

# 最养女人的明星食物

饮食是调节人体气血充盈程度的重要方式,今天小编推荐几个能够彻底调节人体气血的“明星食物”。

## 养气补血

古人常用“面若桃花”来形容女人的美貌,好气色的女人即使不化妆,也会有超凡脱俗的气质,由里及表的美会让女人如花般持续长久地盛开。

### 明星食物:

**枣** 红枣自古以来就是补气养血的最佳食物之一。其性温味甘,有健脾补血的功效,长期食用可使面部红润,驻颜美容。红枣可以熬粥、做糕点、煮汤、泡茶等。一次吃3—5颗为宜,血糖高、便秘的女性要少吃。

**桂圆、枸杞** 桂圆是补血益心的佳品。将2—5颗桂圆和米一起,小火熬上几十分钟,长期食用能使女人气血充足、容光焕发。枸杞也能极好滋补,5—8颗枸杞用热水泡茶,能养肝、抗衰老、防皱纹。

**动物肝脏** 动物肝脏含有丰富的铁,是最理想的补血食物之一。可以卤制、爆炒、煮汤,建议和绿色蔬菜搭配。

## 补钙健骨

想要成为“亭亭玉立”的健康女人,补钙不可少。但女人最易缺钙,尤其在孕期、哺乳期和更年期。据调查,一半以上女性在20多岁时摄入的钙没达标,30岁以后,骨骼钙质的流失逐渐增大,更容易患骨质疏松等疾病。

### 明星食物:

**酸奶** 酸奶是钙的好来源,不仅保留了鲜奶中的营养成分,还



能刺激胃酸分泌,促进新陈代谢。饭后30分钟到两个小时之间饮用最佳。

**黑芝麻** 黑芝麻的钙含量更高,比牛奶高出8倍。每天早餐坚持吃把用小火炒熟的黑芝麻,能很好增加钙的吸收。

**海带** 100克干海带含钙量高达625毫克,是一杯牛奶的两倍。海带的钙质极易被人体吸收,女人平时可多吃些凉拌海带、海带排骨汤等。

## 养颜抗老

抗衰老是女人一生的功课,许多人习惯用昂贵的护肤品来减轻时间刻下的印记,实际上吃一些抗衰老的食物更能自内而外地抵抗岁月侵蚀,永葆青春。

### 明星食物:

**洋葱** 洋葱中的硒是很强的抗氧化剂,能消除体内自由基,增强细胞活力和代谢能力。

**苹果** 苹果在美国人评选出的最健康水果中排名第一。它能保持肌肤光泽,是天然的美容品。

**西红柿** 成熟的西红柿中含有丰富的番茄红素,这种强氧化剂能帮助人体延缓衰老、防癌。

## 呵护秀发

一头乌黑亮丽的长发特别能凸显女人味。好头发能使女人熠熠生辉,更能成功俘获男人的心。

### 明星食物:

**核桃仁** 核桃被称为“长寿果”,它能补肾健脑、补中益气、润肌肤、乌须发。

**鸡蛋** 鸡蛋含有丰富的优质蛋白质,能充分滋养毛囊。孩子每天吃2个,成年人每天1个比较适宜。

**紫菜** 紫菜中含有蛋白质、矿物质,富含碘和维生素B2、B6等,能乌黑头发。做汤放些紫菜,不知不觉就能获得一头黑发。(小新)

# 被忽视的早亡原因

早亡存在多种原因,吸烟、酗酒、吃盐过多、高血压等因素早为人知,并引起足够重视。但美国《医药日报》撰文,刊出5个易被忽视的早亡原因,更值得关注。

**1.看电视** 看电视会导致久坐,久坐的生活方式会折寿。美国内华达大学公共卫生学院科学家对13284名毕业生进行平均为期8.2年的跟踪调查发现,与每天看电视1小时或更少的参与者相比,每天看电视至少3小时的参与者早亡风险增加两倍。

**2.感觉孤独** 芝加哥大学一项涉及2000多名50岁以上参与者的新研究发现,极度孤独会增加过早死亡的危险。感到孤独的老人更难缓解压力和恢复积极的生活态度。孤独也会导致高血压,增加应激激素皮质醇水平,干扰正常睡眠。

**3.过早退休** 工作时压力虽大,但过早退休的早亡风险也不

小。瑞士苏黎世大学一项调查研究发现,每早退休1年,早亡危险就会增加13.4%。退休之后身体运动量减少和失去工作目标是两大主因。

**4.空气污染** 室内及室外空气污染是容易被忽视的又一大常见早亡原因。过多置身空气污染环境会增加中风、缺血性心脏病、急性呼吸道感染、慢阻肺及某些癌症的风险。调查数据显示,2012年有700万死亡病例(占死亡人数的1/8)与空气污染有关。

**5.刷牙不勤** 瑞典一项为期24年、涉及1390名参与者的研究发现,口腔不卫生会增加癌症早亡危险。研究结束时,58名参与者死亡,其中35人死于癌症。研究发现,与幸存参与者相比,死亡参与者的牙周病指数更高。研究人员认为,牙周病与多种体内感染关系密切,长期口腔不卫生也会增加癌症风险。(南国)

# 三道素菜不吃为好

“肉差不多了,再点些素菜吧。”“素菜我要地三鲜”,“我要干扁豆角”……

在餐馆吃饭,咱们得兼顾口味和健康不是?可这样一顿荤素搭配的美味,营养合理吗?

“洗过‘油锅澡’,再健康的素菜也变得不健康了。”健康教育专家、北京朝阳医院副院长沈雁英教授说,地三鲜、干扁豆角、过油茄子,虽是素菜,但一过油,热量比肉还高。

地三鲜的主要食材是土豆、茄子、青椒。沈雁英教授说,土豆

经过高温油炸后,会生成丙烯酰胺等致癌物;茄子富含维生素P和抑制角苷,常吃能降血脂,但具有超强的吸油能力。炸过的茄子,简直变成了一个小小油包;青椒经过油锅“洗礼”,维生素C差不多也消耗殆尽了。

而干扁豆角,听起来似乎与过油无关,其实也多半是油炸过的。过油的干扁豆角不仅热量超标,还存在安全风险。豆角如果不彻底做熟,就可能致食物中毒。而在油炸时,豆角可能外焦里生。(健康)

旅游快车 平顶山日报社广告中心主办 联系电话: 2260200 13837553695

**风光旅行社**

三峡直通车 住三星宾馆标间 含2早2正餐 所含均为国家5A级景区

**船进三峡人家** 三峡大坝三日 538元  
周五晚八点发

乘船游葛洲坝、西陵峡全景; 游览国家5A景区三峡人家、三峡大坝 此线路代订自驾游

**凤凰古城(含九景)、酉阳桃花源** 汽卧四日 周五下午四点发 568元

**重渡沟鸡冠洞** 二日 358元 周六发

**白云山** 二日 周六发 398元

**云台山** 三日 周三、周六发 368元

《西游记》拍摄地 览胜峻 奇山 寻梦东土西天

**嶂 呀 山** +天磨湖一日 158元  
周六、日发

风光电话: 2888800 2888811 13903758896 许可证号: L-HEN04020  
地址: 建设路中段原平顶山饭店东侧路南戴得三三楼 网址: www.fg166.com

**寻根祭祖——洪洞大槐树**

景区简介: 洪洞大槐树寻根祭祖园从1984年正式开放,目前为止接待了上万的大槐树后裔回乡祭祖,还有多个国家领导人来到大槐树景区寻根祭祖。景区内还有十场情景演出,让您每到一景点都能回到千年以前的场景。

2008年该项目被列入国家第二批“国家级非物质文化遗产名录”,得到国家各级领导及社会各界人士的广泛推崇和关注。

祭祖流程: 迎请神主、敬香通神、典帛安神、伟着布供、奠酒献礼、敬致祝文、拜神祈愿、饮福受胙、鞠躬辞神等。

**大槐树、壶口瀑布二日: 458元/人**

60岁以上老人可再优惠50元 各大旅行社均可报名!!!

**协程旅行社** 许可证号: L-HEN-04060  
联系电话: 2189919 2189918 13781802323 地址: 平顶山市矿工路医药公司西侧福鑫源宾馆一楼

**平顶山驿马旅行社**

北国漓江双龙湾+中原第一夜景 二日游 388元/人

武当山一日游特价 398元/人(每月初一、十五发团)

厦门武夷山双卧六日 1580元/人

华东五市双卧七日 980元/人

成都九寨沟双卧七日 1280元/人

北京双卧五日 880元/人

桂林双卧五日 1100元/人

西藏全陪团西藏双卧11日游 2280元/人

海南双飞五日 特价

昆明大理丽江双飞六日游 惊爆特价中!

昆大理西双版纳环飞八日 游惊爆特价中!

电话: 6154111 6154888 13781843505 13303754567 地址: 1. 中兴路黄河桥北头干田大厦一楼 2. 公园北街冶金宾馆18837583567 3. 建东小区小花园东侧15637593536

**河南省中国国际旅行社** 平顶山分社 5A级旅行社 许可证号: L-HEN-GJ00002

★台湾旅游指定组团社★

**台湾直飞环岛** 八日 特价

九寨沟双飞四日 2480元 九寨沟双卧六日 1380元

北京夕阳红双卧五日 1280元 海南双飞五日 1980元

西藏全景11日 2380元 桂林双卧五日 1180元

日本郑州直飞包机 六日 5680元

欧洲六国、八国十二日 11800元

泰国品质双飞六日 3380元 普吉岛五星六日 4680元

澳新品质十二日 11800元 韩国包机五日 3180元

曼谷普九日 5800元 巴厘岛直飞六日 6280元

莫斯科、圣彼得堡七天 8500元

美国探索东西海岸14日夏令营 28000元

电话: 8951188 8951222 13837515100 中兴路万家对面金沙湾酒店七楼

**河南圣大国际旅行社**

玩的就是心跳 比刺激谁怕谁(活动仅限5月30、31日2天)

**尧山军事漂流一日特价 99元**

亲,你必须来漂的N个理由: 漂流全长9公里,落差188米,军事娱乐、漂流过程中攻占岛、相约情人湖等特色游戏,全程高速,车程仅需2小时!(每周二、四、六、日发团)

**宝天曼峡谷漂流+龙潭沟二日 398元**

宝天曼峡谷漂流是河南唯一生态型峡谷漂流 漂流全长12.8公里,河道刺激,惊险浪漫,中原漂流地区领军者(每周三、六发团)

**青岛日照高品纯玩四日 488元 日照高品纯玩四日 388元 青岛日照常规四日 198元**

全程无自费、无购物、住2-3人标间,含青岛海底世界、日照海战馆,出海捕鱼! 有充足的时间享受海边惬意时光!(周二、五发团)

北京纯玩无购物 双卧五日 1080元

华东五市+木渚 西塘七日 960元

桂林纯玩双卧 五日 1580元

厦门武夷山 双卧六日 1580元

成都九寨沟黄龙 双卧七日 1580元

昆明大理丽江 双飞六日 680元

昆大理+西双版纳 四飞八日 1280元

平顶山分社 报名热线: 7339996 7339998 15837555355 地址: 中兴路广厦商务中心6楼 许可证号: L-HEN01213

**丹江大观苑+八仙洞二日 398元**

八仙洞被誉为“中原第一洞”喀斯特地貌,距今有两亿多年的历史

丹江大观苑位于举世瞩目的南水北调工程水源地,国家一级水源保护区 全程高速 三星住宿 1早2正餐 (每周三、六、日发团)

**重渡沟+重渡沟竹筏漂流二日 328元**

重渡沟素有“北国江南”之美誉,景区内飞瀑成群,重渡沟竹筏漂流 漂流河道全长6公里,落差达100余米,漂流时长3小时(每周三、六、日发团)

**河南圣大国际旅行社** 平顶山分社