

三类人群急需喝牛奶补钙

牛奶富含丰富的蛋白质，可以提供人体所需的营养物质，喝牛奶还可以起到补钙的功效，不同时间段喝牛奶，补钙的效果也有所不同。

那么，什么时间喝牛奶补钙效果最好呢？

一、早晨：

早餐的热能供应占人体总热能需求的 25%至 30%，早餐时喝一杯牛奶，再配合鸡蛋或面包，就可以提供充足的营养；

二、下午：

下午 4 时左右，在晚餐前饮用牛奶比较好；晚上睡觉前喝一杯牛奶有

助于睡眠，在喝牛奶时配上几块饼干效果更佳。

三、晚上：

晚上喝牛奶有利于休息和睡眠。牛奶中含有一种能使人产生疲倦欲睡的生化物 L 色氨酸，还有微量吗啡类物质，这些物质都有一定的镇静催眠作用，特别是 L 色氨酸它是大脑合成羟色的主要原料，五羟色胺对大脑睡眠起着关键的作用，它能使大脑思维活动暂时受到抑制，从而使入想睡眠，并且无任何副作用，而且牛奶粘在胃壁上吸收也好，牛奶中的钙还能清除紧张情绪。

那么，哪些人群适宜喝牛奶补钙呢？

1、骨质疏松患者。专家们指出，骨质疏松症除与钙的缺乏有关外，与锰和维生素 D 的不足也有着密切的关系。因为微量元素锰不但参与体内许多酶的激活过程，而且还和维生素 D 一起促进人体对矿物质元素钙的吸收。专家们建议，骨质疏松患者宜在医生的指导下，在进行药物治疗和体育锻炼的同时，最好能够再经常食用些牛奶。这是因为牛奶中富含有高活性的矿物质钙、锰和维生素 D 等，对病人能够起到很好的辅助治疗作用。

2、孕妇。每个孕妇都是需要补钙的，不仅仅是孕妇自身需要补充钙，胎儿骨

骼的形成也需要钙，如果孕妇缺钙容易诱发小腿抽筋、骨质疏松，严重的话会造成胎儿先天性佝偻病，因此补钙在孕期来讲是十分重要的。钙的来源一般是奶类、奶制品、贝壳类食物（虾米、虾皮）、黄豆等。

3、生长发育期的小孩。小孩子需要补充多种营养成分，其中钙质便是最不可或缺的成分。专家调查发现，我国居民大多缺乏钙质的吸收，如不加强钙质的补充，老年则易患骨质疏松症。另外，专家还表示，喝牛奶是目前补钙最好的方式，如果不愿意喝牛奶，豆奶、酸奶也是可以的。

人民网

如何快速鉴别新米和陈米

大米储藏时间过久，尽管不会发热霉变，品质仍会降低，这主要是胶体老化、酶的活性与呼吸能力衰退，以及分解作用所致。我们日常生活中可以通过感官来检验。

1、看硬度：新米要比陈米硬度大——米的硬度越大，蛋白质含量和透明度越高。选购时用牙咬一下，就能分辨出是新米还是陈米。

2、看腹白：新米的腹白应该是乳白或者淡黄色的，而陈米的颜色就会变深，甚至呈现出咖啡色。

3、看黄粒：米粒变黄是由于大米中某些营养成分在一定的条件下发生了化学反应，或是大米粒中微生物繁

殖所引起的。这样的黄粒米会影响饭的香味和口味。新米颗粒均匀有光泽，米粒表面呈灰粉状或有白沟纹是陈米，且白沟纹、灰粉越多越陈旧。有霉味、虫蛀粒的显然也是陈米。

4、将手插入米袋：抽出后观察手面，有少许白色粉末，轻吹即掉的证明是新米，轻吹不掉且搓之有油泥的为陈米或劣质掺假米。

5、水分和香气：新米颗粒内的水分比陈谷新碾的大米多，用手使劲握捏时感觉黏性很强，最新鲜的大米甚至可以捏紧一团，而陈米捏不起来如散沙，较生硬。新米闻起来有一股稻谷的清香，陈米则没有。

健康网

排名前六的长寿习惯

对长寿来说，日常习惯可能比基因更重要。刊出多位专家总结出的“排名前六的长寿习惯”。

1、多接触动物。宠物提供给老人友谊和温暖，让老人拥有倾诉对象，从而释放压力，多接触宠物的人，能拥有稳定的血压、胆固醇和甘油三酯水平。普度大学人类与动物关系研究中心主任阿兰·贝克博士表示，除了猫和狗，在家中设立水族箱、养一只小鸟鹩等都有帮助。如不愿在家中养宠物，去动物园、水族馆多接触小动物，做动物收容所的志愿者，或者经常遛遛邻居家的狗，也有同样的效果。

2、每天必听音乐。加州大学戴维斯分校认知神经科学家皮特尔·加纳塔博士表示，听音乐有助于缓解焦虑，帮助睡眠、增强记忆，还能促进伤口愈合，降低与压力有关的应激激素皮质醇水平，从而增强免疫力。对老人来说，每天听音乐，还可以降低血压、缓解关节炎疼痛和加速中风后康复。美国迈阿密大学医学院库马尔教授表示，音乐能唤起积极的情感和态度，尤其在清晨，选择快节奏的、愉悦的音乐能让你维持一天的好心情。

3、经常笑出声来。马里兰大学医学院心脏病学家迈克尔·米勒博士表示，笑声能促使人体发生变化，改善免

疫系统和内分泌系统的功能。因此米勒博士的长寿处方是，找到让自己快乐的事，笑出声来，并把这快乐传递给别人。

4、周末回归大自然。耶鲁大学社会生态学家斯蒂芬·凯勒特博士表示，多去户外、重回大自然，有助于提升情绪和自信心。英国埃塞克斯大学研究发现，经常接触自然界的人更少生气、抑郁和紧张。户外散步和骑自行车等低强度有氧运动可降低心脏病风险。快走、钓鱼、划船和种花种菜等都是很好的户外运动方式。不用担心居住的附近没有山脉或者海洋，利用周末去当地公园、植物园等“绿色地带”也有同样的效果。

5、每周花2小时热心助人。研究发现，向来不帮助别人的人人相比，经常帮助朋友、亲戚或邻居的老人明显感觉更快乐，身体也更健康。美国预防医学教授史蒂芬·波斯特博士表示，70 岁以上老人每年参加志愿活动 100 小时(每周只需 2 小时)就可获得多种保健受益，包括缓解抑郁、减轻体重、减少失眠和增强免疫力等。

6、尝试练太极。美国塔夫茨大学医学中心风湿病学专家王晨晨博士最新研究发现，太极拳动作轻柔，冲击力小，几乎是人人都适宜的运动，尤其是老人。常练太极拳可缓解焦虑抑郁、改善睡眠质量，降低高血压和缓解纤维肌痛等慢性疼痛。

中国新闻网

大年初六拿手菜：青菜豆腐羹

今天跟大家介绍怎么做青菜豆腐羹。

1、材料准备：南豆腐、小白菜、高汤

2、制作流程：南豆腐切成尽可能小块，小白菜洗净切断置入料理机打碎，把豆腐放入置有高汤的锅中，开锅后放入蔬菜末即可调味出锅。

3、营养分析：这道菜非常适合节假日后期的饮食，在吃了好多天大鱼大肉之后，偶尔晚餐做这样一道菜是非常让人欣喜的。豆腐富含植物蛋白，菜泥被打碎维生素更容易吸收，青绿配白豆腐是中国饮食文化中最经典的搭配。和大虾烧白菜一样，菜泥需出锅前置入，并迅速出锅，清清淡淡，正是中国文化中最朴素的一面。

健康网

铜冠(庐江)矿业公司招聘启事

铜冠(庐江)矿业公司因工作需要,经批准,现面向集团公司内部招聘6名员工。

一、招聘职位与条件

集团公司已签订劳动合同的正式职工,热爱有色,具有良好的职业道德和作风,爱岗敬业,身体健康。

岗位(工种)	人数	性别	条 件
调度管理	2	男	1、大专以上文化程度； 2、45周岁以下（1971年2月1日以后出生）； 3、熟悉矿山井下及选矿生产工艺流程； 4、具有生产调度或相关岗位工作经验者,同等条件下优先。
调度工	4	男	1、高中以上文化程度； 2、40周岁以下（1976年2月1日以后出生）； 3、熟悉矿山井下及选矿生产工艺流程； 4、具有生产调度或相关岗位工作经验者,同等条件下优先。
合计	6		

二、录用方式

经考核择优,政审、体检合格后,予以录用。试用期三个月。

三、报名方法及时间

应聘者须持所在单位人事部门同意应聘证明、本人身份证、学历证书、职业资格或技能等级证书等相关材料原件 & 复印件到集团公司人力资源部（机

关大院西侧楼一楼128室）报名,报名时交1寸近期照片1张。

联系人:符女士、周女士

联系电话:0562—5860078

报名时间:2016年2月1日至2016年2月19日（工作日）。

集团公司人力资源部
2016年1月29日

莲子可预防老年性痴呆

李时珍在《本草纲目》中写道：“莲之味甘，气温而性涩，清香之气，得稼穡之味，乃脾之果也。”中医认为莲子性平味甘、涩，入心、肺、肾经。具有补脾、益肺、养心、益肾和固肠等作用。适用于心悸、失眠、体虚、遗精、白带过多、慢性腹症等症。莲子中间青绿色的胚芽,叫莲心,味很苦,却是一味良药。中医认为它有清热、固精、安神、强心、降压之效,可治高烧引起的烦躁不安、神志不清和梦遗滑精等症。莲子居住的“房子”叫莲房,又叫莲蓬壳，能治产后胎衣不下、淤血腹痛、崩漏带下、子宫出血等症。还有一种“石莲子”，又称甜石莲，是莲子老于莲房后，堕入淤泥，经久坚黑如石质而得名。临床上常用于治疗口苦咽干、烦热、慢性淋病和痢疾等症。

莲子的营养价值较高，含有丰富的蛋白质、脂肪和碳水化合物，莲子中的钙、磷和钾含量非常丰富，除可以构成骨骼和牙齿的成分外，还有促进凝血，使某些酶活化，维持神经传导性，镇静神经，维持肌肉的伸缩性和心跳的节律等作用。丰富的磷还是细胞核

蛋白的主要组成部分，帮助机体进行蛋白质、脂肪、糖类代谢,并维持酸碱平衡,对精子的形成也有重要作用。莲子有养心安神的功效。中老年人特别是脑力劳动者经常食用,可以健脑,增强记忆力,提高工作效率并能预防老年性痴呆的发生。莲子口味味极苦,却有显著的强心作用,能扩张外周血管,降低血压。莲心还有很好地去心火的功效,治疗口舌生疮,助于睡眠。莲子有益心补肾、健脾止泻、固精安神的作用。

莲子的食用方法

1、莲子粥：嫩莲子 20 克,粳米 100 克。将嫩莲子发胀后,在水中用刷把擦去表层,抽去莲心冲洗干净后放入锅内,加清水在火上煮烂熟,备用,将粳米淘洗干净,放入锅中加清水煮成薄粥,粥熟后掺入莲子,搅匀,趁热服用。有补益脾胃的功用。

2、莲子红枣汤：莲藕两大截、红枣 4 两、莲子 2 两、冰糖适量，莲藕去皮切块洗净沥干。红枣和莲子用水浸泡至软后捞起。将藕块和红枣、莲子加冰糖与水煮 1 个半小时，至食材软透即可。可补血润肤，是长期疲劳过度，消耗精神的药



补食品。

3、莲肉糕：莲子肉、糯米(或大米)各 200 克,炒香;茯苓 100 克(去皮)。共研为细末,白糖适量，一同捣匀,加水使之成泥状,蒸熟，待冷后压平切块即成。具有补脾益胃之功。用于脾胃虚弱,饮食不化，大便稀溏等。

4、莲子汤：莲子 60 克，生甘草 10 克，水一大碗。小火煮至莲子软熟，少加冰糖，吃莲子喝汤。具有利尿作用，

可治疗泌尿系统感染,兼治虚烦、低热等症。

5、莲子心茶：适量,用来泡茶,可以清目;此外尚有清热、固精、安神的功效,可治高热烦躁、神志不清、梦遗滑泄等症。还有降血压的作用,可用于高血压而有烦热症状者。

注意事项:脘腹胀满及大便燥结者,忌服。

健康网

都会随着年龄而发生变化，很多人发现，过去喜欢吃的现在却不一定喜欢。强迫自己吃下不喜欢吃的食物毫无意义，但可以选择具有同样营养的喜爱吃的食物取而代之。尝试新菜或者过去不爱吃的食物、使用低盐调味料增加菜肴味道，都是不错的选择。总之，不要让不断变化的味觉阻止你摄入身体必需的营养。

6、注意身体对食物的敏感性。人体对某些食物的耐受性也可能会随着消化系统的变化而改变。比如,许多人开始出现乳糖不耐受(表现为喝牛奶腹泻等)。因此，中老年人应该注意身体对某些食物的反应情况，及时规避，预防食物过敏。

生命时报

多。同理，一煮再煮的茶叶蛋也是要注意少吃。因为茶叶中的物质和蛋白质混合会产生有害物质。

5、请勿立即吃柿子。吃完鸡蛋后吃柿子轻则会食物中毒，重则会导致急性肠胃炎还有肺结石。一般而言，这两种食物同时吃会导致以上吐、下泻、腹痛为主的急性胃肠炎症状。

所以如果服用时间在 1～2 小时内，可使用催吐的方法。立即取食盐 20g 加开水 200ml 溶化,冷却后一次喝下,如果不吐,可多喝几次,迅速促进呕吐。

6、不要立即吃糖。鸡蛋不可以跟味精一起煮,相信很多主妇都已经知晓。但是你可能不知道,鸡蛋不可以跟糖一起煮或者吃鸡蛋后吃糖也是不行的。

很多地方有吃糖水荷包蛋的习惯，其实,那会使鸡蛋蛋白质中的氨基酸形成果糖基赖氨酸的结合物。而这种物质不易被人体吸收，所以会对健康会产生不良作用。

7、勿立即饮茶。有些人吃完肉食、鸡蛋、海味等高蛋白质食物后，习惯于立即饮茶,以助“去味”、“消化”。其实,这种做法是不科学的。因为茶叶中含有大量鞣酸,鞣酸与蛋白质合成具有收敛性的鞣酸蛋白质,使肠蠕动减慢,从而延长粪便在肠道内滞留的时间，不但易造成便秘,而且还增加有毒物质和致癌物质被人体吸收的可能性,危害人体健康。

人民网

巾5分钟,如此交替两次。

4、食疗护眼：富含维生素 A、维生素 B 的食物或果蔬可预防眼睛疲劳和干眼症,如动物的肝脏、胡萝卜、苋菜、菠菜、红薯、梨、柿子、芝麻、大豆、鲜奶、小麦胚芽等,要有意识地多选择这些食物。此外,可尝试养眼护眼食疗方:1.枸杞子、大米适量,煮粥食用。2.枸杞子、猪肝适量,煲汤食用。3.黑豆核桃冲牛奶饮用（黑豆粉 1 匙,核桃仁泥或粉 1 匙，牛奶半斤，蜂蜜 1 匙）。4.枸杞桑葚煮粥食用（枸杞子 5 克，桑葚子 5 克,山药 5 克,红枣 5 个,粳米 100 克）。5.枸杞菊花茶（枸杞 5 克，菊花适量）。

健康报

人到中年改变 6 个饮食习惯

步入中年后,人体衰老加速，身体结构发生变化，肌力量和骨密度等都会下降，这些都会直接影响到饮食需求。美国“福克斯新闻网”近日载文，刊出美国多位营养师总结的“人到中年需要改变的饮食习惯”。

1、减少热量摄入。新陈代谢会随着年龄增加而减慢，中年时如果不减少热量的摄入，必然会导致体重增加。美国国家老龄化研究所数据显示,年过 50 岁的女性,如果不爱运动,每天摄入的热量最好不超过 1600 千卡，运动女性最好不超过 1800 千卡，更活跃的女性上限为 2200 千卡。对男

性而言，每日热量摄入相应为 2000 千卡、2400 千卡和 2800 千卡。大多数热量应来自营养丰富和饱腹感更持久的食物,如粗粮、鸡蛋、蔬菜。

2、钙摄入量加倍。随着年龄增大，人的骨密度降低。女性尤其如此，更年期后骨质流失加速，进而增加骨质疏松症和骨折风险。研究表明，补钙有助于减缓骨质疏松症的发生。除了钙片之外，饮食补钙也很关键，高钙食物包括奶制品(牛奶、酸奶、奶酪等)、豆制品(豆腐、腐竹等)、绿叶菜(芥菜、苋菜等)。

3、注意补充水分。中老年人口渴感

食用鸡蛋七禁忌需注意

鸡蛋含蛋白质丰富,营养价值高，经常食用不仅可以延缓衰老，还能预防癌症。但是，鸡蛋可不是随便就能乱吃,你还须注意 7 个禁忌。现在就跟着小编一起看下去,学会如何正确吃鸡蛋,健康养生!

一、保健功能

1、延缓衰老。鸡蛋含有人体几乎所有需要的营养物质，不少长寿老人的延年益寿经验之一，就是每天必食一个鸡蛋。中国民间流传的许多养生药膳也都离不开鸡蛋。如将鸡蛋加工成咸蛋后,含钙量会明显增加,约为鲜鸡蛋的 10 倍，特别适宜于想补钙的人。

2、防治动脉硬化。美国营养学家和医学工作者用鸡蛋来防治动脉粥样硬化,获得了出人意料惊人效果,他们从鸡蛋、核桃、猪肝中提取卵磷脂，每天给患心血管病人吃 4—6 汤匙。3 个月后,患者的血清胆固醇显著下降,获得满意效果。

3、预防癌症。鸡蛋中含有较多的维生素 B2,维生素 B2 可以分解和氧化人体内的致癌物质。鸡蛋中的微量元素,如硒、锌等也都具有防癌作用。根据对全世界人类癌症死亡率进行的分析,人们发现癌症的死亡率与硒的



摄入量成反比。

二、鸡蛋七个食用禁忌

1、不能与豆浆同食。早上喝豆浆的时候吃个鸡蛋，或是把鸡蛋打在豆浆里煮是许多人的饮食习惯。豆浆性味甘平，有很多营养成分，单独饮用有很强的滋补作用。但其中有一种特殊物质叫胰蛋白酶，与蛋清中的卵松蛋白相结合，会造成营养成分损失,降低二者的营养价值。

眼睛累了多按按

因工作需要或个人爱好需长时间使用电脑者，特别要注意有意识地多眨几次眼，一般 1 小时左右就要休息 5～10 分钟，远眺、放松眼睛、多眨眨眼睛，简单地活动一下颈椎和腿脚，以更充沛的精力投入到工作中。

防治眼疲劳，掌握一些保健方法很必要。下面推荐几个缓解视疲劳的保健方法：

1、按摩：两手手掌互相摩擦直到发热,将发热的手心盖住双眼,眼球上下左

右转动 5 圈;闭眼,轻刮眼眶,稍用力按揉太阳穴 5 次;挤按睛明穴、揉按风池穴,每次 1 分钟。

2、远近调节法：看远方 3 分钟，再看手掌 1～2 分钟,然后再看远方。这样远近交替几次，可以有效缓解眼睛疲劳。

3、冷热敷法：将一条毛巾浸入比洗澡水还要热一点的水中，另一条毛巾浸入加了冰块的冷水中。先把热毛巾敷在眼睛上 5 分钟,然后再敷冷毛