑、平板电脑、手机等电子产品挪出孩子的房间。 □ 王卓

小雪后 饮食防内火

“久雨重阳后,清寒小雪前。”《中国天文年历》显示,11月22日11时5分迎来“小雪”节气。此节气内,气温走低,天气更冷,降水状态由雨变成雪。专家表示,小雪时节应该要养肾,顺“天时”,中医认为冬季属肾,肾主藏精,为生命之源。小雪后天气逐渐寒冷,寒为阴邪,容易损伤肾阳,故此补肾最合时宜,可适当多食温补益肾的食物,如羊肉、牛肉、腰果、栗子、芡实、山药等。此时节,少吃辛辣食物,防内火,多喝水,戒烟戒酒,规律生活。

饮食

第一肉:羊肉

羊肉有补肾壮阳、温补气血、开胃健脾的功效,所以冬天吃羊肉,既能抵御风寒,又可滋补身体。羊肉最好是炖着吃,会更加熟烂、鲜嫩,也易于消化。

第一菜:萝卜

白萝卜可算是冬季暖身食物状元榜的第一菜。萝卜在民间有“小人参”的美称,含有丰富的碳水化合物和多种维生素,而且萝卜不含草酸,不仅不会与食物中的钙结合,更有利

于钙的吸收。吃肉时搭配凉拌萝卜,能起到清凉解毒、去火的作用。

第一果:山楂

山楂是冬日的应季食材,能开胃、消食、活血。山楂最突出的益处是能防治心血管疾病,对降低血压和胆固醇、软化血管及镇静有一定作用。山楂生吃或做汤、茶都可以。

第一饮:红糖水

寒冷的冬季强调温补,就饮品来说,红糖水最为适宜。

红糖有“东方巧克力”的美誉,其好处在于“温而补之,温而通之,温而散之”,具有化痰散寒、暖胃健脾、缓解疼痛的功效,且富含钙、铁等人体必需的矿物质。红糖水一定要煮一下,煮过的红糖水比直接用热水冲泡的更易吸收,且更具补中益气、健脾、暖胃的功效。

第一补:枸杞

冬季养生多以益气助阳、滋阴补肾为主,枸杞就是冬季进补最好选择。枸杞含有

必需的各种营养成分,对肝肾阴亏、腰酸酸痛、视力衰弱和糖尿病都有一定食疗效果。早晚嚼食枸杞对营养成分的吸收更充分,一般健康成人每天吃20克左右最佳。

第一杂粮:红薯

红薯富含碳水化合物、膳食纤维、胡萝卜素、维生素以及钾、镁、铜、硒、钙等微量元素,是很好的应季杂粮。推荐吃蒸红薯,跟大米一起熬粥,都有健脾养胃的功效。

习俗

小雪的相关习俗大多与吃有关,这也好理解,因为马上就要进入食物匮乏的冬季,因此必须做好越冬准备。此外,受传统观念影响,这个季节,人们也会有很多娱乐休闲活动,以打发漫长的冬天。

腌腊肉

小雪后是腌制、加工腊肉的好时候。民间有“冬腊风腌,蓄以御冬”的习俗,一些农家开始动手做香肠、腊肉,把肉类用这种传统方法处理后储存起来,等到春节时正好享受美食。

吃糍粑

在南方某些地方,还有小雪吃糍粑的习俗。古时,糍粑是南方地区传统的节日祭品,最早被农民用来祭牛神。有俗语“十月朝,糍粑禄禄烧”,就是指的祭祀事件。

斗蛐蛐、占雪

由于受到传统农耕社会习俗的影响,小



雪到来以后,进入农闲时节,人们的生活比较悠闲,北方大部分地区开始“猫冬”。于是,“玩”成为小雪前后的一个重要内容。旧日,老北京人喜欢玩“冬虫”,即斗蛐蛐、蟋蟀。还有“占雪”习俗,如果小雪不下雪,农民会祈求下雪,保佑来年丰收。

注意事项

防病

小雪时节气温降低,自然界表现为阴盛阳衰,人体阳气容易受到损伤,此时要注意保护阳气。中医认为“头为诸阳之会”,也就是说,头部是所有阳经汇聚的地方,不能受风冷,应特别重视头部保暖。外出时要防头部受寒,必要时最好戴上帽子、围巾等。

起居

专家建议,起居宜“无扰乎阳,早卧晚起,必待日光”,也就是说,不要扰动阳气,日出而作,早睡早起,保证充足的睡眠。但晚起并非赖床不起,应以太阳升起的时间为度。

小雪时节,专家建议,除了做好保暖外,还要多喝水、合理饮食、坚持耐寒锻炼等,注意防止“上火”。小雪时节,外面寒冷,屋内燥热,再加上人们穿得多,很容易出现口舌干燥、口腔溃疡、皮肤干燥的症状,也就是民间所谓的“上火”了,要戒烟戒酒,多吃些清火降气的食物。 □ 张文静

各类被子的清洁方法 你知道吗

冬天来了,又到了“脱衣靠勇气,起床靠毅力”的时候。寒冬冷夜最离不开啥?答案非被子莫属。但被子用久了,难免会脏,怎样清洗厚重的被子呢?根据被子的材质不同,清洁方法也不同。

棉花被:能晒不能洗

棉花被不宜水洗,清洁方法是:拆开被套,让棉花被芯在太阳下暴晒,并用小木棍轻打表面,使之蓬松。

羊绒被:只可干洗

羊绒被水洗后容易变形,如需清洗,最好拿去干洗。

蚕丝被:只能风干

蚕丝被因材质特殊,切忌水洗干洗,宜放置在阴凉通风处自然风干。若局部有污渍,用洗涤剂擦拭即可。

化纤被:水洗干洗均可

多数化纤被可直接放入洗衣机清洗,但调控清洗力度宜轻柔。

羽绒被:只能手洗

干洗药水会降低羽绒被的保暖性,加速材质老化,而机洗拧绞则会使羽绒被极易变形,所以羽绒被最好用手洗。 □ 李昉

工作提不起劲咋办

你可能需要一场说走就走的旅行

作节奏过快,以至于人们缺乏思考需要的时间和精力。在这种情况下,不妨放慢脚步,给自己灵放个假,具体可以尝试如下方法:

约几位要好的朋友聚餐,在吃饭时向朋友尽情发泄心中的苦闷和不快,也请朋友给自己一些建议。

休一个长假,来一次旅行。你可以坐在高速行驶的列车上,看沿途的诸多风景从眼前飞速掠过,就好像生命中的许多事情一样,快乐也好,悲伤也罢,终将成为过去;也可以将列车的始发站比喻为人生的起点,将终点站比喻为人生的终点,于是你会觉得时光易逝、生命短暂,应该珍惜眼前拥有的一切;还可以在山水清秀的地

方放松心情,感受大自然带给自己的灵动和美妙,让心灵找到一个可以停泊的港湾。

如果这些都不起作用,那么你应该仔细想想当前的工作是否是你需要的,是否能带给你价值、是否能让你感觉到意义,在权衡利弊之后,你完全有机会、权利换一份工作。但值得注意的是,更换工作一定要慎重,因为频繁地更换工作可能会让你找不到归属感,进而更难找到前进的动力。

此外,对于企业来说,应该创建自己的企业文化,提高组织的凝聚力,了解员工的思想动态,适时给予员工精神支持,激励员工以饱满的热情投身于工作、生活中。 □ 崔春玉



结伴运动更减压

多项研究表明,积极运动有益减轻压力。不过,与独自锻炼相比,和朋友一起运动,减压效果更好,更可以提高生活质量。

近日,美国新英格兰大学医学院研究员戴安娜·约克斯博士及其研究小组完成了一项试验,他们对69名医学系学生展开了为期12周的跟踪调查。这些学生平时精神压力较大,研究人员让他们随机选择团体运动或个人运动项目。团体运动组每周进行30分钟核心肌肉群锻炼和力量训练,独自运动组的运动时间则翻倍。参与者定期完成问卷调查,从心理、身体和情绪健康三方面给生活质量打分。分析结果显示,与独自运动的参与者相比,团体运动组各项得分分别高了12.6%、24.8%和26.2%。

约克斯博士称,新研究结果表明,与“独行侠”的个体运动相比,和朋友结伴运动能够相互鼓励,相互交流,更有利于克服困难,减少压力和焦虑,提高生活质量。 □ 陈宗伦

陕西工人报

放眼党政视野
坚持工会立场
传递职工心声

价格: 192元/年

电话:029-87345725 邮箱:461239165@qq.com 联系人:鲁静

欢迎订阅