

搭配合理 年夜饭健康吃

■据《新民晚报》

春节将至,年夜饭如何吃是老百姓关心的话题。年夜饭虽然年年吃,可怎样吃上一顿既美味又健康的年夜饭,不是每个家庭都能给出满意的答案。

游子归来,亲朋团聚,鸡鸭鱼肉摆满一大桌,胃口大开,吃得很享受,胃肠可就吃不消啦。食欲不振、消化不良、积食等消化系统疾

病“卷土重来”,如果饮酒过度,还会招致酒精中毒,加之情绪亢奋,还容易诱发心脑血管疾病。总结下来,传统年夜饭最常见的“三宗罪”是:荤食过多,素食较少;口味浓重,盐分过多;零食高脂,饮料过甜。

在传统的基础上稍加改良,年夜饭也可以健康吃,只要做到平衡搭配、营养均衡、科学饮食。

首先,荤素 1:2 搭配比较恰

当。荤菜应多选用脂肪含量少的鱼、虾、禽肉,如不饱和脂肪酸含量高的深海鱼、兔肉、羊肉、鹅肉、鸭肉等;素菜应多选用抗氧化能力强、叶绿素含量高、高维生素 C、高纤维素的蔬菜,如芹菜、芥菜、菠菜、鲜美菇类、藻类等。这类蔬菜有利于消除体内的自由基,增加肠胃蠕动,将动物蛋白在体内代谢所产生的废物排出。

选择合适的烹调方法。少油、

少盐,以清炖、炒制为主,尽量不油炸。

美食之后,喝些清淡粥,既养胃,又能改善营养平衡。

饮酒要适当、适度。最好选用黄酒,因为黄酒是营养丰富的饮料。黄酒以温饮为佳,可帮助血液循环、促进新陈代谢。

饮料、零食方面,茶类、奶制品优于碳酸饮料;水果、瓜类优于花生、瓜子。

三大零嘴要少吃

■据《健康时报》

过年过节,家家餐桌上都少不了各式各样的零嘴,你知道哪些是高盐、高脂的前三名吗?

营养专家近日分析了市面上近百种年货零嘴的营养成分,让我们来看看分析结果吧。

含盐冠军是海产干货,其中鱿鱼丝、鱿鱼丝和海苔是含盐量较高的前三名。经研究测定,每 100 克鱿鱼丝中的含钠量就高达 2070 多毫克,鱿鱼丝 1782 毫克。

健康饮食每人每天盐的摄入量建议不超过 6 克(含钠量相当于 2400 毫克),那么只要 100 克海产干货就差不多相当于一天的盐分了。如果再加上一日三餐,那盐摄入量肯定是大大超标。

提到高脂零嘴,首推坚果类,第一名夏威夷豆,100 克(约 30 颗)相当于平常一份快餐的热量(770 大卡),同时它的油脂含量高达 77 克,也远超过健康饮食建议量每日 2 至 3 茶匙,亦即 25 克油脂摄入量。第二名是杏仁果,第三名是开心果。

另外,还有人们最容易忽视的隐形油脂零嘴——脱水蔬果干,它们大都标榜是天然食材脱水制成,然而制作过程通常经过油炸及加工,例如 100 克的香蕉片热量就有 528 大卡,相当于 9 根香蕉吃下肚,如果不控制,在越吃越顺口的同时,肥胖及健康问题也会自然找上身。

排在香蕉片后面的含隐形油大户是蔬菜片和苹果片,蔬菜片含盐量也不小呢!

发送方式:移动用户用本机发送“Y+内容”至 10658365,联通用户用本机发送“A39+内容”至 1062879939,电信 C 网手机用户发送内容至 1065971991。资费均为 1 元/条。注意事项:短信内容不全、不符合发布要求不予刊登;一周内请不要重复发送相同短信;短信截止时间为下午 3 点。



短信平台

可刊登求职、求租(限住房)、找保姆、钟点工、家教。发布信息者请写明欲刊登内容、姓名、性别。

求职

朱先生:数十年龄,有大中型酒店工作经验,擅长川菜、湘菜、火锅系列、火锅料配制,求春节期间(腊月二十七至正月初八)酒店工作。

电话:15926158977
度女士:有多年会计工作经验,求相关兼职工作。

电话:13972493755
李先生:有 7 年制作拉面、刀削面(粉)经验,求市内相关工作。
电话:15871104084

谢小姐:从事过财务工作,有会计证,求其市内相关工作。

电话:15897855702
王女士:从事过销售和售后工作,有会计证,求出纳或会计一职。

电话:13986888360
王先生:10 年驾龄,自带现代伊兰特轿车求相关工作,可包车。

电话:13597880538
跳蚤市场



跳蚤市场

可刊登求购、欲售、旧物置换。发布信息者请写明商品名称(限单件、单套商品)、价位和姓名、性别、电话,要求商品价值在千元以内。

求购

刘先生:购七成新红木沙发一套,500 元左右。

电话:13636184987
张先生:购八成新以上长安双排货车车轮一只,150 元以内。

电话:15871081298

欲售

刘先生:售国标尺寸全新子母防盗安全门一套,宽 1.2 米,高 2.05 米,产地浙江,800 元;售福尔达防盗防火液闭门器一套,35 元。

电话:13995751532
杨先生:售 1.5 匹美的空调一台,1000 元。

电话:15871113324
张先生:售九成新车载 MP3 一个,2G 内存,保修期内,55 元。

电话:15871081298
王先生:售 2 个月大京巴宠物狗一只,不挑食,活泼可爱,230 元。

电话:13872781701
卓先生:售 29 英寸彩电一台,300 元。

电话:6967211
左先生:售 17 英寸台式电脑一台,580 元左右。

电话:13114445548
陈先生:售夏新 A203 型直板照相手机一部,二电一充,带移动号含 40 元话费,150 元。

电话:18671660550
(本报仅提供交易平台,供需双方自行交易,诚信为本,风险自担。)

寻物

吴先生:7 日下午,我在寿康永乐生活广场不慎将“吴建军”的驾驶证遗失,若有好心人拾到,请速与我联系。

电话:13307286186
■记者晓芳 实习生王晓梦整理

十堰市城区申购经济适用房公示

根据《经济适用住房管理办法》,经街办、社区受理,市、区房管局两级审核,现将申请购买经济适用住房的住户名单(第三批)进行公示。公示时间 15 日,在公示期间有问题需举报的请拨打举报电话:8110880

十堰市住房保障办公室
2010 年 2 月 3 日

序号	行政区	姓名	身份证号	家庭人数	人均面积
2074	茅箭区	陈国田	42030019741205095X	3	无
2075	茅箭区	徐泽涛	420300197105180332	2	无
2076	茅箭区	甘于辉	420302197601100357	3	无
2077	茅箭区	熊敬	422427197402252192	3	无
2078	茅箭区	程康敏	42030219790410359	2	无
2079	茅箭区	陈雪芳	42030019330506002X	1	无
2080	茅箭区	杜力	420300196912080333	4	无
2081	高新区	谌瑜	420300197506020014	3	无
2082	张湾区	谢朝兵	420300196901270035	4	无
2083	茅箭区	罗平	420300197205290029	3	无
2084	张湾区	李俊武	420300197702092031	3	无
2085	张湾区	肖明	420302197609030735	3	无
2086	茅箭区	付国庆	420300197709090311	3	无
2087	茅箭区	姚春蕾	420300197510092029	3	无
2088	茅箭区	陈瑞	420302197911140311	3	无
2089	茅箭区	刘涛	4203001975040100398	3	无
2090	茅箭区	姚顺双	420300197402010954	3	无
2091	茅箭区	王际金	420300194610190319	5	12.98
2092	茅箭区	杜伟	420302198006260318	3	无
2093	茅箭区	赵永强	42030019771025001X	2	无
2094	茅箭区	杜随军	420300196908120398	3	无
2095	茅箭区	郑世荣	422622196808186345	3	无
2096	茅箭区	秦云洪	420302197903150353	3	无
2097	茅箭区	杜宵	420302197810170353	3	无
2098	茅箭区	陈小红	420302197910010312	3	无
2099	茅箭区	任涛	420302197807070333	3	无
2100	茅箭区	牛俊领	42030019740915001X	3	无
2101	茅箭区	陈泽斌	420300197712020314	3	无
2102	茅箭区	朱磊	420300197808140310	3	无
2103	茅箭区	胡茵	420800197509220927	3	无
2104	茅箭区	陈建林	420300197209190375	3	无
2105	高新区	姜军委	420300197512050033	3	无
2106	高新区	李雪荣	422622197207100301	2	无
2107	茅箭区	陈小军	420300197601270310	3	无
2108	茅箭区	梁永学	420300197110010370	3	无
2109	茅箭区	张福平	420302196904200393	3	无
2110	高新区	王红明	420302197509190011	3	无

2111	茅箭区	任传国	420302197712250390	3	无
2112	茅箭区	刘亮	420300197006040318	1	无
2113	张湾区	李志红	420300197208181717	3	无
2114	茅箭区	胡开宏	420300196911080358	3	无
2115	茅箭区	程志国	420300197204200319	3	无
2116	茅箭区	李忠新	420302196808250075	3	无
2117	茅箭区	龚享海	42030219771202043X	3	无
2118	茅箭区	杜勇	420300197703220314	3	无
2119	高新区	李翠兰	420300196810190021	3	无
2120	高新区	张本成	420300196611190010	3	13.49
2121	张湾区	肖金霞	42032419760203058X	3	无
2122	茅箭区	李岚	420321197506078023	3	无
2123	茅箭区	张健	420300197312090014	3	无
2124	张湾区	张堰波	4203001976051201X	3	无
2125	张湾区	刘开社	420303195310180016	3	无
2126	茅箭区	武启虎	420300194901180313	3	无
2127	张湾区	李国生	420300197008202835	3	无
2128	张湾区	李良菊	420300195602042521	2	无
2129	茅箭区	江定梅	420300196306260342	2	无
2130	张湾区	肖大宇	420303196211060013	3	无
2131	茅箭区	胡祥明	420300196308270317	3	无
2132	茅箭区	乔安波	420300197909250383	3	无
2133	茅箭区	张金亮	420300195112080314	5	12.96
2134	茅箭区	邓泽华	420325197812276429	4	无
2135	茅箭区	王勇	420300197412010333	4	无
2136	茅箭区	巫朝华	420300195203140319	4	无
2137	茅箭区	赵植超	42030019640720333X	2	无
2138	高新区	蔡建魁	422130196910024716	3	无
2139	茅箭区	周玉娟	42030019611115032X	1	无
2140	茅箭区	李久永	420300195408300312	4	无
2141	茅箭区	黄光明	420300194907130317	3	无
2142	茅箭区	张润月	420300195710251216	3	无
2143	张湾区	陈勇	420300197205062536	2	无
2144	张湾区	马宇	42030219791019123X	1	无
2145	茅箭区	罗东兵	420300197210140930	2	无
2146	张湾区	韦波文	42030019661221001X	4	14.01
2147	张湾区	龚廷清	42030019450725031X	5	12.76
2148	高新区	任传洪	420300196608200310	3	无
2149	高新区	袁菲	4203001972121100222	2	无
2150	张湾区	梁超	420300196608192533	5	13.25
2151	茅箭区	冯俊	420300197305270332	1	无
2152	茅箭区	吕东	420300197510100332	3	无
2153	茅箭区	周静	422601197908105840	2	无
2154	高新区	吴建辉	420300196307080036	4	无
2155	东城	梁勇	420300197507230312	3	无
2156	茅箭区	张德伟	420300197212100334	3	无
2157	东城	杨子峰	420302197210151018	3	无
2158	茅箭区	张成有	412926195703173914	3	无

2159	张湾区	王启勇	420300195910282834	3	无
2160	张湾区	张萍	420300197307151724	3	无
2161	东城	赵植群	420302196805240314	3	无
2162	张湾区	谢淑梅	42030019601228252X	2	无
2163	张湾区	付建岚	512902197311144091	4	无
2164	张湾区	秦子兵	420300195002153519	3	无
2165	茅箭区	贺建华	420300196501042519	3	无
2166	张湾区	莫建军	420300197602232017	3	无
2167	张湾区	吴英	362426197804050021	3	无
2168	张湾区	杨卫强	42030319741012255X	3	无
2169	张湾区	余菊先	420123196210206249	2	无
2170	张湾区	田晶	420625196411120521	3	无
2171	张湾区	刘永国	422622196902024713	1	无
2172	茅箭区	郝琴	42030219750830032X	2	无
2173	东城	孟庆芳	420300197106050329	3	无
2174	高新区	刘风华	230223196911240829	3	无
2175	高新区	瞿道勤	420300197309120913	3	无
2176	高新区	王俊玖	420302198111160351	3	无
2177	高新区	陈军	42030219780831001X	3	无
2178	高新区	魏殿举	422622194903100010	3	无
2179	高新区	施青红	420302197810130042	3	无
2180	高新区	许瑞强	420300194409150016	5	无
2181	茅箭区	李建启	420300197304020315	3	无
2182	茅箭区	郑化兵	42030019740216091X	2	无
2183	茅箭区	王霞	422624196908290644	3	无
2184	茅箭区	杨智	420302197702200074	3	无
2185	茅箭区	周思海	42030219760907005X	3	无
2186	茅箭区	陈晓明	420300196902230318	1	无
2187	茅箭区	罗琴	420302197212051301	3	无
2188	茅箭区	柴晓翠	420300196809040966	2	无
2189	茅箭区	余盛正	420300196909153335	3	无
2190	茅箭区	罗华	42030219740410034X	4	无
2191	茅箭区	王勇	420300197509070332	3	无
2192	茅箭区	刘开兵	420302196508011291	4	无
2193	茅箭区	王虎	412622197003060078	3	无
2194	茅箭区	惠孟学	612133197609047512	1	无
2195	茅箭区	刘春莲	420321198203118029	3	无
2196	茅箭区	邓乐金	42030219450628035X	4	无
2197	茅箭区	曹红旗	422623196607280024	1	无
2198	茅箭区	王小红	420625196804124021	2	无
2199	茅箭区	张长海	420302197612210332	3	无
2200	茅箭区	柯玉珍	420302197609041240	3	无
2201	茅箭区	李美江	420300198504280034	6	12.81
2202	茅箭区	彭双爱	420300196710011727	3	无
2203	茅箭区	张笋	422623197512270020	3	无
2204	茅箭区	杜启龙	420302197612230050	3	无
2205	茅				