



# 健康美丽吃蔬果

## 一生四阶段,蛋白、钙、酒、蔬果需求有区别

做一个幸福健康的女性,是每个女人的追求。三八节之际,养生专家特为女性朋友介绍不同时期饮食的调整方法,让您在有的时候给美丽一个对的“补给品”,细心呵护,让你将美丽继续……

记者 李鹏云

### 15~25岁 充足蛋白+优质早餐

早餐吃得好,吃得丰富,才能维持一天的旺盛精力,低脂牛奶、麦片、水果、谷类食物,都是早餐最好的选择。例如早餐来1碗糙米粥或五谷杂粮粥,不但富含维他命B群,还能让你一天都有充足精力。

这一阶段是女性月经期来潮、生殖

器官发育成熟的时期,随着卵巢的发育和激素的产生,皮脂腺分泌物也会增加,因此要使皮肤光洁红润而富有弹性,就必须摄取足够的蛋白质、赘肉酸及多种维生素,如白菜、韭菜、芽菜、瘦肉、豆类等。

### 25~30岁 强化钙质+饮食多样化

据专家介绍,女人28岁以后,身体中的钙每年以0.1%~0.5%的速度在减少。这个时期女性每天要多摄取钙。

日常生活中有很多富含钙质的食物,如优格、强化钙质的柳橙汁,每一份几乎都有350mg的钙。除了食物之外,补充的钙最好选用活性钙,而不是碳酸钙、葡萄

糖酸钙,因为后两种钙,人体吸收率低,还有可能在血管内壁和胆、肾、尿管沉积,形成结石。

这个阶段应该要饮食多样化,每天4份水果、5份蔬菜、1份荤菜,每星期吃两次鱼。让自己做回杂食动物,继续巩固25岁前打下的免疫基础。

### 30~40岁 适度饮酒+多运动

这个时期大多数女性依然认为自己是足够健康的,健康饮食和锻炼身体自然也被搁置在一旁,多吃一些富含抗氧化的食品能帮助你有效防御疾病。

建议每天步行的时间不少于1小时,如果你的办公地点离家不远,那就放弃开车或是公共交通,用双脚接触地面可以说是养生又经济。如果你实在太繁忙,也要每星期抽空步行30分钟,最好还能搭配每个星期2次、每次30~40分钟的体能训练。

此外,适度饮酒有益于这时的女性保持心脏健康,但每天饮用不得超过30ml。铁元素从肝脏和瘦肉摄取,一天至少吃两次肉类,约100g即可。如果你不能吃肉,也可以从五谷杂粮或是食用大量的多叶蔬菜中获取。

### 40~50岁 饮食“四少五多”

人到中年,随着身体代谢的减慢,很多女性身体渐渐发福。如果体内堆积过多的脂肪,不仅影响体型,还会导致高血压、动脉硬化等各种疾病。其实,只要饮食上把握“四少五多”,中年人保持标准体重也不是件难事。“四少”即饮食上少热量、少脂肪、少盐、少糖。“五多”是多优质蛋白、多维生素、多铁、多钙、多膳食纤维。

此外,由于卵巢功能减退,皮肤粗糙无光泽,多吃些滋阴养血、清热去火的食物可以让皮肤变得水嫩、有光泽,如竹笋、海参、瘦肉等。为补充维生素,还可多吃些白菜、油菜、雪里蕻、西红柿、芹菜、山楂、酸枣、柠檬等新鲜蔬果。

### 60岁后要补维生素

随着年龄的增长,各种生理和心理发生变化直接影响着人体对营养的需求。体内吸收维生素和矿物质元素的功能变差,若长期服药会减少某些营养的吸收。

当人们变老时,嗅觉和味觉变得不太敏感。但不要因此在食物中添加更多的盐,可以用草药、香料和其他调味品,如大蒜、柠檬汁、调味醋或芥末。这时期的女性还必须保证摄入大量富含维生素B12的食物。另外,钙元素和维生素D有益于骨骼健康。虽然阳光对皮肤照射可以使人体转化生成维生素D,但由于年纪大了,人们很少出行于户外,因此一定要确保饮食中至少含有10微克的维生素D。

温馨提醒

# 万元现金买答案 好而不贵成首选

5天912人受益“组合式医疗”惠民政策:18元无痛查痔、600元外痔包干,详询0371-60997777

自3月1日郑州肛泰肛肠医院开展“万元现金买您一个答案”活动以来,仅仅5天时间就收到患者短信912条,组合式医疗惠民政策受到肛肠病患者的好评,掀起就诊高潮。



医保/新农合定点医院

“组合式医疗”再掀就诊高潮 患者积极参加“万元现金买您一个答案”活动

### 解析▶▶ 万元现金买答案 “好而不贵”占八成

据悉,郑州肛泰肛肠医院“万元现金买您一个答案”活动开展以来,仅5天时间就有900多人参与,在回答“郑州肛泰肛肠医院给您最深的品牌印象是什么”这个问题时,选择“好而不贵”的患者占了80%。

一位来自二七区的张先生是活动第一个发短短信的人,据他介绍,因为患痔疮多年,多次治

疗却反复发作令他痛苦不堪,后来经朋友介绍来到郑州肛泰肛肠医院就诊,没想到一次就治愈了,不仅医护人员的服务态度好而且只花了几百元,如今半年过去了也没有复发,因此还跟肛泰的吴教授成了好朋友,得知这次活动就早早发了短信,并且表示郑州肛泰肛肠医院确实是好而不贵的医院!

### 解析▶▶ “组合式医疗”持续升温 18元无痛查痔、600元外痔包干真正惠民

据该院刘院长介绍,自去年11月开展“组合式医疗”以来,已让万余名患者受益。普遍认为“组合式医疗”不仅尊重了患者的选择,保证了医疗效果,而且针对不同的肛肠疾病从检查、治疗、手术、服务全过程进行了分类整合定价,为患者看病节省了时间,避免了不必要的检查和治疗,减轻了患者经济负担,实实在

在做到了诊疗服务一体化,收费价格透明化。

笔者在郑州肛泰肛肠医院了解到,“组合式医疗”惠民政策切实解决了肛肠病患者“看病贵”的难题。来自金水区的老吴说:“下岗后这两年我总感觉排便时不舒服,还有明显的肿块,3月3日花了18元在肛泰做了无痛查痔,大夫确诊为外痔,当天

就做了手术,还享受到了600元的包干价,实在太实惠了,这对经济不宽裕的家庭来说真是雪中送炭,而且当天我就回家了,今天是来换药的”。

笔者提醒:外痔之外的肛肠微创手术患者均可申请中华医学基金会提供的500元基金援助,患者可拨打活动热线0371-60997777进行详细咨询。

### 点评▶▶ 肛肠患者就医误区多 检查治疗需认真对待

通过对近万名患者的问诊情况进行分析总结,郑州肛泰肛肠医院专家吴存亮教授发现有90%以上的患者对肛肠疾病的认识和求医问诊都存在误区,主要体现在以下几方面:

误区一:十人九痔,十人九拖。

吴教授指出痔疮变严重,拖是主要原因:多数患者认为痔疮是小病甚至不是病,忍忍也就过去了,可治可不治,但是如果不及时根治可能会恶变,转化为直肠癌、结肠癌等恶性疾病,所以要早查早治。

误区二:随便哪里都能治。

大多数痔疮患者认为在小诊所、小门诊就能治,甚至有人购买痔疮膏自行治疗,结果延误了治疗的最佳时机,让小病变成了大病,甚至恶变成难以治愈的顽疾。吴教授指出肛肠疾病属于专科疾病,患者需要到具有专业行医资格的正规医院找专科医生进行系统治疗。郑州肛泰肛肠医院邀请多位肛肠界顶级资深权威专家常年坐诊,为一次性根除痔疮提供了有力的保障。

误区三:痔疮无需手术,保守治疗可根除。

其实保守治疗治标不治本,是导致病情反复发作的根本原因,患了痔疮必须要通过手术才能根除,但是很多患者害怕手术疼痛不敢治疗。吴教授说,肛泰医院借助全国品牌连锁的优势,不仅做到了无痛查痔,而且做到了无痛除痔。手术过程遵循了“微创保肛”的原则,不开刀、无痛苦、时间短,很好的解决了患者害怕疼痛的问题,成为患者首选。

### 链接▶▶ 哪些人适合做18元无痛查痔?

- 肛肠病久治不愈者;
- 腹泻、便秘者;
- 肛门或肛周疼痛者;
- 肛门有肿块突起者;
- 肛门坠胀、排便不净者;
- 肛门发痒者;
- 便血、便痛者;
- 肛门有异物脱出者;
- 肛门直肠有异物感者;
- 肛门流粘液或血水者。

### 万元现金买您一个答案

郑州肛泰肛肠医院给您最深的品牌印象是什么?(单选)  
 A、全国连锁医院 B、肛泰疗法·无刀除痔  
 C、治痔专业 D、好而不贵  
 3月13日前,编辑“答案+姓名”发送至18003817005参与“万元现金”抽奖活动。活动热线:0371-6099 7777