

# 秋季养生多喝汤 既防秋燥又养胃

本报讯 渐渐凉爽的天气却也带来了干燥。近日,市二院营养师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



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。若直接用沸水焯汤,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:矿工路与体育路交叉口向西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 1307176685 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

## 招聘

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  
15537561187  
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150m<sup>2</sup>带货  
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,264m<sup>2</sup>  
价格面议 15637581888

转让 出租中北街东口1000m<sup>2</sup>  
位置佳。15866789996

## 转让

152东门路门店279m<sup>2</sup>单  
间8间,卫生间,空调9台,  
写字台、转椅等,也可空房13569591867

## 转

建设路20亩左右大农家  
院,有鱼塘、莲藕、果园,可建  
4S店、办厂,带地转让。18937528070

●转让钢琴培训班18103905516  
●转建旁路口临街门面3396156  
●转市中心120m<sup>2</sup>门面房2210085  
●宝丰64亩耕地转让13071763369

## 招租出租

**招租**  
湛南路与诚朴路交叉口东  
星河湾3400m<sup>2</sup>精装修商务  
会所,部分临街旺铺,可分隔。  
东环路北段西临街30间公寓房,  
300m<sup>2</sup>、400m<sup>2</sup>办公用房,可分隔。康复  
路农贸市场6间底商,每间约20m<sup>2</sup>。  
电话:18237507511 18768972537

## 300m<sup>2</sup>旺铺招租

矿工路与光明路交叉口一层  
临街商铺15938938678

## 出

5000m<sup>2</sup>仓库出租  
3000m<sup>2</sup>独院出租  
出租 焦店立交桥附近  
13017575599

## 1000m<sup>2</sup>旺铺招租

中兴路与曙光街交叉  
口西湛渔台豪园一楼  
临街门面6间,可分隔。  
电话:13937530611

## 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,  
千亿商业体量,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49.2m<sup>2</sup>,凯撒E  
区商辅12间199.2m<sup>2</sup>  
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

3000m<sup>2</sup>以上,租赁也可18639742016

## 出租

建设路中段二楼房屋2间,  
适合办公15803903026

## 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  
80米空房出租,前景好  
纯一层 18738925456 毕

## 出租

新南环路东段商辅及办  
公用房,每层2000m<sup>2</sup>,  
共六层 13087056966 袁

## 出租

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

## 租房售房

●租房售房 8978881  
●新城区单身公寓17737551769  
●340m<sup>2</sup>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13000m<sup>2</sup>  
抵账高层住宅现房,低于市  
场价1000元/m<sup>2</sup>出售,五证  
齐全。电话:18695819336

## 低价急售

新程街15号楼36号复  
式170m<sup>2</sup>,豪华装修,  
电器全,拎包入住。18637548888

## 售

天湖苑四楼错层160m<sup>2</sup>,3  
室2厅2卫双气,已装修,  
可改名,可看房。15639972656

## 售

新城区阳光景湖小区,5楼160m<sup>2</sup>  
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

魏大道西段恒大名都对面  
方和世家143.5m<sup>2</sup>4室2厅2卫  
五层毛坯房2880元/m<sup>2</sup>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

●租房售房 8978882  
●新城区湖光花园 13183352636  
●西苑小区4楼94m<sup>2</sup>13283756000  
●电厂家属院水电暖13183326031  
●信和盛时代商住房15637532228  
●天意花园86m<sup>2</sup>价低15238201670  
●急售檀宫102m<sup>2</sup>7层15638693129  
●新城区桂园98m<sup>2</sup>1楼院,舞钢  
建业2楼82m<sup>2</sup>电梯18237576766

## C 教育资讯

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

## 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;  
车主培训班: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  
湛北路与诚朴路口13937543160 3933527

## 河南工程学院成招

煤矿开采技术、机电一体化、  
电气工程自动化、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  
现: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

先试听后交费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

## 名师精教

测评后,决定是  
否辅导2962886  
作文、口才  
阅读、数理化  
精教新概念13781848517

## 真学历 找树人

大专科,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:焦店立交桥北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  
厚重成行  
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

15503750693

## 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。  
听开源路市场东正门直行向西路北

## 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

## 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13409490723

## 助听器

●耳聾清助听器13087062226

## 聋儿康复

●免费上学资助助听设备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**  
睿慧贵十万,把门打开  
地址:西建材南门口东  
电话:13461127613

## 专业批发室内门

260元、360元、560元。  
厂址:开源路与新南环路交叉口西  
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