

公益课堂



来吃营养餐,老友好开心

咱爸咱妈老友聚乐部的老友们过瘾啦

体验营养餐
又学知识又解馋

□记者 闫卫利 文图



好诱人的营养餐

活动预告

追寻
红色记忆
“小棉袄”带您
游南街村

□记者 闫卫利

红袖章、绿军装、大标语,民兵高唱《东方红》,您的记忆是不是一下子被拉回了那个火热的年代?不用回忆了,趁着阳光明媚、春暖花开,“小棉袄”马上带您去体验!

3月31日(本周五),咱爸咱妈老友聚乐部联合洛阳绿色假期国际旅行社,将带领老友们走进红色旅游景区——南街村,让您踏着红色印记,重温青春岁月。

南街村位于河南省临颍县城南隅,是国家旅游局首批全国农业旅游示范点,国家4A级景区,被省旅游局确定为河南省南部红色精品线路。

来到南街村,满眼都是红色记忆。毛泽东故居、遵义会议会址、延安宝塔、枣园窑洞、西柏坡等景观,按照1:1的比例仿建,非常逼真。在东方红广场上,用汉白玉雕刻的毛主席雕像前,民兵24小时站岗值勤。

此外,在南街村热带珍奇植物园内,有百花迎宾园、椰子园、热带雨林园、沙漠植物园等,有500多种树种上万株植物。在这里您能看到三四米高的仙人树、枇杷等,说不定还能看到结着大串香蕉的香蕉树呢,去过的驴友在网上评价“超级好看”。

旅途中,除了有“小棉袄”带队,我们还将邀请两名摄影师全程跟拍,拍下您灿烂的笑容。我们还将组织老友们在东方红广场上一展歌喉,唱革命歌曲。

“小棉袄”为老友们精选的景点怎么样?心动就马上报名吧。

报名咨询电话:

13939928635

15137956968

活动时间:3月31日(本周五)全天

费用:每人168元,包含门票、电瓶车、午餐、往返车费、保险费

3 管住嘴,刻不容缓

一个半小时的营养课,老友们听得很过瘾,听完课,肚子已经饿得咕咕叫了。逯博士健康管理体验中心的工作人员,教老友们做了一套护心操,接着大家开始用餐。

工作人员把午餐摆上桌,老友们的眼睛顿时亮了,红色的珍珠果、绿色的莴笋和黄瓜、紫色的紫包菜、黑色的木耳,再点缀一点白色的洋葱,还有两个小鸡腿,十分诱人。另外,每人还有一份营养餐包,冲着喝。

老友们边吃边讨论:“我平时中午都吃一大碗面条,这点儿饭能吃饱吗?”“就是让你吃个半饱才健康呀!”“哎,今天才知道,平时都吃多了,人家这饭菜清淡,口感也好。”“咱回家以后,也得按照这个量来吃……”

这时,李子通为老友们详细介绍这顿营养餐的搭配原则:“今天这顿营养餐,鸡腿70克,洋葱、木耳共40克,莴笋、紫包菜共40克,黄瓜、珍珠果共60克。营养餐要做到阴阳平衡,温热寒凉搭配,热量要低。比如说,珍珠果是阳性的,利心脏;木耳性平,能清理体内垃圾;黄瓜属阴性,可调理脾胃;紫包菜偏温性,利肝脏;莴笋性平,富含维生素B,能修复口腔黏膜和胃黏膜;鸡肉可补充蛋白质……”

吃完营养餐,老友们感慨颇多,下午也不走了,接着听营养师传授知识。逯博士健康管理体验中心负责人很慷慨,晚上又给老友们送上一顿营养餐。

1 饮食限量,一天就吃这么多

3月22日上午,春雨绵绵,近30名老友来到定鼎路与道南路交叉口附近的逯博士健康管理体验中心。上午,该中心的中医、营养师李子通,为老友们讲解了餐桌上的营养知识;中午,老友们边用餐边听李子通讲营养搭配,大家获益颇多。

李子通说,只有注重饮食调养,才能为健康加分。中医讲,全面膳食以“五”字为要,即五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,就是要吃五谷杂粮、蔬菜、瓜果,再搭配一些肉类,达到膳食平衡。

一天吃多少才算科学呢?李子通说,一般来说,五谷类,每天摄入量为250克至400克;果类,每天摄入量为200克至400克;肉类,每天摄入量为50克至75克,老年人最好按最低量50克来吃;蔬菜富含膳食纤维,能滋阴养肝,爱上火的人要多吃蔬菜,如芹菜、西葫芦、芥菜等,一天不少于5种,以300克到500克为宜。

2 饮食原则,谨记六宜

中老年人要遵从六宜的饮食原则。

食宜早,最佳吃早餐时间为7点,因为这时人体内的消化酶最活跃。食宜暖,做到“寒不冰牙,热不烫唇”。此外,还有食宜少、食宜淡、食宜缓、食宜软。

要根据自身体质选择食物,调养身心。如属于寒性体质,脾胃虚寒、大便不成形,要少吃生冷食物;如脾胃虚弱、胃胀、打嗝,要少吃黏腻的食物;如属于热性体质,爱上火,要少吃辛辣食物;如体内湿气重、排便不利、浑身困乏等,要少吃油腻食物。

脾胃虚寒、容易拉肚子的人,煮玉米糝时最好加几片姜,否则越喝脾胃越虚。大家都知道苡仁除湿,但是吃法不同,苡仁的保健效果也不同。如果要除湿就吃生苡仁,如果要健脾,就吃熟苡仁,即把苡仁炒熟,磨成粉,加入红糖冲水喝。



看护心操,请扫二维码

您是啥体质
怎么吃
专业人士为您分析

这次营养餐体验活动,老友们的参与热情很高,很多没参与的人表示遗憾。应老友们的要求,3月29日(本周三)咱爸咱妈老友聚乐部将举行养生餐体验活动,不仅让老友们体验健康饮食,还将邀请中医、营养师李子通为老友们讲解如何辨别体质,如何根据自身体质来调整饮食。本次活动限额30名,老友们可要抓紧时间报名啦。

活动时间:3月29日上午10点

地点:定鼎路与道南路交叉口南20米逯博士健康管理体验中心

报名电话:

60682790

17737956829

公交线路:可乘坐10路、22路、30路、76路、34路、4路、5路、8路、9路等公交车,到中州路定鼎路口站下车,沿定鼎路向北走1200米,路东即是目的地。