

# 粗粮虽好不宜贪多

□刘卫宏

常吃粗粮有益健康,但不宜贪多。重庆市卫生局和重庆市营养学会日前发布的“居民膳食营养指南”指出,吃粗粮也有许多“讲究”。

粗粮一般是指米和面粉以外的粮食,包括小米、黄米、荞麦、玉米、高粱、青稞、黄豆、毛豆、胡豆、绿豆、红小豆、豌豆、土豆、红薯、山药、板栗、菱角、花生、芝麻等。粗粮

不但含有人体所需要的蛋白质和碳水化合物,还含有丰富的维生素和钙、磷等无机盐,相对而言膳食纤维含量较高而能量较少。因此,人们吃谷类食物的同时要注意粗细搭配,经常吃一定量的粗粮。

不过,专家解读“膳食营养指南”指出,粗粮既要常吃,又不宜吃太多。过食粗粮会影响人体机能对蛋白质、无机盐以及某些微量元素的吸收,尤其对那些营养需要量大的孕妇、乳母、儿童和青少年来说,

长期进食大量粗粮,可能会导致营养不良。

吃粗粮还有一些“讲究”:吃粗粮要及时多喝水,因为粗粮中的纤维需要充足的水分才能保障肠道的正常工作;吃粗粮要循序渐进,经常吃肉的人突然增加粗粮的进食量会引起肠道不适应;吃粗粮时应搭配荤菜,因为粗粮的口感稍差,矿物质吸收率较低,蛋白质质量不高。

人们经常食用红薯、马铃薯等

薯类食物,其实,对一般人群而言,每周食用薯类以5次左右为宜,每次最好控制在50克至100克。专家指出,薯类蛋白质含量较低,儿童长期过多食用对生长发育不利。薯类过多摄入可引起烧心、返酸、腹胀、打嗝等不适,尤其是有慢性胃炎、食管炎、消化性溃疡等消化道疾病和消化功能不良者,要注意不宜摄食太多。此外,薯类淀粉含量高,易“吸油”,因此在烹调上应以蒸、煮、烤为主,不宜油炸。

## 我国推出免费网络“健康管家”

□周婷玉

公众只要登录注册,即可拥有自己的健康主页,并可获得免费的健康评估、健康咨询和健康指导等服务——日前,以“人人享有健康管理服务”为宗旨的网络健康管理服务平台“健康有为”网开通。

据介绍,注册普通会员的个人健康主页,包含个人健康日志、测试报告以及疾病风险评估等内容。会员只要填写个人活动、饮食、体检等信息,24小时内便会有专业的健康管理师给出健康评价以及相应的应对措施。此外,会员还可享有预约挂号、健康咨询、信息查询等服务。

网站负责人卢大能告诉记者,目前“健康有为”网已经与全国400多家三级医院和全国3000多名资深医师建立了合作关系,他们将为注册会员提供营养、心理、运动和医疗等方面的健康指导和咨询。

2009年12月,卫生部公布的《中国居民健康素养调查》报告显示:我国不到7%的居民具备健康素养。“这个数字说明健康教育的任务很艰巨。”中国健康教育协会有关专家指出,如何把正确的健康知识传递给公众,是中国健康教育面临的首要任务。

**捡到请举手**



王绍辉在芳林路将驾照、医保卡和执法证丢失,请捡到者拨打电话13903881577和他联系。

张利红在七里河附近将身份证丢失,请捡到者拨打电话13083621317和他联系。

去年12月31日21时左右,陈先生在洛神大酒店附近乘坐一辆出租车到市府西院,下车时不慎将放在前排的相机(相机是借的,牌子和型号不太清楚,内有很多单位联欢的照片)和相机包落在车上,请捡到者拨打电话15838801344和他联系。

前不久,市民张女士在青岛路徐氏湘菜馆附近乘坐出租车到联盟A区门口,下车时不慎将孩子的一条新围巾和母亲的一条新牛仔褲落在车上,请捡到者拨打电话13838420661和她联系。

5日凌晨,任先生在广州市市场万国银座附近乘坐出租车时,不慎将一个棕色男式帆布包落在车上,里面有白云的驾驶证、公交月票卡、手机、电话本等物,请捡到者拨打电话13938815777和他联系。

(张敬芳整理)

## 福彩刮刮乐“爱情密码”即将上市 二次抽奖赚红包活动同时进行

□卫玲

本报讯 今年2月14日,既是中国传统节日“春节”,又是西方传统节日“情人节”。市福彩中心将推出一款专门为之打造的即开票“爱情密码”,该票面值10元,大奖25万元,两次中奖机会,奖级丰富,兼中兼得。

“解‘爱情密码’,得福彩红包”活动从1月10日开始至2月28日结束。活动期间,凡在我市各福彩销

售点购买“爱情密码”刮刮乐,且刮中奖金为100元到2000元(含100元、2000元)的中奖者,均可参加本次抽奖活动。届时全省将产生120名幸运者,被抽中的每个幸运彩民都将获得500元的福彩红包。

## “60种珍稀彩票”评选结果揭晓

# 福彩“洛阳牡丹”专题票获铜奖

□常娜

本报讯 近日,为庆祝新中国六十华诞而举办的“60种珍稀彩票”推选活动评选结果揭晓,以我市牡丹文化为背景印制的“洛阳牡丹”专题票荣获铜奖。

“洛阳牡丹”专题票是市福彩管理中心向中彩中心申请印制的具有地方特色的彩票,一套共有

14枚,票面以品种珍贵的牡丹花为主,每张票都配有古代著名诗人的诗词,极具收藏价值和观赏价值。在参赛的上万种彩票中,“洛阳牡丹”以精美的画面、优美的诗句吸引了众多彩票收藏鉴定专家、媒体和集彩人士的眼球,荣获铜奖。从获奖情况可以看出,早期发行的具有浓郁文化和艺术特色的彩票深受追捧,“洛阳牡丹”

专题票是获奖彩票中唯一一款2009年印制发行的彩票。



**洛彩**  
洛阳福彩管理中心协办  
统筹:陈小伟 13503889959

### 严冬饮食调整五方案

1. 增加粗粮
2. 白菜豆腐保平安
3. 少瓜多果
4. 多蜜少姜
5. 饮食宜温热

冬季进补量  
30岁上下 可正常进食  
50岁上下 可减5%左右  
70岁以上 可减15%左右  
80岁以上 应减30%左右

资料来源:《健康报》 自研 编制 新华社发

### 洛阳机场航班信息

目的地	航班号	日期	起飞时间	到达时间	航班号	起飞时间	到达时间	单程票价
北京	MU5896	每日	10:30	11:55	MU5895	12:50	14:20	860
	MJ8228	每日	21:30	22:55	MU5897	18:10	20:50	860
上海	MU5380	每日	15:10	16:40	MU5389	07:50	09:45	890
广州	CZ3364	一三五	11:10	13:35	CZ3363	08:15	10:35	1410
深圳	CZ3358	二四六	21:40	23:40	CZ3357	18:55	20:55	1380
杭州	G52717	一四六	18:00	14:30	G52718	15:10	16:40	910
江苏	G52698	二四六	22:55	00:30	G52695	11:15	12:30	960
成都	G52711	二四六	18:00	20:30	G52712	21:05	22:30	850

### 洛阳中转国际部分航班信息

目的地	起飞时间	到达时间	单程票价	往返票价	目的地	起飞时间	到达时间	单程票价	往返票价
青岛	10:30	18:50	850	1350	南京	10:30	16:55+1	3580	6500
吉隆坡	10:30	23:10	2000	2700	悉尼	10:30	07:15+1	4000	4200
新加坡	10:30	21:25	2000	2700	墨尔本	10:30	09:00+1	4000	4200
东京	10:30	17:55	2300	3500	巴黎	10:30	12:25+1	3800	3980
阿山	10:30	14:10	1800	3100	洛杉矶	10:30	05:20+1	4000	4700
曼谷	10:30	21:00	2500	3300	纽约	10:30	18:20+1	4400	5440
大阪	10:30	20:10	2300	2900	新德里	10:30	01:35+1	2800	4600

以上航班因季节调整,票价、航班日期不同,票面上浮动,按实际票面为准,特价票提前3天以上出票,以实际票面为准。

洛阳机场特 售票电话 66776677 地址 王府井对面(国际金融大酒店一楼) 民航大厦 62314888



**出门看天**

今日天气 全区晴天到多云,东南风2级~3级,最高温度-1℃~1℃,最低温度-8℃~-6℃。

历史上的今天 1961年的今天,市区最低温度为-9℃,是有气象记录以来该日的极端最低值;1987年的今天,市区出现大雾天气,能见度小于1000米。

人体舒适度预报 -4级,感觉冷不舒适。

紫外线强度预报 1级,强度弱。

空气污染气象条件预报 2级,今天的天气条件不影响空气质量的变化,空气质量良好。

行车安全指数预报 3级,今天云系较多,气温低,安全行车气象条件一般。

8日 全区晴天间多云,东北风3级,最低温度-6℃~-4℃,最高温度2℃~4℃。

9日 全区多云,东北风3级,最低气温-9℃~-7℃,最高气温-3℃~-1℃。

特别提醒 移动、联通用户拨打12121气象信息电话,可随时了解天气变化,掌握最新气象动态;未来三天天气预报请拨1,一周天气预报请拨2,还有更多精彩信息等着您。(洛阳市气象台)

### 空气质量 (6日)

污染指数	59
空气质量状况	良
首要污染物	可吸入颗粒物

**你中了吗?**



### 体彩“排列3、排列5”第10006期开奖公告

玩法	中奖号码	全国中奖注数	单注奖金
排列3	527	直选	13110注 1000元
		组选3	0注 0元
		组选6	29578注 160元
排列5	52701	29注	10万元

### 体彩超级大乐透开奖公告

第10003期中奖号码  
05 14 23 27 30 02 08

奖等	全国中奖注数	每注金额
一等奖	1注	500万元
二等奖	21注	164367元
三等奖	85注	9851元
四等奖	108注	3000元

### “中原风采”福彩22选5开奖公告

第2010006期中奖号码  
01 05 07 10 17

奖等	中奖注数	每注金额
头等奖	5注	37568元
二等奖	990注	50元
好运二	904注	19元
好运三	670注	150元
好运四	21注	1804元

### 福彩3D游戏河南省开奖公告

第2010006期中奖号码  
5 6 0

奖等	中奖注数	每注金额
单选	643注	1000元
组选三	0注	0元
组选六	1660注	160元

### 福彩“七乐彩”开奖公告

第2010003期中奖号码  
基本号码: 04 05 07 13 16 22 24 特别号码: 26

奖等	全国中奖注数	河南中奖注数	每注金额
一等奖	0注	0注	0元
二等奖	8注	0注	41140元
三等奖	236注	6注	2789元