

冬季既要保暖也要美美哒



◆羊肉一直是北方人冬季最爱

全媒体记者 王晓玲摄影

◇全媒体记者 王晓玲

很多人觉得寒冷天气人体需要摄入更多的食物，一是觉得能量消耗增加了；二是觉得吃多点才能暖和。其实，我们在寒冷天气静息能量消耗会增加，但是增加的很少，由于户外活动也减少了，因此身体活动消耗的能量又大打折扣，总的算下来，我们在冬天消耗的能量肯定不会增加太多。

内蒙古自治区人民医院临床营养中心阿丽玛医师介绍：“不需要吃得更多，也有办法保暖。”所

以说，爱美的人士可不能放开了吃，那您四月开始减的肥，真要“徒伤悲了”。冬天增添衣物，保证适当的运动量才是保暖和保持体重的王道。

羊肉是北方冬日佳肴

北方的冬天真是说来就来，涮羊肉、炖羊肉吃起来，会使我们感觉暖暖的。的确这是冬日佳肴，羊肉富含优质蛋白质，蛋白质含量比猪肉高（一般为13.2%左右），且蛋白质利用率高，而脂肪含量也比猪肉低。矿物质较多，

如铁、磷、镁等，消化吸收率很高，富含维生素B1、B2及尼克酸等。不仅味美、羊肉营养价值还丰富。但是需要注意的是羊肉脂肪酸的组成比例上，饱和脂肪酸一般占到45%—55%，而过多摄入饱和脂肪酸会对心血管系统带来危害。吃多少才合适呢？据《中国居民膳食指南》介绍，畜禽肉每日要摄取40—75g。而且这些营养成分主要在瘦肉中，肉汤中除了水分主要就是脂肪、嘌呤和调味品了，因此喝汤真不如吃肉，尤其是肥胖、血糖高、血脂高和尿酸高的人，少喝汤。

冬天口干舌燥，皮肤干燥，还容易便秘怎么办？

北方暖气开得太足，身体水分蒸发多，容易缺水而出现各种皮肤干燥、黏膜干燥、便便干燥等困扰。这种情况下，喝水自然是一件重要的事情，每天饮水1500—1700ml，不是等到渴了再喝，而是主动补充水分，可以在饭前和两餐之间补充。而且每天食用含水量较多的水果，如苹果、梨、柚子等。另外多吃一些富含膳食纤维的食物，让便便保持比较柔软的状态，比如绿叶蔬菜、木耳、银耳、海带、燕麦等食物都富含膳食纤维。

总之，冷风一吹，温度下来了，防寒保暖的同时，注意均衡饮食、荤素搭配、适量运动，保持健康体重。



针对50岁以上老人
青城市民有“口福”啦

为响应平价医疗号召，解决看病难、看病贵等与人民群众息息相关的医疗问题。内蒙古地区由《内蒙古晨报》联合“华医口腔医院”共同以中老年口腔健全、健康为目的，开展大型公益活动《青城口福计划》，为50岁以上中老年病患免除部分诊疗费用，如病患条件达到补助资格，将由《内蒙古晨报》联合“华医口腔医院”共同补助种植费用。

咨询电话：0471-6696666

◆健康·饮食

沙拉慎加酱
别越吃越胖

近两年，轻食主义成为一股饮食风尚，它的词义已演变成低脂肪、低热量、少糖、少盐且富含高纤维和营养的食物。以低热量的食材，取代大鱼大肉，不过分追求食物的“色、香、味”，反而更关注饱腹感与营养、热量的均衡。

沙拉就是轻食中的一员大将，尤其是对上班族来说，有些人的午餐就是一份沙拉。不过，在吃沙拉的同时，一定不要忽略沙拉酱的存在。一份沙拉在浇上酱汁前确实是低卡路里的饮食，但是加上酱汁之后就不一定了。

沙拉酱中最基础的就是饱和油脂，比如橄榄油、椰子油或者芝麻油。这是因为，适量的油脂会让调料的味道充分发挥。在油之外，沙拉酱最重要的就是酸，比如黑醋、柠檬汁、鲜橙汁或者苹果醋，酸味的作用是可以提鲜。

然而，市面上直接售卖的或者餐厅自行搭配的沙拉酱很多却达不到健康的标准，基本就是油、醋和蛋黄酱的混合物。

尽管沙拉本身确实属于轻食，但这些酱汁所含有的卡路里却并不低，比如蛋黄酱，其中75%都是脂肪，100克的蛋黄酱热量就能达到700卡路里。吃下这样一盒酱汁，就跟吃一碗米饭差不多。

提倡健康饮食的人们，对于沙拉的食用，首先应该选对酱汁，其次则是注意酱汁的摄入量。

实际上，沙拉酱不一定非得是高脂、高热量的。简单来说，沙拉酱可主要分为油醋类和奶油类。油醋类主要由醋、油脂、香料、盐组成；奶油类则主要以蛋黄酱或酸奶、黄油等为基础原料。

相对而言，油醋类的沙拉酱会比奶油类的热量低一些。而且，并不是所有的沙拉酱都是黏糊糊的，加了酱油的醋也算得上是一款沙拉酱，酸奶、柠檬汁等也都可以当做沙拉酱用。

据《法制晚报》报道

◆医生支招

B族维生素“成员”的那些事

◇全媒体记者 王晓玲

生活中，许多朋友都有过这样的经历，身体不时地会出现一些小毛病、小症状。如：口腔溃疡、面部皮肤干涩甚至起皮，又或是手足皲裂、手指头或手掌掉皮，也有人脚掌、脚趾间不定时出现针尖大小的白点，继而逐步扩大，引发足部瘙痒、疼痛，也有可能直接成为“脚气病”。这些小毛病、小症状虽然不会危及到生命，但也会影响我们日常的工作、学习。

那么，我们身上的这些小毛病究竟是怎么产生的呢？为什么明明看了大夫，也吃了药，怎么还是不能彻底消除呢？其实最主要的因素是：缺乏B族维生素。

维生素B的大家族“成员”有12种以上，最常见的B族维生素有8种：包括B1、B2、B3(烟酸)、B4(胆碱)、B5(泛酸)、B6、B9(叶酸)和B12(钴胺素)。

根据症状判断需要补充哪种B族维生素

食欲不振、胃肠疾病、头发干枯、记忆力减退、抽筋，可能缺乏维生素B1；很少吃瘦肉和奶制品的人、溃疡或糖尿病而长期进行饮食控制的人应当增加维生素B2；服用避孕药、妊娠、哺乳期、抽烟、喝酒、爱吃砂糖的人要增加维生素B1、B2以及B12的摄取量。

B族维生素的摄入方法

食物摄取

B族维生素广泛存在于米糠、麸皮、酵母、动物的肝脏、粗粮、蔬菜等食物中，但由于食用方法不对，几乎摄取不到。维生素B是水溶性维生素，它怕光、怕水、怕热、怕氧化（多在80℃温度下被破坏），所以在通过食物补充维生素B的时候一定要注意科学的烹调方法。

营养产品类摄取

由于B族维生素不能在人体内自行合成的特殊性，许多药厂以及保健品公司都会制作专门用以补充维生素B的药品或营养品，由于产品利润空间较大，市场需求很大，一些没有生产资质的厂家或公司也生产了不少假冒或劣质的产品混淆市场。所以提醒大家，如需要购买这类药品的时候，尽量去有正规手续的药店或专卖店购买，以免上当。



王焯 内蒙古国际蒙医院营养健康指导中心主任 国家二级营养师
正在开展的项目：糖尿病的饮食调理、高血压高血脂的饮食调理

通知

蓝鼎实业项目出资人：

见通知后，请您于2018年11月12日至16日，携带协议原件、收据原件，前来我公司领取相关款项。

请相互转告。

联系电话：0471-3220854 崔小姐

呼和浩特华妙商贸有限公司

2018年11月8日

