

秋季养生多喝汤 既防秋燥又养胃

本报讯 渐渐凉爽的天气却带来了干燥。近日,市二院营养科主任温彩虹提醒市民,很多人因天凉少出汗而减少了饮水量,很容易引致胃失调。这时,除了多吃水果,日常多喝汤也是保健的好办法。

固定搭配,营养互补

据介绍,鱼、禽畜死后3-5小时内煲汤为最佳,不但营养最丰富,味道也最好。

温彩虹说,许多食物有固定搭配模式,达到营养互补作用。例如海带炖肉汤,酸性食品与碱性食品海带起“组合效应”。鸡、鸭、瘦肉、肘子、火腿、板栗、鱼类等食品含有丰富的蛋白质、琥珀酸、氨基酸、核苷酸等,煲出的汤滋味鲜美;蔬菜适宜煲汤的有白萝卜、莲藕、白菜等,需要选购新鲜、洁净的。

烹制时间有讲究

很多人认为,煲汤时间越长,汤的精华越多。但温彩虹表示,肉类平均加热1-1.5小时营养价值最高,此后逐渐降低。鱼类、蔬菜所需时间更短。

为利于营养的释放和吸收,煲汤通常时间很长,但过久会使氨基酸遭到破坏,反而降低营养,失去应有的鲜味。食物中维生素加热时间过长也有不同程度的损失。



资料图片

汤通常时间很长,但过久会使氨基酸遭到破坏,反而降低营养,失去应有的鲜味。食物中维生素加热时间过长也有不同程度的损失。

煲汤宜用冷水

温彩虹介绍说,煲汤宜用冷水,在受热过程中,食品中的营养物质缓慢溢出。若直接用沸水煨汤,或者中途加冷水,正加热的肉类遇冷收缩,蛋白质不易溶解,失去了原有的鲜香。

温彩虹提醒,原料与水按1:1.5的比例煲汤,汤的色泽、香气、味道最佳。

熬汤时不要先放盐,盐的渗透会使原料中水分排出,蛋白质凝固,使汤色发暗,浓度不够,鲜味不足。

喝汤时间:饭前20分钟

温彩虹表示,喝汤时间以饭前20分钟为好,吃饭前喝汤可让胃充盈,减少主食的摄入;吃饭中途少量喝汤,有助于食物的稀释和搅拌,利于胃肠道对食物的消化和吸收。

若吃饭时不喝汤,饭后胃液大量分泌会感到口渴,再喝水会冲淡胃液,影响吸收和消化;饭后喝汤容易使营养过剩,造成肥胖。(李科学)

被结核菌感染一定会发病吗?

当结核杆菌侵入人体后并不一定会发病,若机体抵抗力强、细菌数量少、毒力低,就能将结核杆菌包围或消灭,不会发病。这时候虽然结核菌素试验为阳性,然而肺部X检查正常,也无肺外活动性结核,称为“结核感染”。

若结核杆菌侵入人体数量比较多、毒力又大,而被感染者抵抗力弱,不能将结核杆菌消灭,反而不断繁殖,使人体各器官或组织出现病理损害,形成活动性病灶从而出现一系列结核中毒症状,比如低热、咳嗽、咯血、胸痛、逐渐消瘦等,在临床上称为“发病”。

另外,从结核杆菌感染到机体发病,还需要有一定的时间和过程。95%以上人群感染结核菌后不会发病,但呈现过敏反应,即结核菌素试验阳性的健康人,只有少数人发病。自感染到发病的时期(即潜伏期)长短不等,有的感染后不久就会发病,有的要到多年以后才发

病。随着诊断标准、社会条件的改变,年发病绝对数可能会改变,但感染后最初几年发病多、以后逐年降低的这种趋势不会改变。

结核病的发病主要取决于两个环节:一是结核杆菌的致病能力;二是人体的防御和免疫力。人体的免疫力取决于人的营养健康状态和遗传因素等。营养不良者和糖尿病患者容易患结核病。青春期为结核病的好发年龄,但是近年来发现,老年人由于身体免疫力降低,发生结核病的概率也有所增加。另外,由于艾滋病患者免疫力低下,艾滋病患者中结核病发病率明显升高。

总之,受结核菌感染者绝大多数不会发病,只有极少数人因为感染特别严重或在身体抵抗力降低的情况下才会发病。

(平顶山市第三人民医院 韦旭)



小广告 大市场 小投入 高回报

分类广告

第1474期

广告热线:2558988 6123600 QQ办理:2775197040

A 招聘资讯

点通传奇学校诚聘

媒体中心主任、设计师、专职教师 13592168802

分类广告部诚聘

业务员、电话销售 1500元+提成+奖金(提供住宿) 联系电话:13523260997王经理 地址:矿工路与体育场交叉口向西50米

友邦集成吊顶聘

店长2名,店员8名。3721136

招聘炒外汇、业务经理

底薪1500元 13071766885 齐经理

招聘

某市直中学招聘一名 有心理咨询师资格证的 代课老师,报酬面议。13783202719

- 聘手工制作者 13027579269
- 聘保安、保洁 18768938338
- 聘业务员待遇优 15836967000
- 聘售后半日制人员 13663758788
- 聘幼师跆拳道教练 15938915558

招聘

优秀教师,待遇优 1553761187

高薪聘

医师、全科医师、护士 15638670591

招

环境工程、化学分析、地质工程。13939965888

B 房产资讯

转让

营业中蛋糕房

18003750120

营业中酒店低价转让

电话:13783202750

转让小区便利店150m²带

电话:18637570028

建材店转让

位置佳,无人打理 新东建材城门口 13837550808

急转

光明路与湛南路交叉口 营业中美容院,264m² 价格面议 15637581888

转让

出租中北街东口1000m² 位置佳。15866789996

转 让

写字楼整层招租

商务办公、餐饮、超市、健身俱乐部、金融服务、名品专卖,千亿元体量,未来的商业中心。 15093855500 东区建设路中段

出租

市工人文化宫南商 铺3间49.2m²,凯撒E 区商辅12间199.2m² 2636037 13693755596 新城区 祥云路北湖光花园商业街空 房2套2636037 15036866556

团购独栋写字楼公寓楼

3000m²以上,租也可 18639742016

出租

建设路中段二楼房屋2间, 适合办公15803903026

C 教育资讯

- 职称论文发表 18803750101
- 专业职称CN论文发表 1786168

售月季花

美琳月季园出售树状月 季、藤本月季、月季种苗 电话:15938901003 地址:叶县·任店·尚武营 网址:www.meilin-rose.com

出租

凌云路名仕家私广场西 侧80米空房出租,前景好 纯一层 18738925456 毕

新南环路东段商辅及办 公用房,每层2000m², 共六层 13087056966 袁

婴幼儿游泳馆,有意者 联系。15886752333 高薪聘办公文员 13461157222

- 租房售房 8978881
- 新城区单身公寓 17737551769
- 340m²办公室出租 18937535111

出售

铸造厂,有铸造 车间、加工车间 正在生产中,地理位 置优越。2702479 周一到周五拨打

房产低价出售

本市郊区绝佳地段 13000m² 抵账高层住宅现房,低于市 场价1000元/m²出售,五证 齐全。电话:18695819336

低价急售

新程街15号楼36号复 式170m²,豪华装修, 电器全,拎包入住。18637548888

售

天湖苑四楼错层 160m²,3 室2厅2卫双气,已装修, 可改名,可看房。15639972656

售

新城区阳光湖小区,5楼160m² 3室2厅2卫双气,电梯,已装修, 南北通透,价低,可办证。15639972656

低价急售

魏城大道西段恒大名都对面 万和世家143.5m²4室2厅2卫 五层毛坯房2880元/m² 15036862758

急售

总机厂附近六层带电梯,因急 用钱价格超低,位置佳,欲购 从速! 15037569997 15893446279

- 租房售房 8978882
- 新城区湖光花园 13183352636
- 西苑小区4楼94m²13283756000
- 电厂家属院水电暖 13183326031
- 信和时代商住房 15637532228
- 天意花园86m²价低 15238201670
- 急售檀宫102m²七层 15638693129
- 新城区桂园98m²1楼院,舞钢 建业2楼82m²电梯 18237576766

英语

专门解决七、八、九级出 题,老师讲听不懂,家长 问说不清,跟不上,不想学, 看学非学,似懂非懂,多次报班,成 绩欠佳者请拨打 15093879518

河南工程学院成招

煤矿开采技术、机电一体化、 电气工程及其自动化、采矿工程、 安全工程、会计学、行政管理、 人力资源管理。13353751558

英语

专门解决七、八、九级出 题,老师讲听不懂,家长 问说不清,跟不上,不想学, 看学非学,似懂非懂,多次报班,成 绩欠佳者请拨打 15093879518

成人大专本科招生

咨询电话:18537597607

厨师家厨培训

先试听交费 13101759028

李老师初中培优

各科一对一、一对二 13733793987

导航教育 建造师、消防员 培训、学历教育

18337520183

无忧数理化 周末班 高三晚班

18237500052

崔妈

招生十年感统2-12岁, 注意力不集中、多动、胆小 自闭症儿童语言课程 13783283381

电工焊工

培训考证 市电业职业学校。电话:2963913

皇室夫人

恒温环保整体墙饰,毛坯墙直 接装饰,恒温环保,装修便利, 整体墙饰,即装即住。 现诚招平顶山市县区代理商 联系电话:15937521398

招生

增彩技校汽修专业

汽车维修、汽车营销学历班; 维修工技能提升班:电路 图识读班、汽车电工班、自 动变速器班、机电一体班; 车主培训:增彩汽修学 五天,常见故障会判断,维 护保养都会干,科学用车 享清闲。13603751636 黄

安培职业技术学校

- 一年制、三年制普通中专班 免学费,享受助学金4000元
- 二年制成人大专班、本科班 注册入学,成考入学,专业全,费用低
- 电脑初中高级培训班
- 各类资格认证、NIT技术认证 湛北路与城隍路口13937543160 3933527

D 商务资讯

- 办400电话/做网站4001058400

律师服务

- 刘耀武律师 15836966966
- 郭磊律师 13937508869
- 夏龙调查公司 13849569960

阎律师事务所2226677

金融资讯

- 银行无抵押贷款 15837571678

信用卡·还信用卡

13937598795

信用借款 无抵押 无担保

13461183581

信用借款 无抵押 无担保

13233733193

无抵押信用借 款

15503750693

借款 无抵押 无担保

13937572119 张女士 13937572119

借款 无抵押 无担保

15837500217

- 刷·贷 15539792519
- 刷·还 13937591549
- 刷·还·低 13071777253
- 刷卡可积分 15803758228

名师精教

测评后,决定是 否辅导 2962886

超凡教育

作文、口才 阅读、数理化 精教新概念 13781848517

真学历 找树人

大专、本科、学费低、专业全 医学、机电、经济、教育、采矿 免费送教材,送考前辅导 免费报名 15093788872

艺术培训

- 晓杰画室 15136957859

驾校培训

鹰都时尚驾校

办驾照去鹰都,50天拿证还返现 金2000元,报名送1000元礼品。 地址:焦作立交桥北60米。 电话:4977888 2375333

会计培训

三二一会计

入门、实操、考证 18637560176

三厚会计

厚积薄发 厚成德行 18637567079 厚德载物

立信会计

会计证、实操 班、电算化班, 分白班、晚班、周末班 13781866138

D 商务资讯

- 办400电话/做网站4001058400

律师服务

- 刘耀武律师 15836966966
- 郭磊律师 13937508869
- 夏龙调查公司 13849569960

阎律师事务所2226677

金融资讯

- 银行无抵押贷款 15837571678

信用卡·还信用卡

13937598795

信用借款 无抵押 无担保

13461183581

信用借款 无抵押 无担保

13233733193

无抵押信用借 款

15503750693

借款 无抵押 无担保

13937572119 张女士 13937572119

借款 无抵押 无担保

15837500217

- 刷·贷 15539792519
- 刷·还 13937591549
- 刷·还·低 13071777253
- 刷卡可积分 15803758228

商标注册

- 商标注册、ISO认证13803757329

园林绿化

- 苗圃施工养护修剪 18803759991

门窗厂

- 门窗、阳光房、幕墙 13783269383

设计印刷

- 要印刷,找龙发 8861818
- 天一画册纸袋纸杯 13461149566

工业用品

昆仑润滑油

平顶山唯一总代理 13733790996

机械制造

数控机床 精密加工

保质保期 0375-3666969

二手市场

正达表行

15093781313 销售、 维修、收购各种名表、 听开源路市场东门直行向西路北

工商代理

- 公司注册 15937553237
- 注册 18737535133
- 注册代账 18603750868
- 注册代账 13303909712
- 注册代账 15886709992
- 注册代账 15639978890

代账报税 15886786819

POS机

支付通 Qpos 蓝牙版 一清机 0.49费率

即办即用,稳定到账,可以切换商户 订购热线:13137521912

拉卡拉 POS机

招市级代理和业务员,批发封顶 POS,T+0实时到账,POS,公务卡信 用卡服务,切机免费,手机POS免费。 0375-2221221 地址:建开岗西北角3楼

E 生活资讯

生活服务

- 爱家保洁 13461225688
- 如家保洁 13183342330
- 上门修电脑 15503751010
- 温馨专业保洁 15137522068
- 精品月子房游泳馆 15137581185
- 二手空调,家电快修 3881111

开锁换锁

- 张氏开锁行 2222110

老年公寓

- 阳光老年护理 13937583730

特色美食

- 兴盛德开封特产店 13409490723

助听器

- 耳聿清配助听器 13087062226
- 免费上学资助助听器设备 3986612

心理咨询

- 营养师培训 15237550929
- 大诚心理咨询 13937507536

购时尚

- 要你好看,要你时尚,想美你就来, 陪购,学习任你选 15037500118

健康美容

治鼻炎

15093752333

- 纯中药制剂治鼻炎 15093885816

装饰建材

无锁孔智能防盗门 睿恩贵十万,把门打开 棋

地址:西建材南马路东 电话:13461127613

专业批发室内门

260元、360元、560元。 厂址:开源路与新环路交叉口西 13837559538 15837538176 (长期有效)

土特产

颐寿园蜂蜜

中国驰名商标 中国蜂产品龙头企业 中国蜂产品十大品牌 中央电视台上榜品牌 国大药房、慈济大药房、 丹尼斯超市、人民医院对 面、矿开岗东 团购:13937563833

自产 纯蜂蜜 15093863262

欢迎刊登 分类广告

友情提示:使用本栏目信息请核对双 方有效证件,投资汇款请谨慎。本栏 目信息不作为承担法律责任的依据。

开锁换锁

- 张氏开锁行 2222110

老年公寓

- 阳光老年护理 13937583730

特色美食

- 兴盛德开封特产店 13409490723

助听器

- 耳聿清配助听器 13087062226
- 免费上学资助助听器设备 3986612

心理咨询

- 营养师培训 15237550929
- 大诚心理咨询 13937507536

购时尚

- 要你好看,要你时尚,想美你就来, 陪购,学习任你选 15037500118

健康美容

治鼻炎

15093752333

- 纯中药制剂治鼻炎 15093885816

装饰建材

无锁孔智能防盗门 睿恩贵十万,把门打开 棋

地址:西建材南马路东 电话:13461127613

专业批发室内门

260元、360元、560元。 厂址:开源路与新环路交叉口西 13837559538 15837538176 (长期有效)

土特产

颐寿园蜂蜜

中国驰名商标 中国蜂产品龙头企业 中国蜂产品十大品牌 中央电视台上榜品牌 国大药房、慈济大药房、 丹尼斯超市、人民医院对 面、矿开岗东 团购:13937563833

自产 纯蜂蜜 15093863262

欢迎刊登 分类广告

友情提示:使用本栏目信息请核对双 方有效证件,投资汇款请谨慎。本栏 目信息不作为承担法律责任的依据。

开锁换锁

- 张氏开锁行 2222110

老年公寓

- 阳光老年护理 13937583730

特色美食

- 兴盛德开封特产店 13409490723

助听器

- 耳聿清配助听器 13087062226
- 免费上学资助助听器设备 3986612

心理咨询

- 营养师培训 15237550929
- 大诚心理咨询 13937507536

购时尚

- 要你好看,要你时尚,想美你就来, 陪购,学习任你选 15037500118

健康美容

治鼻炎

15093752333

- 纯中药制剂治鼻炎 15093885816

装饰建材

无锁孔智能防盗门 睿恩贵十万,把门打开 棋

地址:西建材南马路东 电话:13461127613

专业批发室内门

260元、360元、560元。 厂址:开源路与新环路交叉口西 13837559538 15837538176 (长期有效)

土特产

颐寿园蜂蜜

中国驰名商标 中国蜂产品龙头企业 中国蜂产品十大品牌 中央电视台上榜品牌 国大药房、慈济大药房、 丹尼斯超市、人民医院对 面、矿开岗东 团购:13937563833

自产 纯蜂蜜 15093863262

欢迎刊登 分类广告

友情提示:使用本栏目信息请核对双 方有效证件,投资汇款请谨慎。本栏 目信息不作为承担法律责任的依据。