

夏日解暑莫忘守护健康

炎炎夏日,很多人喜欢用冰镇西瓜、冰镇啤酒、雪糕、冰淇淋等解暑,孰不知,这些食物在带来清凉的同时,也会对脾胃造成伤害,特别是那些想减肥的朋友,食用这些食品可能会适得其反。6月10日,市疾病预防控制中心健康教育宣教科负责人商羽彤提醒大家,夏日解暑莫忘守护健康,要掌握正确的解暑方法。

据商羽彤介绍,一斤西瓜的热量相当于1两多米饭,有的女生为了减肥不吃晚餐,吃半个西瓜顶替晚饭,从上面的数据可以看出这种做法并不可取。况且西瓜水分含量高,饱腹感也只能维持一段时间,等水分随尿液排出后,又会感觉饥饿,抑制不住地还想吃东西,这样无形之中又增加了很多能量的摄入。西瓜虽解暑,但也应适量,每天两三块就可以了。

啤酒有“液体面包”之称,一瓶600ml的啤酒酒精量达20g左右,所含能量相当于3两多的米饭,中国居民膳食指南推荐,男性

每日酒精的摄入量不应超过25克,女性不超过15克。对于那些轻易就能喝3、4瓶的人,不论从控制体重,还是减少酒精危害(增加肝损伤、痛风、结直肠癌、乳腺癌等风险)来讲,都应该少喝啤酒,更不应把啤酒作为解暑饮品。

雪糕、冰淇淋等冷饮的主要原料则是乳或乳制品、饮用水、白砂糖、食用植物油,再加入蛋制品、水果制品、豆制品、巧克力等做成不同口味。普通的雪糕、冰淇淋净重大概在70~80g左右,但所能提供的水分有限,约40~70ml,不适合作为解暑食物。饮料除特别标注“无糖”或“低糖”外,一般含糖量都>5%。在补充水分的同时,也摄入了大量的能量。科学证据表明,大量饮用含糖饮料可增加龋齿、肥胖和2型糖尿病的患病风险。

商羽彤提醒大家,正确的解暑方法要做好以下方面:1、应足量饮水,最好是白开水,推荐每日饮水量应达到1500~1700毫升,少量多次,不要等到口渴时再喝水。对于成年

人,茶水也是很不错的选择,不加糖的绿豆汤老少通吃。2、高温或剧烈运动出汗较多时,除了水分的丢失外,体内的钠、钾、钙、镁等矿物质也有一定程度的丢失,可以科学选择运动饮料。3、最好不要喝、吃冰镇的食物,特别是儿童和老人,它只能带来口腔暂时的凉爽,不仅没有起到使身体迅速降温的效果,还会影响消化功能,有损胃肠健康。4、如果忍不住想喝饮料或吃冷饮,应注意查看外包装上的营养成分表,选择能量和糖较低的食品。

记者马琳



更多健康资讯
敬请扫码关注



芒种时节重在养脾胃

健脾益胃宜清热

“芒种”是二十四节气中的第9个,今年是6月5日。进入芒种时节,意味着有芒的麦子快收,有芒的稻子可种。为什么要快收呢?因为芒种节气前后,雨量增多,气温升高,如果下雨,再加上高温,没有及时收获的麦子就会烂在地里,而芒种过后,我国大部分地区将进入雨量充沛的时节,非常有利于农作物的生长。而这样的气候特点对于人体来说,容易滋生体内的湿热,出现湿热困脾的情况,导致人体容易出现困倦、乏力、厌食的情况。所以,芒种时节的养生要以养脾胃、清湿热为主。

日常生活,注意这两点——

1、注意清爽除湿热

潮湿炎热的天气,会让人容易出汗,并且心生倦怠,这个时候,适当调整室内温度,必要时降低室内湿度,会让人觉得环境凉爽,改善困倦的感觉,具有提神醒脑的作用。另外,出汗后及时洗澡,保持身体干爽,也是避免湿热邪气伤人的主要方法。

夏季白天时间较长,适当的午睡也可以起到缓解疲劳的作用,保证下午精神饱满,心情轻松愉快。

2、饮食清淡健脾胃

芒种时节,饮食上以清解暑热、健脾益胃的食物为主,比如绿豆汤、酸梅汤、黄瓜、西红柿、苦瓜、苦菊等,也可以选用粥类食物,达到补水健胃的目的,茯苓粥、薏苡仁粥、白扁豆粥都是不错的选择。

食疗推荐——

凉拌二瓜:黄瓜、西瓜皮各适量。将黄瓜洗净切条,西瓜皮去掉外面翠衣,切条。加盐、味精等调料腌制10分钟后,点入香油后即可食用。

黄瓜具有清热利水的作用,中医古籍中将黄瓜用于治疗四肢浮肿,火眼赤痛等疾病。而西瓜皮的作用清热生津、利尿解暑,通过简单的调味,这道菜肴具有清淡的口感,同时又可以起到清热祛暑、生津止渴的作用。

需要注意,此菜肴偏寒,对于脾胃虚寒的人群来说,并不合适。

薏苡仁二豆粥:薏苡仁、红豆、绿豆各50g。这三种食材洗净入锅,加适量的水,小火煮至成粥即可食用。

薏苡仁具有利水渗湿、健脾消肿的作用,红豆具有利水消肿、清热解暑的作用,而绿豆具有清热消暑、利水解暑的作用。而且现代营养学认为这三种食材中除了含有碳水化合物、蛋白质等营养物质,还含有维生素B、钾等容易随汗液一同流失的营养素。在炎热易出汗的夏季,喝上一碗这样清暑去热,滋养脾胃的粥品,对维持身体健康有所帮助。

魏帆

酸酸甜甜,夏季水果也养生

美容减肥等功效。

桑葚:初夏,那一颗颗三五成聚的紫红色桑葚,很诱人。早在两千多年前,桑葚已是中国皇帝御用补品,又被称为“民间圣果”,不但营养成分丰富,且具有很高药用价值,滋阴补血、生津润燥、清肝明目、润肠通便。现代研究表明,桑葚含有丰富的糖类、有机酸、维生素、矿物质等,具有调节免疫、抗衰老、降血糖、血脂等保健作用。

荔枝:“一骑红尘妃子笑,无人知是荔枝来。”荔枝是一种美味的岭南夏季水果,味甜如蜜。荔枝性温,有补脾益肝、生津止渴、解毒止泻等功效,还可促进细胞生成、使皮肤细嫩,是排毒养颜的理想水果。常吃荔枝可令人心情舒畅,但是食用过量会引起上火。因为山竹能降火滋阴,在岭南常有荔枝配山竹的吃法。

枇杷:“五月江南碧苍苔,春蚕正老枇杷黄。”枇杷具有滋阴养肺、止咳化痰的功效。应挑选果皮橙黄、茸毛完整(果实耳背处)、个头大而匀称的果实,这样吃起来味道才好。

西瓜:西瓜是最具特色的夏季水果,解暑生津,自古就有“天然白虎汤”的美誉,还有“夏日吃西瓜,药物不用抓”之说。吃西瓜特别讲究时令,不仅能补足水分,更能增加营养。但也不宜一次吃太多,否则容易伤脾胃。

柠檬:富含维生素、矿物质、柠檬酸及纤维质的柠檬,是夏日消暑美容的圣品。柠檬果皮富含芳香挥发成分,可以生津解暑,健脾开胃,帮助杀菌和消化。夏季喝一杯柠檬水,清新酸爽的味道能让人精神一振,打开胃口。

明文

<div><div>规划公示公告</div><div>菏泽市自然资源和规划局现对陈官庄沁园、陈官庄颐园、陈官庄润园规划设计方案进行公示。</div><div>现场公示位置:长沙路以东、八一路以北,长沙路与八一路交叉口东北角,面向长沙路与八一路交叉口。</div><div>网站公示网址: http://zygh.heze.gov.cn/</div><div>公示时间:2020年6月12日至2020年6月22日</div><div>特此公告。</div></div>	<div><div>牡丹区2016-3号地块(一期)旧城改建项目(谢场新村)产权调换房屋交房通告</div><div>牡丹区2016-3号地块(一期)旧城改建项目(谢场新村),在区委、区政府领导的热切关怀下和被征收居民的大力支持下,该项目用于调换的3#、5#、7#住宅楼(测绘楼号3#、5#、7#楼),用于调换的2#、3#、5#、7#、8#商业楼房已竣工,经菏泽市牡丹区工程质检部门验收合格,取得了《建设工程竣工验收备案证书》。经指挥部研究,对在以上安置楼上选择安置房的被征收人,办理产权调换住宅房屋安置交付、(结(截)算手续。现将有关事项通知如下:</div><div>一、产权调换房屋交付、(结(截)算时间:2020年6月15日—2020年6月24日;各户具体交房时间以电话通知为准。</div><div>二、手续办理地点:商业综合体3#楼A座一楼;现场设置明显标识。</div><div>三、须携带的证件资料:《房屋征收产权调换协议书》、《房屋征收产权调换补充协议书》、被征收人的身份证原件;协议中的所有被征收人本人到场。</div><div>四、临时安置费、停产停业损失费计发和银行息截止时间:2020年6月30日。</div><div>2016-3号地块房屋征收建设工程指挥部 菏泽市东翼置业有限公司 2020年6月11日</div></div>	<div><div>牡丹区2011-1号地块旧城改建项目(圣景·水榭花都)产权调换房屋交房通告</div><div>牡丹区2011-1号地块旧城改建项目(圣景·水榭花都),在区委、区政府领导的热切关怀下和被征收居民的大力支持下,该项目用于调换的7#住宅楼已竣工,经菏泽市牡丹区工程质检部门验收合格,于2020年6月11日取得了《建设工程竣工验收备案证书》。经指挥部研究,在该安置楼上选择安置房的被征收人,办理产权调换住宅房屋安置交付、(结(截)算手续。现将有关事项通知如下:</div><div>一、产权调换房屋具体交房时间以电话通知为准;</div><div>二、须被征收人本人到场办理交房并携带如下证件资料:《房屋征收产权调换协议书》、《房屋征收产权调换补充协议书》原件及本人身份证原件;</div><div>三、临时安置费、停产停业损失费计发和银行息截止时间:2020年6月12日。</div><div>2011-1号地块房屋征收建设指挥部 山东圣景置业发展有限公司 2020年6月11日</div></div>	<div><div>拍卖公告</div><div>受山东单县农村商业银行股份有限公司委托,我公司定于2020年6月19日上午10:30举行拍卖会。</div><div>1、标的简介: 山东单县农村商业银行股份有限公司拟资产转让涉及的固定资产(商品房),共计17套。底价:8834560.00元</div><div>2、展示时间:2020年6月17日-2020年6月18日 每天上午09:00-12:00,下午14:00-17:00</div><div>3、展示地点:标的所在地</div><div>4、意向竞买人应在规定时间前足额交纳竞买保证金,并携带相关证件办理报名登记手续。</div><div>5、竞买保证金:1000000元 竞买保证金账户名称:山东翰光拍卖有限公司</div><div>开户银行:815030101421018458 账号:济宁银行股份有限公司菏泽分行 6、竞买保证金到账及报名截止时间:2020年6月18日下午17:00</div><div>7、报名地点:菏泽市开发区广州路1777号,昊智创业孵化园4楼417室。</div><div>8、拍卖时间:2020年6月19日上午10:30</div><div>9、拍卖地点:菏泽市开发区广州路1777号,昊智创业孵化园7楼会议室。</div><div>10、详情咨询:15865011809 山东翰光拍卖有限公司 2020年6月10日</div></div>
--	--	---	--

图说我们的价值观

富强民主文明和谐
自由平等公正法治
爱国敬业诚信友善

肩挑勤与善
日子好如歌

中宣部宣教局 中国文明网

广东龙门 陈少元作