

# 凉粽子伤脾 热粽子养胃

## 专家：糖尿病、胃肠病患者忌食粽子，中老年人和体弱者不宜多吃粽子

□据 人民网

端午节临近,粽子市场又火爆起来。专家提醒,吃粽子有技巧:糯米性温,可以暖胃,因此趁热吃可滋养脾胃,特别有益于脾胃虚寒者;但糯米做的粽子如果放凉后再吃,或者凉后再热了吃,就难消化以致伤脾胃了。

### 肉粽可以补铁

中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红指出,粽子以竹叶或箬叶为皮,糯米为肉,叶子不仅带来清香,还能提供多酚类物质和钾元素,蒸制时渗入米内,有利于提高人体的抗热机能,而且糯米性温,有暖脾胃作用。随着气温一天天升高,人体表面血流量增加,肠胃功能逐渐下降,人容易苦夏消瘦,吃糯米正好能改善这一状况。

古代包粽子所用的糯米并非精白米,粗制糯米可提供较多的矿物质和B族维生素。现代人在粽子里添加大枣、花生、莲子、山药等配料,更有补益作用;添加红豆、绿豆、豆沙等配料,则能清热解暑,并增加蛋白质含量;制作肉粽、蛋粽,则可以增加蛋白质、脂肪和铁的含量。

粽子最宜趁热吃 专家指出,糯米温中补气,适合脾胃虚寒的人吃,把糯米煮粥趁

### 糖尿病患者忌食粽子

很多人喜欢吃五花肉做的肉粽。专家指出,肉粽虽然蛋白质含量高,却含有大量脂肪,因此高血脂患者应避免食用,可选择豆沙粽、小枣粽和八宝粽等。糯米升糖指数高,不管是甜粽还是肉粽,糖尿病患者都应避免食用。因为粽子不易消化,尤其吃了油腻之后再吃粽子,容易引起消化不良、肠胃不适,所以胃酸过多者和胃肠病患者最好也别吃粽子。另外,中老年人和体弱者不宜多吃粽子,若吃时宜选小粽子,尤其是含有粗粮、薯类的粽子和不加油、肉的粽子。

### 粽子最宜趁热吃

专家指出,糯米温中补气,适合脾胃虚寒的人吃,把糯米煮粥趁

热喝确实可滋养脾胃。但糯米做的粽子如果放凉后再吃,或者凉后再热了吃,就难消化以致伤脾胃了。如果再加上大量动物油脂,更不是人人能够承受。另外,粽子属于主食,吃了粽子就要减少米饭、馒头、面包等主食的量,以免能量过剩。专家提醒,吃新包出来的热粽子比较健康,尽量不要把它放凉后再反复加热。

此外,粽子可以放在冷冻柜里速冻后长期保存,吃的时候要重新蒸透,或用微波炉化冻后热透。存放粽子时最好分成一次吃完的小包,用塑料袋包严实,和其他肉类等生食品分开放,避免交叉污染。

出门看天



今日天气 全区多云到晴天,东北风2级-3级,最高温度25℃-27℃,最低温度15℃-17℃。

历史上的今天 1978年的今天,市区最高温度40.5℃,是有气象记录以来该日气温的最高值。1977年的今天,市区出现扬沙。1962年的今天,市区出现雷雨、冰雹天气。

人体舒适度预报 1级,早晚感觉较舒适,中午前后稍热。

紫外线强度预报 4级,强度偏强。

行车安全指数预报 2级,今天安全行车气象条件良好,部分路段仍有积水,请司机朋友遵守交通规则,注意行车安全。

城市火险等级预报 2级,较难燃烧。

11日 全区晴天间多云。  
12日 全区晴天到多云。

特别提醒 移动、联通手机用户拨打12121气象信息电话,可随时了解天气变化,掌握最新气象动态。

(洛阳市气象台)

## 洛阳机场航班信息 机场问询: 62328666

目的地	航班号	星期	起飞时间		到达时间		单程票价
			起飞	到达	起飞	到达	
北京	MU5696	每日	10:25	11:55	14:20	14:20	860
	MU5228	每日	21:30	23:00	20:40	20:40	
上海	MU5390	每日	15:10	16:40	09:45	09:45	890
广州	CZ3364	一三五	10:25	12:25	09:40	09:40	1410
深圳	CZ3358	二六	22:20	00:30	21:30	21:30	1330
杭州	G52717	二四六	12:50	14:30	16:40	16:40	910
重庆	G52696	二四六	21:40	23:10	07:15	08:30	960
成都	G52712	二四六	17:00	18:50	19:35	21:00	850
大连	G52643	二四六	09:00	10:20	10:55	12:25	930

### 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
首尔	10:30	14:00	1690	2640	温哥华	10:30	16:15+1	4300	8200
吉隆坡	10:30	20:15	1950	2200	悉尼	10:30	07:15+1	2940	4200
新加坡	10:30	20:45	1820	2340	墨尔本	10:30	09:00+1	2940	4200
东京	10:30	18:00	2000	3000	巴黎	10:30	18:30+1	3600	3990
冈山	10:30	14:10	1800	3100	洛杉矶	10:30	05:20+1	4700	6060
名古屋	10:30	21:00	1700	2600	纽约	10:30	18:20+1	5500	6840
大阪	10:30	20:10	1600	2600	新德里	10:30	02:00+1	2350	2890

以上价格随季节、航班、舱位、乘机日期不同,票价上下浮动,特价票提前10天以上出票,以现时电脑查询为准。洛阳机场 售票电话 66776677 62314888 地址 王府井对面(国际金融大酒店一楼) 民航大厦

### “中原风采”福彩22选5开奖公告

第2010153期中奖号码  
05 06 08 09 15

奖等	中奖注数	每注金额
头等奖	3注	57511元
二等奖	656注	50元
三等奖	459注	24元
好福三	480注	164元
好福四	145注	2317元

### 福彩3D游戏河南省开奖公告

第2010153期中奖号码  
0 0 0

奖等	中奖注数	每注金额
单选	2856注	1000元
组选三	0注	0元
组选六	0注	0元

### 福彩“七乐彩”开奖公告

第2010066期中奖号码  
基本号码: 02 05 11 20 25 26 29 特别号码: 12

奖等	全国中奖注数	河南中奖注数	每注金额
一等奖	2注	0注	1086506元
二等奖	22注	0注	14110元
三等奖	372注	9注	1668元

### 体彩超级大乐透开奖公告

第10066期中奖号码  
15 21 22 24 27 01 06

奖等	全国中奖注数	每注金额
一等奖	0注	0元
二等奖	5注	662614元
三等奖	16注	54055元
四等奖	58注	3000元

### 体彩“排列3、排列5”第10153期开奖公告

玩法	中奖号码	全国中奖注数	单注奖金
排列3	直选	1459注	1000元
	组选3	1668注	320元
	组选6	0注	0元
排列5	00681	6注	10万元

## 又一个25万元大奖

# 洛阳彩民“连环夺宝”频中大奖



□常娜

近日,我市彩民频中中福在线“连环夺宝”大奖;6月1日,一彩民在玻璃厂南路销售厅中得15万元大奖,2日,又有一彩民在此获“连环夺宝”大奖25万元。

彩民裘先生(化名)斩获的这注大奖,是我市今年夺得的第6个

“连环夺宝”大奖。当天,裘先生和往常一样来到销售厅,玩起“连环夺宝”游戏。他始终使用每次5注、每注0.2元的方法进行投注,玩儿了半小时后,游戏进入第二关时,只见21颗“蓝宝石”纷纷落下,画面定格在中奖提示上,裘先生喜获5注累积奖,奖金25万元。

据统计,“连环夺宝”游戏今年为我市彩民喜夺大奖立下汗马功劳;3月24日,南昌路销售厅爆出我市首个“连环夺宝”25万元大

奖;3月31日,玻璃厂南路销售厅出现10万元大奖;5月16日,玻璃厂南路销售厅产生25万元大奖;5月25日,南昌路销售厅出现25万元大奖……洛阳彩民可谓“连环夺宝”,财运滚滚来。



## 豫剧《山村母亲》《三哭殿》即将上演

6月12日(本周六)、6月19日(下周六)晚8:00,由盛世华彩文化传播有限公司主办的现代豫剧《山村母亲》、《三哭殿》将分别在新区歌剧院上演。

《山村母亲》讲述了一位山村母亲辛苦供养儿子大学毕业,眼看进城工作后的儿子因家境贫寒迟迟未娶,为了儿子能早日成家,母亲忍辱负重隐瞒了身份。后来,儿子娶妻生子,母亲来到儿子家当保姆照看孙子3年……此剧由偃师市豫剧团演出,剧中的母亲由来自市文化艺术学校获河南省(县)级戏剧大赛个人表演三等奖的青年演员王宁扮演,儿

子由国家三级演员郭江民扮演。偃师市豫剧团团长,国家一级演员王艺红担任此剧艺术顾问。

《三哭殿》是戏迷们颇为熟悉的剧目,此次演出由洛阳市豫剧二团著名演员冯作朝、陈大华担任主演。

周末剧场——咱百姓们的戏曲舞台,票价30元。

购票地址:市定鼎南路22号院内4号楼108室

购票热线:63926777、15037959999

(鲍梅)

## 中年上班族工作时间过长易患痴呆症

研究发现,中年上班族中,每周工作超过55小时的人比每周只工作41小时的人,思考能力、短期及长期记忆力都要差。工作时间过长对中年人的认知能力可能有负面影响,而认知损伤会增加患老年痴呆症的风险。

白云山“复方丹参片”成功引入国际一流的“高通量药物筛选技术(HTS)”,使有效成分科学配比,使疗效成几何倍数翻番,不但是一般心脑血管病患者的首选药物,而且也能多途径延缓脑衰老,改善记忆和认知功能,对预防和治疗老年痴

呆症有显著疗效,并且获得防治老年痴呆专利。

白云山复方丹参片年产量80亿片,市场占有率60%以上。白云山和中药斥资8000万元,与当地药店联手,在全国推出6600家“永不过期”的药店,凡购买白云山中药,均可以旧换新,这意味着白云山和中药将“永不过期”。白云山复方丹参片可自动加入神农俱乐部,免费享受“个人健康服务”基本服务,该药在我市百家好一生等药店有售。免费咨询服务热线:800-830-2398