

养生之道

台北医学大学保健营养学系教授刘珍芳介绍台湾经验

吃蔬果“五七九原则”，健康跟我走

“蔬果五七九，健康跟我走！”这是台湾癌症基金会喊出的口号。

五七九原则指的是，2到6岁学龄前儿童每天要吃五份蔬果（即三份蔬菜两份水果）；小学学童及成年女性要吃七份（即四份蔬菜三份水果）；青少年及男性成人则要吃九份（即五份蔬菜四份水果）。台北医学大学保健营养学系教授刘珍芳介绍说：“一份蔬菜为100克左右，大约是生的菜一碗或煮熟的菜半碗；一份水果约为3~4两，切好后也大约是半碗。”

美国癌症协会曾建议人们每天至少吃五种不同的蔬菜和水果来预防癌症，并称很少吃水果和蔬菜的人患癌的可能性比吃水果蔬菜比较多的人高一倍。刘珍芳说，“蔬果五七九”原则就是

在这一基础上，针对不同年龄、不同性别的人推出的防癌饮食建议。

在台湾，幼儿园老师会叮嘱小朋友要“天天五蔬果”，饮料厂家会根据“女七男九”的原则为不同性别消费者特制蔬果饮料……“蔬果五七九”的普及程度就好比“癌症可防可控”在内地的知晓度。

青少年和男性之所以要吃九份，是因为他们每天需要摄入的热量本来就很大，要保证蔬果的热量占比，就要提高蔬果的摄入量。另外，多吃蔬菜少吃水果是因为水果通常含有大量果糖和热量，更易被人体吸收，而蔬菜富含维生素、纤维素等，可填充胃肠，减少热量摄入。

在保证蔬果“五七九”摄入量的同时，刘珍芳强调，还要遵循蔬果彩虹摄食原则，尽量选择颜色各异的蔬果，而且经常变变花样。

在蔬菜中，至少要有一份深色蔬菜，即深绿色、红色或紫色蔬菜，因为这些菜富含胡萝卜素，是维生素A的主要来源，还含有其他多种色素物质如叶绿素、番茄红素、花青素等，营养更好。

在水果中，至少要有一份富含维生素C的水果，比如奇异果、柳橙、鲜枣等。

“现在很多人都达不到这个推荐摄入量。”刘珍芳说，但不要因此就放弃去改变，健康饮食就是一种习惯，慢慢培养就能做到。

（人民网）

食疗养生

食鸭肉的好处

祖国医学认为：鸭肉味甘微咸、性偏凉，入脾、胃、肺及肾经，具有“滋五脏之阴，清虚劳之热，补血行水，养胃生津，止咳息惊等”。即有清热解素、滋阴降火，止血痢和滋补之功效，特别是对麻疹患者，热症的治疗有明显疗效。还有鸭血、鸭肝、鸭心和鸭蛋清，也具有药用价值，如鸭肉，人们经常食用除能补充人体必需的多种营养成分外，还可祛除暑热，保健强身，对患有痨热骨蒸、食少便干、水肿、盗汗、咽干口渴。

鸭肉的药用和营养价值都很高，含蛋白质达16.5%，脂肪7.5%以及丰富的钙、磷、铁和多种维生素等营养成分，对低热、肺结核、贫血、食少、便秘等病症都有明显的食疗功效。

夏季，人们受暑热的侵扰，少食短睡，不少人形体消瘦，需食物进补。夏季进补不宜用肥腻、燥热之物，宜食用鸭子之类消补之物，所以，夏季食用肥嫩的鸭子，即是美味食品，又是最适宜的滋补佳品，夏季常食鸭，即能补充炎热季节多消耗的营养，又能除暑热给人体所带来的不良影响，使之安度盛夏。

（陈永团）

每天两勺苹果醋提升“好”胆固醇

既往研究已证实，苹果醋对治疗关节炎和痛风有益，而且可以降低血糖。据英国《每日邮报》最新报道，美国一项新研究发现，每天1~2勺苹果醋还可以提高“好”胆固醇水平，从而有益于心脏健康。

美国明尼苏达大学研究人员完成的临床试验共调查了120名参试者，其中一半人喝苹果醋，另一半人喝含有2%稀释意大利黑醋水的安慰剂。结果发现，与服用安慰剂的参试者相比，连续8周每天服用1~2勺苹果醋的参试者血液中“好”胆固醇水平明显提高。

另一项独立动物实验研究也发现，喂食苹果醋可以使患有糖尿病的动物降低坏胆固醇水平，提高“好”胆固醇水平。研究人员分析指出，苹果醋降脂护心的机理是可以加速脂肪代谢。

（人民网）

○最美味下酒菜○

遥想当年的下酒菜

闲暇时朋友小聚，非正规场合，我便随心所欲、擅作主张，点几样我最喜欢的下酒小菜——白菜心儿、萝卜丝儿、水煮芹菜、花生米儿、猪脸儿、羊脸儿、牛蹄筋儿。红白青绿，荤素搭配，且不失大雅，情调浓溢，每每得到参饮者赞赏不已。

想那萝卜丝，脆凌凌、鲜铮铮，这边白酒下肚，辛辣辛辣，那边一口萝卜，脆生脆生，立马酒菜相掺，甘甜无比，不由自主再端一杯，屡试不爽。想那带皮儿萝卜丝，若刀功粗放，更是酥脆而略带呛味，可应对任何酒物刺激而仍留萝卜甘爽。不信者，每到一处酒家，唯要粗萝卜丝拌香菜，其他均可不要，仍不失一席酒酣意浓。

大凡情意饮酒者，均不计菜肴好坏，只要

对口对味，方能一醉方休。想困难时期，一个白菜根、一个萝卜头、一杯清蒸白干，照样东倒西歪，照样甘胆相照，照样同生共死。下酒菜，不像想象中的海参鱿鱼、鱼鳖虾蟹，真正质朴有情味的，就是那一盘萝卜丝儿、一盘羊头肉、一盘花生米儿、一盘牛蹄筋儿，非唯此，方能不设防，方能入梦乡。

再想那羊头之肉，尤以春节前后鄙人“秘制”的下酒之菜更为称心。春节将至，寒冷时节，去集贸市场或名店选购上等熟羊脸若干回家，将骨头杂物剔除干净，然后铺展开来，再卷成实心柱状，外面用一干净白布包裹，并用细绳捆扎结实，存放于朝阴凉台“天然冰箱”之中，待年后备场请客时取出，拆开绳布，放于案端，用刀切片，宛如街市上卖的“豆腐卷儿”，掺

少许葱白蒜泥、油盐醋精，一道精美下酒小菜置于酒桌之上，其异彩别致，引得众客迫不及待，不惜舍近求远，只待头杯小酒下肚，即刻持筷相挟，入口品味之时，仍不忘连连点头称绝，真乃下酒菜中一奇葩也……只可惜眼下请客多不在家中，街上小摊很难寻觅得到，但若照此整上几“捆儿”凉羊脸儿，值除夕之夜，新年钟声响起之时，一盘儿羊头肉，一杯浓香酒，自斟自饮，自我陶醉，其情其趣与良辰佳景交相辉映，别有一番无以名状之滋味。

真乃紧日子里过来的人，喜爱的下酒菜也档次不高，好在只是我自己喜欢而已，没有勉强他人之意。然凭我多年感觉，凡尝试之人，必视我为酒场同路之人，英雄所见“味”同。

（景冰）

我最喜欢的下酒菜征文

在我们周口，人们喝酒时几乎都要有下酒菜。这主要因为酒的主要成分是乙醇，进入人体在肝脏分解转化后才能排出体外，这样就会加重肝脏的负担。而下酒菜可以保肝，能减少酒对人体伤害。说到喝酒必然会想到下酒菜，有好酒再有合适的下酒菜搭配，方能喝得尽兴，吃得开心！酒桌上，你最喜欢哪些下酒菜？下

酒菜的搭配技巧都有哪些？为了丰富大家的生活，本报特举办“我最喜爱的下酒菜”有奖征文活动。

1.要求：征文体裁以散文、记叙文及随笔为主，原创，字数在

800字以内。

2.投稿方式：发送电子邮件至zkrb2578@126.com，并注明

姓名、联系方式及“最美味下酒菜”征文字样。

3.本报对所有来稿进行评定并择优在报纸上予以发表，凡文章见报作者可获得由衡水老白干提供的礼品一份。