

秋季吃什么好? 玉米最有营养



秋天的主要气候特点是干燥,空气中缺少水分,人体同样缺少水分。为了适应秋天这种干燥的特点,那么,我们人体就必须经常给自己“补液”,以缓解干燥气候对于我们人体的伤害。多喝水也就成了我们对付“秋燥”的一种必要手段。但是,如果我们光喝白开水,并不能完全抵御秋燥带给我们的负面效应。

玉米,又称“玉蜀黍”、“苞谷”、“玉茭”、“棒子”等,它味甘性平,具有调中开胃、益肺宁心、

清湿热、利肝胆、延缓衰老等功能。据考证,玉米原产于南美洲,约在16世纪中期,中国开始引种玉米。目前,我国玉米的播种面积很大,种类有黄玉米、白玉米、糯玉米和杂玉米等,是我国北方和西南山区及其他旱谷地区人民的主要粮食之一。玉米可煮汤代茶饮,也可粉碎后制作成玉米粉、玉米糕饼等。

现代医学认为,玉米含有丰富的不饱和脂肪酸、维生素、微量元素和氨基酸等营养成分。现

代研究证实,玉米中的不饱和脂肪酸,尤其是亚油酸的含量高达60%以上,它和玉米胚芽中的维生素E协同作用,可降低血液胆固醇浓度,并防止其沉积于血管壁,因此,玉米对冠心病、动脉粥样硬化、高脂血症及高血压等都有一定的预防和治疗作用。玉米含有类黄酮,对视网膜黄斑有一定作用,所以多吃玉米有明目作用。

玉米能防癌、抗衰老。玉米中含的硒和镁有防癌、抗癌作

用:当硒与维生素E联合作用时,能防止十多种癌瘤,尤其是最常见的乳腺癌和直肠癌,另外,硒还可以调节甲状腺的工作,防止白内障的发生;镁一方面能抑制癌细胞的发展,另一方面能加强肠壁蠕动,促使体内废物排出体外,这对防癌也有重要意义。它含有一种长寿因子——谷胱甘肽,它在硒的参与下,生成谷胱甘肽氧化酶,具有恢复青春、延缓衰老的功能。

(朵朵)

秋季养生

男性怎么吃出好身体

古有“春生、夏长、秋收、冬藏”一说,这是说大自然的规律。人们普遍认为,人的养生之道也应该遵循这些自然规律。秋季养生,就是要“养收、养精”;“养”最根本的是靠“吃”来补充能量。那么,男性朋友在秋季怎么样才能吃出好身体呢?下面有请信阳博士医院的专家给我们介绍男性在秋季养生中该注意几个问题。

大补易引发男性内分泌紊乱

民间自有“秋补”之说。因此,炎夏一过,很多男性朋友就大开“食戒”,以补充更多的能量。但是,秋天最大的特点是“燥”字当头,所以应该合理进补,进补与排毒并进。

信阳博士医院专家建议,秋季男性应该大量补充维生素,多吃新鲜果蔬,如弥胡桃、橙子、大白菜、白萝卜等,以增强免疫系统的抵抗力。

然而,进补得越多,体内毒

素的堆积越多,容易导致男性内分泌紊乱。所以排毒也相当重要了。男性在秋季也应注重肝、肾的排毒,多食胡萝卜、葡萄、黄瓜、大蒜、红薯等。在秋季,排毒比进补更加重要,如果体内毒素过多,会使内分泌系统紊乱,时间久了会导致“男人病”,最终导致不育。所以,专家建议内分泌失调的男性朋友,一定要配合医生进行慢慢调理,严重者必须到医院就医。

秋季滋阴比壮阳更重要

男性保健,都会想到壮阳。男性壮阳是男性追求更高质量生活的一种表现,每一位男性都希望提高自己的阳性气息,提升性能力,增强性欲。那么男性怎么壮阳呢?专家指出,男性壮阳千万不能盲目,只依靠药物是不够的,还要结合运动、食疗来综合调理。就饮食而言,男性应多吃韭菜、鸡蛋、蚕蛹、海鲜等,这

些食物具有促进性功能、生精助育的功效。

一般情况下,人们认为滋阴只与女性相关,其实未必,滋阴对于男性朋友也同样重要。根据中医上说的“春夏养阳,秋冬养阴”的规则,其实秋季更需要滋阴。男性滋阴,在秋季主要是健脾、补肝、养肾、清肺。那么,男性需要吃哪些食物滋阴呢?

信阳博士医院专家介绍:一、坚果类食物对男性滋阴非常有帮助,核桃、栗子、杏仁对胃、脾、肾都有好处。二、多吃牡蛎、虾蟹、海鱼、牛肉、豆制品等含锌高的食物,能够提高精子的质量,还可避免前列腺病。三、多吃番茄、西瓜等红色食物,里边含有大量番茄红素,可以保护男性的前列腺组织。四、多吃粘滑性的鱼类,如甲鱼、泥鳅、牡蛎、墨鱼等,含有大量的胶原蛋白,具有壮阳滋阴的作用。(吴晓)



成立于2002年的睿聪餐饮连锁公司,囊括中餐系列、火锅系列、烤肉系列等多元化经营品牌。作为睿聪餐饮连锁公司信阳店面的涮一坊,可为信阳美食爱好者奉送选自内蒙古西旗草原的羔羊肉、吉林长白山的肥牛肉等佳肴。本报记者 成兆本 摄

“脱光”之日,麦克风帮你找惊喜

就像孩子放炮仗一样,11月11日,光棍节,是个让年轻人又怕又爱的节日。怕的人担心到了这一天依然找不到自己的另一半,爱的人却多半等到这一天向心爱的人表白,创造“1+1”等于“2”,进而等于“3”的人间奇迹。

11月11日,光棍节,没有哪一天比这一天更形象、更贴切了。当光棍成了“光贵”,王老五也有了黄金级和钻石级之分的今天,“光棍节”自然而然地流行开来。“光棍”两个字,不仅仅再是大龄男女的忌讳,而在很多人眼里,它也变得可爱起来。更有时尚人士,选择在这一天向心爱的人示爱、订婚或结婚,从此告别单身生活,认为从此后生活有了180度大转弯。我们不得不承认这是一项有创意的举动。同是四个“1”,却成了一心一意、一生一世的爱情宣言,意义非比寻常。因此,这一天也成了幸运儿们的“脱光”之日。

在这一天以光棍的名义举办各种聚会,邀约包括自己心仪已久的恋人在内的朋友们去K歌,更是成了越来越多年轻时尚一族的不二选择。刚刚开业不久的麦克风量贩KTV,不仅为诸多朋友在“脱光”之日营造了一个快乐、温暖、充满爱心的聚会环境,更将为您送上一份特

别的惊喜,在11月1日中光棍节至11月11日“大光棍节”期间,特别推出了“脱光之日、唱出你的爱”光棍节特别优惠活动。

据麦克风量贩KTV歌城王总经理介绍,在11月1日至11月11日期间,只要在该歌城内超市消费满一定金额后,即可转动幸运大转盘一次,歌城特别为聚会的朋友们准备了多项大奖,包括:超市消费多少送多少、法国进口干红一瓶、房费全免、代金券200元、代金券100元、豪华果盘一份、鲜榨果汁一份、啤酒6听……超值优惠,惊喜多多,将在你的示爱、“脱光”之日,带来意外惊喜,为您再添喜悦和甜蜜。

消费越多,幸运越多,朋友们,您还等什么呢?赶快去麦克风量贩KTV,大声唱出你的爱,你将一定会收获到人生的甜蜜和意想不到的惊喜!

(王庆峰)



传扬酒文化的芬芳 见证信阳历史的辉煌

这里是华夏文明的发祥地之一,这里是美酒的源头。

1979年4月的一天,信阳地区文化局文物科科长欧潭生听说,信阳市罗山县莽张公社有村民在地里挖出了青铜酒具,他就带领工作人员前往莽张天湖大队后李小队,当欧潭生等人到达目的地时,正赶上村民们在兴修水利工程,有人在施工现场又挖出了青铜器,欧潭生意识到,工地下面很有可能存在古代墓葬,他急忙把发现文物的情况向上级报告,经国家文物局批准,欧潭生带领考古人员在罗山县开展了一个多月的抢救性考古挖掘,共发现了6座中国商代中型墓,从这些墓葬中出土了许多青铜器,其中有一件夔纹提梁卣特

别引起了专家的兴趣。提梁卣高28厘米,直径14.5厘米,造型端庄,束颈鼓腹,提梁为绳索状,颈部带有三角纹,肩部是两组夔纹,中间是一个兽头,圈足处有两道凸弦纹,提梁卣的盖形式蘑菇,盖顶也装饰着两组夔纹。这件青铜器保存的十分完好,当专家将提梁卣抱起来晃动时,听见里面竟然有液体流动的声音,这表明,提梁卣里面还存有液体。卣,是中国古代的酒具和礼器,它流行于中国商代和西周时期,作为祭祀用的青铜酒器,卣里装的是一种用香草泡过的美酒。为了鉴定提梁卣内是不是美酒,欧潭生等人将这件夔纹提梁卣带到了北京,经国家文物局专家,化学专家检验认定,这里面

盛的是3000多年前的商代古酒,液体中含有甲酸乙酯分子,而甲酸乙酯就是我们平常喝的酒的芳香分子成分,所以说它是中国乃至世界最早的古酒。

为传承和发扬信阳辉煌酒文化的芬芳,信阳鸡公山酒业2012年5月份特推出鸡公山粮液核心产品酒之源,让古酒之香在淮河的上空永久飘荡。据了解,鸡公山粮液采用天然南湾湖水,九蒸九制,辅以五粮配方,精选15年特放原酒精华,精心酿制而成。饮后不口渴,不上头,回味甘甜。其香气典雅,醇和绵爽,入口平顺,落口净爽,余味留香,风格独特、酒中之典范。此外,本品采用陶罐盛装,古朴厚重,正和天下白酒源信阳之意。(易续震)

