

温馨提示:集齐本专栏全年剪报可兑换科普礼品(具体兑换时间及方式将于2020年第四季度择期在报纸上刊登通知)

星期二
养生

这些维生素你知道怎么补吗?



吉林行

吉林省科协 城市晚报社

主办

2020年第4期 总第715期

2018年4月,国家卫生健康委员会发布了《中国居民膳食营养素参考摄入量》,从中我们可以清晰地看到,成年人每日需要的B族维生素、维生素C、维生素E、维生素D及钙的需要量。

B族维生素:补充时,防止摄入过量

未精制的谷类食物、瘦肉、内脏、豆类、种子、坚果类及强化食品都含有丰富的维生素B1,维生素B2存在于绿色蔬菜和豆类中。日常生活中若饮食摄入不足,需要额外服用维生素B1或者维生素B2进行补充。您只要按照产品说明书服用基本是安全的。然而,维生素B6每日摄入量最高不得超过60mg。食物中凡是含有B族维生素的食物几乎均含有维生素B6,例如米糠、麦麸、花生、大豆、糙米、鱼类、瘦肉、肝脏、家禽,都是维生素B6的良好来源。

叶酸:老年人适当补充可改善认知功能

富含叶酸的食物有很多,如蔬菜中的豌豆苗、秋葵、奶白菜、小西红柿、芦笋、豇豆、榴莲、猪肝、鸡蛋等。豆类和坚果类食品,

如黄豆、腐竹、北豆腐、核桃、葵花子、西瓜籽等,也含有叶酸。虽然自然界含有叶酸的食物多种多样,但贮存和烹调可导致叶酸的损失率达50%~70%。有专家指出,除孕妇外,老年人适当补充叶酸有降低外周炎症因子水平,改善认知功能的作用。

维生素C:得吃新鲜蔬果才能获得

主要存在于新鲜蔬菜和水果中。柿子椒、西红柿、菜花及各种深色叶菜,梨、苹果、葡萄、橘子、猕猴桃、鲜枣等水果,均富含维生素C。食物在烹饪时加热,遇碱或金属时,维生素C会被氧化分解,失去活性。蔬菜切碎、浸泡、挤压、腌制,也会致维生素C损失,所以应注意饮食加工,防止维生素C被破坏。简言之,维生素C要吃新鲜蔬果才能获得。建议黄瓜、西红柿、小水萝卜等洗净生食。服用富含维生素C营养补充剂时,需要注意每日维生

素C的摄入量不得超过1000mg。

维生素E:抗氧化,延缓衰老

维生素E具有抗氧化性,有促进蛋白质更新合成、延缓衰老等作用。维生素E广泛分布于自然界,一般情况下不会缺乏。维生素E广泛存在于各种油料种子中,如杏仁、榛子、葵花子、花生油、葵花籽油、芝麻油、麸糠、麦芽、蛋类、鸡(鸭)肫以及绿叶蔬菜,都含有一定量的维生素E。

维生素D:鱼肝和鱼油含量最丰富

维生素D主要有两个来源,一为外源性,依靠食物来源;另一个为内源性,在阳光照射下人体皮肤产生。维生素D在自然界并不丰富,鱼肝和鱼油含量最丰富,其次在鸡蛋、黄油和含脂肪高的鲑鱼、沙丁鱼以及强化维生素D的奶制品中含量较高。

钙:老年人等容易出现钙摄入不足

一个健康的成年人饮食均衡,保证乳制品和绿叶蔬菜的摄入,基本不需要额外补充钙质。老年人、青少年、孕期哺乳期妇女、素食者和运动员,容易出现钙摄入不足。含钙丰富而且吸收率高的食物有牛奶、酸奶、奶酪等奶制品,鱼虾类(如带鱼、草鱼、凤尾鱼、沙丁鱼等),坚果类(如巴旦木、芝麻等),豆类(如黄豆、豆腐、豆腐皮等)。绿叶蔬菜,如西蓝花、甘蓝、小白菜、油菜等,含钙量也很高,但是受到植物中草酸和膳食纤维的影响,蔬菜中的钙不容易被机体吸收。

更多精彩尽在:



科普中国 吉林科普微窗

长春、吉林入选“中国冰雪旅游十强市”

1月5日,“2020中国冰雪旅游发展论坛”在哈尔滨市举办。本次论坛由中国旅游研究院、哈尔滨市政府主办,论坛主题为“冰雪旅游——奥运旅游新动力,美好生活新体验”。与会嘉宾就如何贯彻落实“冰

天雪地也是金山银山”以及“三亿人参与冰雪运动——市场、投资与商业”等主题参与研讨。

中国旅游研究院在论坛发布《中国冰雪旅游发展报告(2020)》,公布“2020年冰雪旅游十强市”、“2020年冰雪旅游

十强县(区)”名单,长春市再次入选“中国冰雪旅游十强市”。据悉,本次“十强市”的排名是根据各城市在冰雪旅游资源丰富度、城市旅游品质化、自然与人文环境友好性、政府支持性4个领域的表现综合评估。在本

次公布的“十强市”中,哈尔滨、长春、张家口3个冰雪旅游城市稳居前三位,其他入选“十强市”的城市有所变化,依次是沈阳、乌鲁木齐、吉林、呼伦贝尔、牡丹江、阿勒泰地区、伊春。

/记者 韩玉红 报道

长影译制片厂2020开年首作《美丽人生》重温经典

2020年开年,长影译制片厂译制完成了两部进口外语片,分别是以4K高清修复版本重映的经典影片《美丽人生》,以及首部在中国上映的塔吉克斯坦电影《无影之镜》。两部影片均以原声版本、中文字幕与观众见面。

作为今年上映的首部长译作品,《美丽人生》讲述了二战期间关于伟大父爱的温情故事,用幽默、喜剧的手法展现了一段黑暗残酷的历史。影片结尾圭多面带笑容做着滑稽的动作迎接死亡,让无数观众泪目。

《无影之镜》是首部登陆国内院线的塔吉克斯坦电影,同时也是长影译制片厂首次译制该国的电影。此次,长影译制片厂保留了《无影之镜》原声并加上了中文字幕,保持了影片的“原汁原味”的同时将向中国观众展现塔吉克斯坦的民风民俗以及文化价值观,进一步促进两国在文化领域的交流。

/记者 韩玉红 报道

我省交警组织开展全省文明示范驾校评选活动



自2017年以来,按照公安部

和省公安厅交警总队与交通运输厅联合部署开展文明

交通进驾校“五个一”活动,全省各地高度重视,精心组织,部门联动,扎实推进,采取多种形式全方位、多角度开展宣传。为表扬先进,深入推进文明交通进驾校“五个一”工作开展,省公安厅交警总队在全省开展文明示范驾校评选活动。

活动从2020年1月4日开始,参加评选的驾校要紧紧围绕组织推进、活动落实、部门协作等方面取得的进展和成效,特别是要具备数量较多和质量较高的交通安全宣传教育阵地;能够上好内容规范和手段丰富生动

的文明交通法治课;能够及时与学员互动并播放震撼力强的交通安全警示教育片;能够将文明交通志愿服务形成常态化、制度化;多次举行正规隆重的文明守法驾驶宣誓仪式等条件参加此次评选活动。

吉林省公安厅交警总队将组织全省各级交警部门实事求是,坚持优中选优,真正把人民群众中口碑好、社会认可度高的模范驾校选拔出来,确保评选出来的典型经得起社会监督,能够充分发挥示范引领作用。

/记者 李娜 报道 摄

温馨提示:集齐本专栏系列报道剪报可兑换养生生活礼品(具体兑换时间及方式将于2020年第一季度择期在报纸上刊登通知)

令人开心又贴心的逸康苑

长春逸康苑里的故事

温馨提示:集齐本专栏系列报道剪报可兑换养生生活礼品(具体兑换时间及方式将于2020年第一季度择期在报纸上刊登通知)

经常笑称自己“80后”的周启明叔叔虽然今年已经84岁了,但依然精神矍铄,满面笑容。周叔叔第一次来到长春逸康苑养老康复中心,是2015年9月,但是只住了一个月,老伴就去世了。远在深圳的儿子担心父亲,便把周叔

叔接到深圳住上一段时间。2017年的夏天,周叔叔得知老伴的姐姐住在逸康苑,想着二人有个照应,便再一次住进了逸康苑,这一住就是两年多的时间。

让周叔叔倍加赞赏的是逸康苑专业的服务,每天对老人健康状况的逐一观察,询问,每天对房间的整理打扫,关于如何更好地服务、护理举行的定期培训和考试,急救设施、安全措施的配备,无一不彰显着逸康苑的专业和用心。

长春逸康苑养老康复中心所

有房间的卫生间都有无障碍措施,便于老人的活动安全。每个房间都设有呼叫按钮,直接连接到医务中心,可直接快速满足老人保健救助需求。所有走廊等公共设施都有无障碍扶手,保障老人通行安全。所有公共区域都设有监控设施,做到院内无死角。

昨天,周叔叔在网上买的一把椅子到了,但是自己拿不动,保洁员小刘见状,亲自帮周叔叔送到房间里。点滴小事却让周叔叔感到这里的温情常在,“我自己的

儿子有时候都做不到这么细心,她们就像自己的女儿一样。”

周叔叔在来到这里后,积极参加院里的活动,学会了以前没接触过的交际舞,成为了模特队的主力成员,每一天的进步和改变都在影响着周叔叔,从原来的不爱说话、没人聊天,到现在的同伴畅聊、笑声满院。周叔叔再也没有在家的孤单感,儿女也放心让父亲住在这里安度晚年。

在长春逸康苑养老康复中心无论是垂钓广场、还是休闲花园、

室内茶室,都让老人在这里生活充满健康、亲近阳光。丰富多彩的课程和活动,健身娱乐设施齐全,让老人葆有乐观积极的生活态度和情绪,营造一个绿树成荫、鸟语花香的花园观景休闲活动场所。

/记者 汤玉宁 报道

长春逸康苑养老康复中心地址:长春北湖科技开发区鑫盛大路与北远达大街交会
电话:81062777
15584189955