

记者节:关注媒体从业员饮食健康



11月8日是记者节,媒体从业人员的饮食健康如何呢?今天,我们就来关注一下。

此前,有机构评出“健康透支十大行业”,媒体从业人员名列第三。调查显示,至少有约七成记者、编辑处于亚健康状态。其中,胃病是媒体从业人员最常见的健康问题。据了解,很多记者朋友日常三餐没有规律,经常为了赶稿或者突然接到采访任务而饥一餐、饱一顿,最终犯下胃病。

◆**边吃零食边工作**

不少女记者喜欢在办公室放很多诸如饼干、薯条、糖果等零食当干粮,以便随时能满足“唱空城计”

的肚子,甚至一边吃零食一边写稿,“两不误”。

对此,医生认为,工作过程中,人的情绪高度紧张集中,而手不自觉地往嘴里塞零食,就会导致大脑“忽略”此信号,不反馈“饱了”的信息,从而不能控制进食数量,使得胃不断地在工作,分泌胃酸以帮助消化持续填充进来的零食,久而久之,分泌过多的胃酸,破坏胃消化酶分泌的正常规律,诱发胃病。

对此,专家提醒,最好不要边工作边吃零食,如果在工作中觉得饥饿,可先停了手中的工作进食,吃完后再继续工作。如果实在忍不

住,“嘴馋”,或一时半会戒不掉该习惯,也应尽量避免选择话梅、炸薯条等容易刺激胃酸分泌或是高热的食物。

◆**离不开烟和咖啡**

很多记者喜欢通过喝咖啡提神,或通过抽烟找灵感、减轻压力等,甚至有的记者朋友在工作中已经离不开烟、咖啡。

医学观点认为,不可否认吸烟、喝浓茶、咖啡等习惯可能在一定程度上能使记者产生灵感、减轻身心疲劳,但是,这些习惯对于人的胃肠道日积月累的伤害不容忽视。

“烟草中的主要成分尼古丁容易破坏胃肠的正常活动,引起胃黏

膜血管收缩,使得胃黏膜受到伤害。”同样,能刺激中枢神经兴奋的咖啡、浓茶都能导致胃黏膜缺血,使胃黏膜的保护功能破坏,而导致胃溃疡的形成。

专家建议,戒烟戒酒或起码少抽烟少喝酒、减少进食咖啡次数、少喝浓肉汤、少吃辣椒和醋等刺激性食品等都是胃肠道疾病“高发”人群——媒体人士应该注意的。

“如果心理有依赖和需要,可选用替代品。”专家指出,类似绿茶,就是“折中”类饮料,含少量咖啡,因又能对抗电脑辐射,而绿茶中所含的部分咖啡因可适当刺激中枢神经,提精神,也适合写稿时饮用。

◆**建议坚持规律饮食“三少一多”**

不规律的饮食习惯会打破人体天然的胃部正常消化活动节律,容易诱发胃病,特别是一饥一饿,不仅使胃的消化能力难以承受,造成消化不良,甚至还可能导致急性胃扩张、胃穿孔等严重疾患。而晚上先后进晚餐和夜宵,会使胃酸分泌过多,刺激胃黏膜,从而诱发形成溃疡。

另外,不科学的饮食方式也会影响大脑营养的供给和吸收。专家认为,大脑虽然只占体重的2%,但要消耗20%的营养和能量,而忘食或素食首先伤害的就是大脑。对媒体从业人员来说,最佳营养益智的原则是:少刺激、少污染、少糖碳、多营养,即“三少一多”原则。

专家给媒体从业人员在饮食上的建议是:多吃鱼,少吃米;多吃亚麻油,少吃其他油;多生食(蔬菜),少烹调;多吃水果,少吃糖;多喝水,少喝饮料;多吃核桃,少吃饼干;多吃维生素,少吃药;多有机(食品),少化学(添加剂)。

《**南方日报**》

一冬“暖羊羊”

立冬进补首选羊肉

寒风起,羊肥肉。立冬进补,羊肉是首选。又到了该吃羊肉的季节了,如今,人们对羊肉的常用做法,不外乎炒、烤、涮、炖几种,每种做法都各有其风味和特点,蕴含的营养成分也不尽相同,究竟哪一种才最有利于身体健康呢?

炖羊肉营养最好

这些做法中,炖羊肉营养最好。由于在煮的过程中保持了原汤原汁,能最大限度地保证营养不丢失。因此,冬季到了,不妨常为家人送上一砂锅萝卜炖羊排,能起到益气补虚、下气化痰的作用。只需将羊排切成5~6厘米长,加入葱、姜,以慢火熬炖,再下萝卜即可。如果用砂锅来炖,风味更佳。

除了可以配萝卜外,配山药、栗子、核桃仁一起炖,更是营养全面。山药益气补脾,又助消化;栗子补肾壮腰、益胃平肝,根据《易经》中“以上补上、以下补下”的原则,栗子还是补脑的佳品;核桃仁温补肺肾、定喘润肠。此三样与羊肉同炖,营养丰富,温补而不燥,培元又固本。

涮羊肉算是大家最喜欢的一种吃法了,隆冬之际,当你坐到餐桌旁,品尝着肉嫩汤鲜的涮羊肉,立刻会感觉暖气洋洋,周身舒坦。涮肉选料十分讲究,而由于涮的时间较短,所以营养也不易流失。

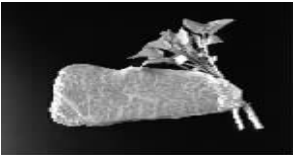
吃羊肉时配豆腐不上火

羊肉性温热,常吃容易上火,中医讲究“热则寒之”的食疗方法。因此,吃羊肉时要搭配凉性和甘平性的蔬菜,能起到清凉、解毒、去火的作用。凉性蔬菜一般有冬瓜、丝瓜、油菜、菠菜、白菜、金针菇、蘑菇、莲藕、茭白、笋、菜心等,而红薯、土豆、香菇等是甘平性的蔬菜。

吃羊肉时最好搭配豆腐,它不仅能补充多种微量元素,还能起到清热泻火、除烦、止渴的作用。而羊肉和萝卜做成一道菜,则能充分发挥萝卜性凉的作用,可消积滞、化痰热。

做羊肉的时候,调料的搭配作用也不可忽视,最好放点不去皮的生姜,因为姜皮辛凉,有散火除热、止痛祛风湿的作用,还能去掉膻味。烹调羊肉时应少用辣椒、胡椒、生姜、丁香、小茴香等温辛燥热的调味品,可以放点莲子心,它有清心泻火的作用。

(**本报综合**)



渔人码头3周岁店庆大酬宾

有吃有送 桌桌有礼包

本报讯 近日,位于市区汉阳南路的渔人码头海鲜城迎来3周岁的店庆日子。为答谢社会各界对海鲜城的支持和厚爱,海鲜城特意在11月11日至18日期间,天天推出酬

宾活动,海鲜佳肴有吃有送,不能错过机会啊。

据了解,渔人码头海鲜城为了自己3周岁的生日,下了很大工夫,不仅贮备了丰富的海鲜珍品,而且

还从外地选调来几位专门烹制海鲜佳肴的大厨,为周口喜欢吃海鲜的乡亲烧一些异域风情的美食,让你不出周口,即可享受各种风格的海鲜美食。

当然,吃得美,实惠更重要。渔人码头海鲜城坚持让利于顾客、打造百姓海鲜美食的经营理念,在原材料疯长的情况下,依然保持饭菜的品质和规格,不涨价、不减量地推出吃500元套餐送300元太子蟹一只、吃800元套餐送龙虾一只,零点菜满100元送30元代金券等活动。天天让你吃得开心,天天让你享受到实惠。

(**彦伟**)

市民推荐的“最喜爱的饭店”候选名单

(截至11月8日上午10时)

饭店名称	位置	推荐理由	推荐人手机尾号	饭店名称	位置	推荐理由	推荐人手机尾号
粤海城大酒店	市区邦杰中路	服务质量、饭菜质量好	2982	渔人码头海鲜城	汉阳南路	饭菜一流,服务好,环境优美	1962
上海世家	大庆路	如家温馨,别具享受	0381	一品鲜	五一路	菜好,人好,服务好	0103
锦江之星酒店	车站路	环境优雅,色香味俱佳	9858	信阳私房菜	文明南路	菜好很地道,水好菜更好	0362
黄鹤楼大酒店	车站路	经济实惠,菜味可口	8874	龙湖山庄	淮阳县北关	环境好,饭菜地道,服务周道	4987
淮阳药膳烩面酒店	淮阳县城环保路	滋补养颜,菜品精致	8861	酱北京烤鸭	庆丰街	地道京味,服务好	5623
神农庄园	周西路口	饭菜好,价格优	7956	帝诚渔巷	中州路	菜品不错,实惠	2316
红豆餐饮	市区工农路		6156	福兴豆捞	汉阳北路	环境好,饭菜好,服务好	0765
周口饭店	五一路	气派有档次,菜饭好	5533	商会会馆	大庆路	环境好,服务温馨,饭菜一流	0636
红豆快餐	八一路	饭菜卫生,价格适中	6163	杭州西湖	邦杰路	菜不错,服务不错	2386
过江龙火锅	汉阳路	干净,实惠,上档次	9001	湘里人家	光荣路	饭菜味道好,服务周到热情	2015
项城一家人火锅	项城莲花大道		8891	荣华楼	八一中路	饭菜地道,文化气息浓厚	6012
周口越秀商务酒店	七一路	环境好,服务好	9116	要得香辣虾	文明路	饭菜好,服务好	6189
锦绣花园	工农路		0099	西安羊牛肉泡馍	育新商业街	环境好,汤好,服务好	6501
阿香婆火锅	中州路	经济实惠	5553	喜捞宝滚锅牛肉	文明北路	饭菜精致,服务好,环境优美	6636
百春永和豆浆	八一路	味道鲜美,好吃不贵	0238	大滇园火锅	汉阳路	好吃不贵	5553
醉鱼头火锅	光荣路	味道独特,健脑养生	1717	鹿邑和谐大酒店		物美价廉真实惠,清洁卫生	1798
东云阁	市区迎宾大道中段	菜品精致,服务热情,细致周到	0889	海底捞	汉阳路	物美价廉,好吃干净	1003