

# 脑力劳动大,你需要及时补脑!



不管是需要长时间高负荷工作的年轻人,还是上了年纪的老年人,平时都应该做好补脑的工作,尤其是在职场上打拼的朋友,平时肯定会有大量的脑力劳动,及时补脑十分关键。那么,补脑要吃什么呢?

**●鱼**  
鱼肉脂肪中含有丰富的优质蛋白和对神经系统具备保护作用的ω-3脂肪酸,这两种物质有助于健脑。研究表明,每周至少吃一顿鱼特别是三文鱼、沙丁鱼和青鱼的人,与很少吃鱼的人相比较,老年痴呆症的发病率要低很多。吃鱼还有助于加强神经细胞的活跃度,从而提高学习和记忆能力。

**●深绿色蔬菜**  
蛋白质食物的新陈代谢会产生一种本身无害的物质,但这种物质一旦氧化就会对动脉血管壁产生不良反应。而深绿色蔬菜中富含的多种维生素可以抑制它的氧化。

**●鸡蛋**  
鸡蛋所含的蛋白质是天然食物中最优

良的蛋白质之一,并富含人体所需要的氨基酸,以及构成神经组织和增加脑代谢的重要物质——卵磷脂,和丰富的微量元素以及维生素,适宜从事脑力工作者食用。

**●豆类**  
豆类含有人体所需的优质蛋白和8种必需氨基酸,有助于增强脑血管的机能;含有卵磷脂、丰富的维生素及其他矿物质,补脑益智效果显著;含有丰富的不饱和脂肪酸,能降低人体胆固醇,补脑且有益身心。

**●核桃、芝麻**  
核桃营养丰富,富含不饱和脂肪酸,常吃可为大脑提供充足的营养,排除脑血管中的杂质,提高大脑功能。核桃还含有大量维生素,可治疗神经衰弱、失眠,松弛神经的紧张状态,消除大脑疲劳。与核桃具有相同功效的还有芝麻。这两种物质营养非常丰富,不饱和脂肪酸含量都很高。因此,常吃它们,可为大脑提供充足的亚油酸、亚麻酸等分子较小的不饱和脂肪酸,以排除血管中的杂质,提高脑的功能。另外,核桃中含有大量的维生素,对于治疗神经衰弱、失眠症,松弛神经的紧张状态,消除大脑疲劳效果很好。

**●香蕉**  
香蕉营养丰富、热量低,含有称为“智



慧之盐”的磷,香蕉又是色氨酸和维生素B6的超级来源,含有丰富的矿物质,特别是钾离子的含量较高,一根中等大小的香蕉就含有451毫克的钾,常吃有健脑的作用。

**●牛奶**  
牛奶是一种近乎完美的营养品。它

富含蛋白质、钙,及大脑所必需的氨基酸。牛奶中的钙最易被人吸收,是脑代谢不可缺少的重要物质。此外,它还含对神经细胞十分有益的维生素B1等元素。如果用脑过度而失眠时,睡前一杯热牛奶有助人睡。

本报综合报道



生活中,很多人都在为头发稀疏、枯黄、大把掉发而烦恼。想维护头发健康,除了使用各类护发产品,食物选择上也有讲究。下面,为大家介绍护发饮食“红绿灯”。

绿灯食物要多吃。一是以菠菜为代表的绿叶蔬菜,其中富含维C以及矿物质镁、钾等。这些营养素有助保持头皮健康,改

## 护发饮食“红绿灯”

善血液循环,为头发生长提供营养。胶原蛋白是头发根部的重要组成部分,多补充维C有助合成胶原蛋白。建议大家每天吃500克蔬菜,其中一半是绿叶蔬菜,以满足头发健康所需的营养。

二是以三文鱼为代表的海鱼,其中含有丰富的欧米伽3多不饱和脂肪酸,有助改善头皮的油脂分泌,保持光泽。此外,鱼类还含有丰富蛋白质、维D和锌,这些营养素对头发生长有重要作用。建议大家每天吃40~50克海鱼或者每周吃2次,每次150~200克。

黄灯食物适量吃。一是以鸡蛋、豆腐为代表的优质蛋白质食物。头发的本质是角蛋白(一种蛋白质),头发黑色素的形成需要一种叫“酪氨酸”的氨基酸作为原料,如果缺乏,头发颜色可能会变浅,因此蛋白质是头发营养的重要来源。此

外,鸡蛋中含有的生物素也是合成角蛋白的关键成分。富含蛋白质的食物不宜吃太多,建议大家每天早餐吃1个煮鸡蛋或水卧荷包蛋,既保证营养,还有护发护发。

二是核桃、芝麻等坚果,这些食物富含维E、锌和硒。维E具有抗氧化作用,有助保护头发免受自由基损害,促进头发生长;锌和硒对新陈代谢以及头发健康至关重要。可是坚果的热量普遍较高,建议适当食用,每天吃10克坚果仁(约一小把),就能满足养发需要。

三是鸡肝为代表的动物肝脏,其中含有丰富的维A和铁,适当的维A可以帮助维持毛囊周围细胞的健康;铁元素是头发生长的关键营养物质,缺铁会导致脱发。需注意,肝脏是动物吸收、存储营养的器官,同时也是解毒器官,不宜多吃。建议

大家每周吃1~2次鸡肝或猪肝,每次40~50克。

红灯食物最好不吃。一是糖果、蛋糕、含糖饮料等含糖量高的加工食物,它们易导致血糖水平迅速上升,引发身体炎症反应,进而影响头皮的正常功能,导致头皮屑增多、油脂分泌不平衡等问题。

二是油炸食品,其中含有过多饱和脂肪酸,会增加体内胆固醇水平,阻碍毛囊和头皮的血液循环,导致头发生长减缓。此外,高脂肪食物还可能增加体内炎症反应,对头皮健康造成负面影响。

三是酒精,酒精会抑制加压素的释放,让身体流失过多水分。缺水会导致头发变得干燥、易断裂。此外,酒精的摄入还会增加肝脏负担,使其无法正常排出有害物质,从而影响头发健康。

本报综合报道

## 食材百科

### 辨别枸杞优劣的方法

枸杞,又称枸杞子、红耳坠,是茄科植物宁夏枸杞的干燥成熟果实。《神农本草经》记载:“枸杞久服能坚筋骨、耐寒暑,轻身不老,乃中药中之上品。”《本草纲目》记载“枸杞子甘平而润,性滋补……能补肾、润肺、生精、益气,此乃平补之药”。

枸杞子具有免疫调节、抗衰老、抗肿瘤、抗疲劳、抗辐射损伤、调节血脂、降血糖、降血压、保护生殖系统、提高视力、提高呼吸道抗病能力、美容养颜、滋润肌肤、保护肝脏和增强造血功能。

**○从颜色上辨别**  
鲜的枸杞子因产地不同而色泽有所不同,但颜色很柔和,有光泽,肉质饱满;而被染色的枸杞子多是往年的陈货,从外观上看肉质较差,无光泽,外表却很鲜亮诱人,所以,买枸杞的时候一定不要贪“色”。

正常枸杞尖端蒂处多为黄色或白色,染色的枸杞整个都是红色,连枸杞子蒂把处的小白点也是红色的,而用硫磺烘烤过的呈艳红色。建议大家在选购枸杞时可以把十几粒枸杞放进水中,正常颜色为橘黄色(淡黄色)并有少量絮状物漂浮。如果不掉色,则说明是硫磺熏蒸枸杞,因为硫磺不溶于水;如果出现红色,就说明用过色素。

**○从性状上辨别**  
传统认为宁夏中宁地区所产枸杞子为最佳。其果实一端多数带有小白点——果柄痕。放入水中上浮率远高于其他产地的枸杞子。中宁的枸杞子个头不大,即使高温高湿也不易返潮结块,易保存。

有的地区枸杞子个头大,糖分高,高温高湿容易结块,久贮会变色且不易保存,会造成营养成分的损失,所以挑选枸杞子时不要贪图大甜。

**○从气味上辨别**  
对于被硫磺熏蒸过的枸杞,只需要抓一把用双手捂一阵之后,再放到鼻子底下闻,如果可闻到刺激的呛味,那么就可以肯定被硫磺熏蒸过。

**○从口味上辨别**  
宁夏枸杞是甘甜的,但是吃完后嗓子里有一丝苦味,而有些地方的枸杞甜得有些腻。白矾泡过的枸杞咀嚼起来会有白矾的苦味,硫磺熏过的枸杞,味道呈现酸、涩、苦感。 本报综合报道



## 吃西红柿能减肥吗?



健康的减肥方式,一定是要配合合理的饮食才不会损害身体健康的,也有越来越多的食物减肥方法流行起来,如西红柿减肥法。

吃西红柿有助于减肥,主要是因为以下几个原因:

- 1. 西红柿有非常丰富的膳食纤维,吃了之后会有饱腹感,食物纤维有助消化,同时帮助消耗体内的脂肪;
- 2. 西红柿热量低、糖分也很少,吃再多也不会导致糖分过高、热量过高,不会导致发胖;

3. 西红柿中含有很丰富的营养素,不仅可以促进脂肪代谢,也能够降低热量的摄取,还能保证身体营养的摄取,保持营养均衡。

那什么时候吃西红柿才会有助于减肥呢?

- 1. 日常三餐吃 喜欢吃西红柿的朋友可以在日常三餐中也加一些番茄做成菜,如西红柿炒鸡蛋、西红柿蛋汤、西红柿牛肉汤等等。
- 2. 饭前吃

西红柿中的食物纤维是容易让人有饱腹感的,所以饭前吃,可以起到一定的控制食欲的目的,减少脂肪的摄入,需要注意的是如果本身体寒,可以选择将西红柿榨汁后加热吃。

**3. 饭中吃**  
也可以将西红柿做成菜,在吃饭的时候一起吃,也同样能起到增加饱腹感的作用,还能帮助消化,消耗掉体内摄入的多余脂肪。

**4. 做成沙拉晚餐吃**  
一般来说,晚餐吃得清淡易消化,对于减肥是很有帮助的,晚餐的时候可以将西红柿切片做成沙拉吃,可帮助减肥。

**5. 饭后吃**  
饭后半个小时吃一个西红柿,能够帮助我们消化进食中摄取的一些脂肪,并带走体内一些多余的脂肪。

其实,在减肥的时期,一日三餐可以正常吃,但是要注意不要吃太多高热量和高脂肪的食物,否则吃太多的西红柿也没办法将这些脂肪消耗掉。同时也要保持一定的运动量,这样才能起到更好的减肥效果。

日常生活中还有很多食物是有减肥功效的,比如一些粗粮、水果、蔬菜等,平时多吃这类食物也能够让我们体内的脂肪得到一定的消耗。尤其是晚餐,一定不能吃得太多,也要少吃高热量的食物,宵夜之类的更加要控制,这样才有助于保持身材。

本报综合报道

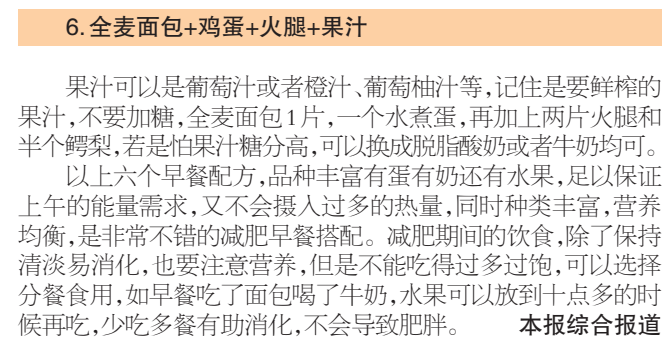
## 食疗养生

### 6款营养早餐搭配

早餐要吃的营养,并不代表就需要摄取过多的脂肪或热量,相反,营养均衡的早餐还有助于减肥,同时也能够保持身体健康,一举两得。想要健康减肥,早餐该怎么吃才好呢?下面介绍几种健康又瘦身的营养早餐。

- 1. 水果+牛奶+面包  
选择一些中性的水果,如苹果、草莓、猕猴桃、桃子等,同时配上一杯脱脂牛奶和两片全麦面包,既能饱腹也不至于热量过高,同时还营养均衡。
- 2. 煎蛋+酸奶+水果+早餐饼  
煎蛋的时候放的油要少,酸奶选择全谷物脱脂酸奶,水果可以吃香蕉或者苹果,配上几片低热量的早餐饼干,几样加在一起也能让早餐营养又健康。
- 3. 面包+奶酪+水果+牛奶  
黑麦面包1~2片,脱脂牛奶1杯,配上半个水蜜桃或者苹果,再搭配上一些清水烫过的菠菜叶,均是低热量食物的搭配,同时也能保证一个上午的能量所需。
- 4. 吐司+鸡蛋+咖啡  
吐司要选全麦无糖的,每天2~3片,配上一个水煮蛋和一杯加了脱脂牛奶的咖啡即可,若是不喜欢咖啡,直接喝牛奶也行,但是一定要选脱脂的。这样的搭配既能保障充足的能量和蛋白质,也不至于热量太高,非常适合要减肥的人食用。
- 5. 面包+牛奶+鸡蛋+水果  
面包选全麦的,水果可以用番茄代替,番茄吃了有饱腹感,同时也不会有太多的热量,还可以加上一片鳄梨,牛奶依然选择脱脂牛奶。这样既有营养还搭配丰富,不会出现营养不均衡的情况。
- 6. 全麦面包+鸡蛋+火腿+果汁  
果汁可以是葡萄汁或者橙汁、葡萄柚汁等,记住是要鲜榨的果汁,不要加糖,全麦面包1片,一个水煮蛋,再加上两片火腿和半个鳄梨,若是怕果汁糖分高,可以换成脱脂酸奶或者牛奶均可。

以上六个早餐配方,品种丰富有蛋有奶还有水果,足以保证上午的能量需求,又不会摄入过多的热量,同时种类丰富,营养均衡,是非常不错的减肥早餐搭配。减肥期间的饮食,除了保持清淡易消化,也要注意营养,但是不能吃得过多过饱,可以选择分餐食用,如早餐吃了面包喝了牛奶,水果可以放到十点多的时候再吃,少吃多餐有助消化,不会导致肥胖。 本报综合报道



## 季节膳食

### 吃什么有助抗寒

天寒地冻,人体的阳气也会随着环境转变而变换。冬季是进补的好时节,专家建议多食一些温热性味的食物,补充充足的蛋白质、碳水化合物、维生素以及适量的脂肪,如羊肉、牛肉、虾、有鳞淡水鱼、牛奶、鸡蛋、黄豆芽、韭菜、黑豆、大豆等,可健脾和胃、强身驱寒。

羊肉,性温而不燥,味甘而不腻,具有开胃健脾,温补气血的功效。冬季,可以吃萝卜丝羊肉丸汤、大葱羊肉水饺,可以驱寒保暖,提高免疫力,但痛风患者慎食。

另外,牛奶味甘性平,具有生津润燥,补虚养血的功效,富含蛋白质、钙质,冬季每天喝一杯热牛奶,既可以温中驱寒,还可以补充钙质、蛋白质,提高免疫力,预防骨质疏松,但乳糖不耐受者慎食。

大豆、黑豆,性平味甘,具有和胃健脾、调中益气,润肠补血,益肝肾的功效。豆类食物富含优质蛋白质、膳食纤维,大豆异黄酮,低胆固醇,非常适合冬季进补。

在增加温热食物的同时,也要注意平衡膳食,避免出现体内“积热”症状,因此建议配一些“凉性”的食物,如冬笋、莲藕、萝卜、百合等,这样就可以调节性味,调和饮食。

冬季,除了增加热量驱寒外,还应注意适量运动,提高新陈代谢,预防肌肉衰减,还可以愉悦身心。可以选择太极拳、八段锦、五禽戏、瑜伽等运动,天气好,可以到户外跑步、骑车等。冬季不建议夜跑,以免损伤体内的阳气。 本报综合报道



## NCI 新华保险

### 赔付274万,新华保险恪守为民初心

2023年8月,新华保险接到山东烟台L先生家属的报案,称L先生因疾病在医院抢救无效身故。接到报案后,新华保险理赔工作人员随即受理并安排专员协助办理理赔事宜,并最终赔付274万余元身故保险金。

L先生是新华保险一位忠实的老客户,自2013年开始,他先后为自己投保了《尊享人生年金保险(分红型)》

《惠鑫宝二代年金保险》《康爱无忧两全保险》等多份保险。L先生平时身体健康,刚刚过完自己的50岁生日,然而2023年8月的一天晚上,他却在睡梦中突发心源性猝死,最终抢救无效不幸离世。

烟台中支立即开启理赔绿色通道,理赔服务专员前往医院协助开具了身故证明,并指导L先生家属备齐相关理

赔申请材料。柜面优先受理理赔申请,审核并调查,优先安排人员处理,一路绿灯优先办理,第一时间将274.39万元的身故保险金送达L先生家属手中。L先生家属虽然还沉浸在至亲逝世的悲痛中,但还是亲自前往公司客户服务中心,对新华保险恪守理赔承诺、服务贴心、高效表示了诚挚的感谢。

供稿:新华保险乌兰察布中支