



巧吃食物 可以预防呼吸道疾病

寒冷干燥的日子里，人们容易因为空气不好而患上各种呼吸道疾病。不过，如果你有良好的饮食习惯的话，也可以避免这些常见病的发生。多吃美味总比吃药舒服和轻松，所以，为了防止疾病找上门，我们要先从饮食开始，主动出击，去寻找健康之路。

进入冬季后，寒冷的气候使人们更多地室内生活。为了保暖，写字楼、家庭、教室和其他公共场所经常处于密闭状态，室内空气不断受到污染，各种病毒和细菌的传播也使呼吸道疾病的发病率明显上升。常见的冬季呼吸系统疾病包括普通感冒、流行性感冒、急性病毒性上呼吸道感染、肺部感染等。5岁以下小儿、老人和慢性病患者是主要患病人群。人们除了要注意经常

开门窗通风换气、保持室内空气流通、减少到人群聚集的公共场所活动以外，还可以通过调节饮食，预防呼吸系统疾病。

补充富含维生素 A 和胡萝卜素的食物

医学研究显示，反复呼吸道感染的孩子和老年人，大约 70%血清中的维生素 A 水平低于正常数值。缺乏维生素 A 会使呼吸道上皮和免疫球蛋白的功能受损，容易引起呼吸道感染。

在日常饮食中，应注意为孩子和老年人提供富含维生素 A 的食物。动物的肝、蛋黄、乳制品中维生素 A 含量最为丰富。胡萝卜素多存在于橙黄色植物中，如胡萝卜、红心

甜薯、玉米、柿子等。另外，许多深绿色蔬菜，如菠菜、甘蓝、韭菜、豌豆苗中也含有较丰富的胡萝卜素。人体从植物性食物中摄入胡萝卜素后，在肝脏及肠黏膜中可转变为维生素 A 被人体利用。

胡萝卜、甘蓝等蔬菜中的胡萝卜素易溶于脂肪，在小肠中与脂肪微粒及胆汁结合后，随同脂肪酸一起吸收，所以此类蔬菜最好用油脂烹调，以便于人体充分利用。

补充滋阴润肺的食物

冬季，人们可以多吃一些银耳、百合、莲子、梨、藕、萝卜、荸荠、山药、豆浆、蜂蜜等具有滋阴润肺作用的食物，比如百合银耳莲子羹、红枣百合粳米粥、蜂蜜萝卜汤、蜂蜜雪梨

汤等，也可以炒胡萝卜西芹百合菜。

民以食为天，食以水为先，主动饮水对预防呼吸系统疾病也很重要。人们最好每天主动喝 6~8 杯水，不能等到渴了的时候再喝水，因为口渴表示人体水分已失去平衡，人体细胞脱水已到一定程度，中枢神经发出要求补充水分的信号。

早晨起来先喝一杯水也很重要，因为经过一夜的睡眠、排尿、皮肤蒸发及口鼻呼吸等都使不少水分流失，人体已经处于脱水状态，小支气管内的痰液变得粘稠不易咳出，甚至堵塞，从而引起肺部和支气管炎。清晨饮水可以很好地缓解呼吸道脱水情况。清晨饮水以白开水为好，也可以加少量蜂蜜。

(爱丽)

温馨提醒

“夜猫子”应该多吃些胡萝卜

工作、学习和生活在节奏紧张的现代社会，迫使许多学生和上班族有时成为“夜猫子”。经常熬夜会使身体的正常规律发生紊乱，对视力、肠胃及睡眠造成影响。专家建议，“夜猫子”要多吃胡萝卜、韭菜、鳕鱼等富含维生素 A 的食物，以及富含维生素 B 的瘦肉、鱼肉、猪肝等动物性食品。

专家称，维生素 A 及维生素 B 对预防视力减弱有一定效果，维生素 A 可调节视网膜感光物质—视紫的合成，能提高熬夜工作者对昏暗光线的适应力，防止视觉疲劳。此外，每天要多吃富含叶黄素的水果，可以防止视力退化。叶黄素属于“类胡萝卜素”，它在新鲜绿色蔬菜和柑橘类水果中含量较高。叶黄素对视网膜中的“黄斑”有重要保护作用，如缺乏叶黄素则容易引起黄斑退化与视力模糊。

除了在饮食上下工夫外，熬夜一族还要加强身体锻炼。熬夜中如感到精力不足或者欲睡，就应做一会儿体操或散步。由于熬夜会占去正常睡眠的时间，因此在补充睡眠上不妨见机行事，如下班回家时，在车上闭目养神片刻，或在单位午休时为自己安排一小会儿午睡等，可恢复体力，使精神振作。

(新华网)

●你知道吗?●

纯净水与矿泉水交替饮用更安全



家庭用桶装纯净水到底可不可以常年喝，会不会导致矿物质缺乏？因为至今没有看到过令人

信服的流行病学调查资料和动物实验结果的准确数据，换句话说，常年喝纯净水会不会导致矿物质缺乏，还没有事实证据。纯净水的优点是最大限度地去除了原水中的细菌、病毒、重金属、有机污染物，这是其他水处理工艺不可比拟的。纯净水的最大缺点是清除了钙、镁、氟、碘、硒等人体所必需的常量元素和微量元素。纯净水有利有弊，对于喝桶装纯净水的家庭来说，膳食平衡更重要，从摄入营养素的角度看，食物才是获得营养素的最主要渠道。

水是生命的源泉，人对水的需要仅次于氧气。虽然水为人体提供矿物质剂量较少，但我们每天摄入的量大，在膳食保证平衡的前提下，如果能做到纯净水和矿泉水、自来水等交替饮用则更科学、安全。

(金羊网)

荞麦是冬季暖身的佳品

荞麦在所有谷类中被称为最有营养的食物，富含淀粉、蛋白质、氨基酸、维生素 P、维生素 B1、维生素 B2、芦丁、镁、总黄酮等，而且荞麦中还含有人体必需的氨基酸。

入冬后，常常吃些荞麦食品有益于健康：荞麦中的成分所含热量高，但不会引起发胖。冬季是脑出血和消化性溃疡出血的高发期，由于荞麦含有丰富的维生素 P，对血管系统有保护作用，可以增强血管壁的弹性、韧度和致密性。高血压、

冠心病等易受气候变化的影响，荞麦中含大量的黄酮类化合物，尤其富含芦丁，能促进细胞增生和防止血细胞的凝集，还有降血脂、扩张冠状动脉、增强冠状动脉血流量等作用。

荞麦食品还是一种理想的降糖能源物质。临床观察发现，糖尿病人食用荞麦后，血糖、尿糖都有不同程度的下降，这与其中所含的铬元素有关，它能增强胰岛素的活性，加速糖代谢，促进脂肪和蛋白质的合成。

(张瑞珍)



欢迎企事业单位、各类学校、社会团体及各界群众订阅

《周口晚报·共和国纪事》合订本



《周口晚报·共和国纪事》特刊已经出版结束，应广大读者要求，《周口晚报》出版发行特刊合订本，共印2000册，每期售价50元，现面向社会发行。欢迎企事业单位、各类学校、社会团体及各界群众购阅、收藏。

装帧精美，机会难得，数量有限，欲购从速

订购方式：

周口日报各县市区发行站



市直及川汇区：8284567 项城：4328696 鹿邑：7280869 太康：6836488 商水：5456785
沈丘：13938050227 淮阳：2664156 郸城：8722208 西华：8790689 扶沟：6235076